

Centro Studi **Xin Shu** 

**TESI DI DIPLOMA IN
MEDICINA CLASSICA CINESE E AGOPUNTURA**

LA FATIGUE

Relatrice
Dott.ssa Rosa Brotzu

Candidata
Dott.ssa Fulvia Perillo

Anno Accademico 2015-2016

***“Quando Dio creò l’uomo, era già stanco.
Ciò spiega molto”***

Mark Twain

INDICE

INTRODUZIONE	pag.	4
CAPITOLO 1 - CLASSIFICAZIONE DELLA FATIGUE	pag.	7
CAPITOLO 2 – LA STANCHEZZA e LE STAGIONI	pag.	10
CAPITOLO 3 – COLLEGAMENTO TRA ZANG FU e FATIGUE	pag.	18
CAPITOLO 4 - I SETTE SENTIMENTI e la FATIGUE	pag.	25
CAPITOLO 5 – ASTENERSI dalle PASSIONI?	pag.	31
CAPITOLO 6 – MERIDIANI ED EMOZIONI	pag.	34
CAPITOLO 7 - MERIDIANI TENDINO MUSCOLARI	pag.	38
CAPITOLO 8 - ALCUNE CONSIDERAZIONI SUI VISCERI e MERIDIANI CURIOSI in rapporto alla FATI- GUE	pag.	40
CAPITOLO 9 - PUNTI e FATIGUE	pag.	43
CASO CLINICO	pag.	49
CONCLUSIONI	pag.	52
BIBLIOGRAFIA	pag.	53

INTRODUZIONE

Stanchezza. Una parola di uso comune, usata in molti contesti, sempre più di frequente.

Stanchi si nasce o si diventa? E stanchi di cosa o per cosa?

Si legge nel classico taoista della perfetta virtù del vuoto: *“Puoi uccidere un contadino permettendogli di riposarsi. D’altro canto, fa che i signori di Shang o di Lu prendano il posto del contadino nel lavorare la terra: saranno esausti prima che sia passata un’ora”*

Da queste parole si deduce come la condizione di stanchezza non sia legata necessariamente alla misura/pesantezza dell’attività svolta.

È pur vero, però, che, nell’accezione comune, tutti, prima o poi, si definiscono stanchi.

Stanchi fisicamente, moralmente. Stanchi di una situazione, di un lavoro, di non avere un lavoro. Stanchi di un amore, stanchi di essere soli.

Ma, nel linguaggio medico, la stanchezza acquisisce un significato più specifico o meglio: può essere il segno di molte condizioni patologiche, unica spia o in accompagnamento ad altri sintomi. Può essere alleviata da cure mediche, ma anche da queste causata o aggravata.

Il termine tecnico con cui si definisce la stanchezza è *fatigue*.

Nel presente lavoro, ci occuperemo di definire la *fatigue*, classificarne eziologia e sintomi, dapprima secondo i canoni della medicina occidentale e, successivamente, attraverso un percorso fatto di associazioni mentali, similitudini e differenze, descrivere ciò che la medicina classica cinese suggerisce in proposito.

Il primo punto che pare opportuno sottolineare è il fatto che la stanchezza-*fatigue* è una condizione globale dell’individuo che può essere collegata a numerose cause, ma nel contempo riveste un’importanza notevole nella qualità della vita di chi ne soffre,

tale da impattare su ogni ambito: relazioni, lavoro, ideazione, realizzazione dell'individuo.

Riportiamo di seguito una definizione particolarmente completa della fatigue o astenia:

Definizione di astenia (fatigue)

“Soggettiva sensazione di stanchezza, debolezza o mancanza di energia. La fatigue è generalmente riconosciuta come un costrutto multidimensionale con una dimensione fisica, cognitiva, emotiva”

La dimensione fisica, più semplice da comprendere ed anche socialmente più accettata, descrive una situazione in cui la persona non riesce ad effettuare attività fisiche di una certa rilevanza o, nei casi più gravi, anche sforzi molto lievi diventano insostenibili. Più complessa e delicata è la dimensione cognitiva in cui vi è difficoltà nella concentrazione, nel formulare pensieri complessi o anche a seguire una conversazione. Spesso è associata a difficoltà di memoria.

La stanchezza “emotiva” è legata invece ad un esaurimento emozionale in cui la motivazione viene a mancare, vi è un calo dell'umore e le relazioni sociali diventano difficoltose.

In realtà i tre tipi di stanchezza sopra descritti non sono certo suddivisi nella realtà in categorie nette, ma piuttosto coesistono spesso o i confini tra l'una e l'altra forma sono estremamente sfumati, a volte indistinguibili.

Oppure può anche accadere che uno dei tre tipi di “fatigue” mascheri altre condizioni patologiche.

Nel presente lavoro, si vuole descrivere la fatigue (definizione, eziologia, patogenesi e classificazione) partendo dai presupposti e dai concetti che sono alla base della medicina cinese, non trascurando un raffronto tra questi e la medicina occidentale

Capitolo 1

CLASSIFICAZIONE DELLA FATIGUE

La fatigue, che a tutti gli effetti può essere considerata una sindrome piuttosto che una malattia, viene classificata in base alla eziologia e patogenesi.

Esistono varie classificazioni più o meno complesse.

In questo lavoro proveremo a elencare le principali forme di astenia in base alle cause delle stesse. In questo approccio vi è ovviamente una limitazione, in quanto i sintomi possono essere simili o sovrapponibili e dunque solo una accurata anamnesi ed un attento esame obiettivo potranno orientare verso l'una o l'altra forma.

Cause di fatigue possono essere molte condizioni morbose.

Qui di seguito ne elenchiamo le principali, tenendo presente di come più cause possono coesistere ed intrecciarsi e dunque l'approccio terapeutico secondo criteri di standardizzazione è quanto mai complesso.

1) ANEMIA

Già questo primo punto può essere controverso, data la molteplicità e la varietà insite nel termine anemia. Si può andare da anemie sideropeniche banalmente causate da cicli mestruali abbondanti a ravvicinati fino ad anemia da cancro o dovute alle terapie oncologiche. Questi sono solo due esempi, perché elencare i motivi dell'anemia richiederebbe una trattazione a parte che esula dallo scopo del presente lavoro.

L'anemia è inoltre spesso correlata con uno stato depressivo, classico esempio di una condizione somatopsichica.

2) EFFETTI COLLATERALI DI FARMACI

3) IPOTIROIDISMO E IPERTIROIDISMO

- 4) MALATTIE AUTOIMMUNI
- 5) MIASTENIA GRAVIS
- 6) SCLEROSI MULTIPLA
- 7) FIBROMIALGIA
- 8) GRAVI DISTURBI PSICHICI
- 9) MALATTIE CARDIACHE
- 10) EPATITE
- 11) MALATTIE ONCOLOGICHE
- 12) MALATTIA REUMATICA
- 13) MALATTIE NEUROLOGICHE DEGENERATIVE

Quelle sopra elencate sono solo una parte delle cause di fatigue.

Di fatto possono essere tutte causa di astenia di lunga durata, ma anche patologie più banali, se ripetute, possono essere responsabili dei sintomi in questione.

Vi è poi da considerare una sindrome il cui inquadramento è ancora in discussione e cioè la SINDROME DA FATICA CRONICA.

La sindrome da fatica cronica (in inglese chronic fatigue syndrome CFS) è stata definita nel 1994 una sindrome caratterizzata da stanchezza ed affaticamento cronici.

È una patologia invalidante e debilitante, dato che cambia la qualità di vita di chi ne è affetto in termini di attività, relazioni e percezione della propria condizione.

La CFS è per certi versi affine alla fibromialgia, ma mentre quest'ultima ha come dominante la sintomatologia dolorosa, nella sindrome da stanchezza cronica prevale la fatigue mentre il dolore può essere un sintomo secondario.

I disturbi caratteristici della CFS sono, oltre alla fatica cronica:

problemi di memoria e concentrazione;

faringite;

dolore ai linfonodi laterocervicali e ascellari;

dolori muscolari e articolari senza segni di infiammazione;
cefalea;
sonno non ristoratore;
debolezza post-esercizio fisico che permane per almeno 24 ore.

La CFS è una malattia cronica e debilitante di cui non è stata ancora accertata l'eziologia per cui tutte le terapie mirano esclusivamente al controllo dei sintomi.

È chiaro inoltre che tutti i tipi di fatigue hanno un impatto non trascurabile sulla vita del soggetto e dunque sono frequentemente legati con una condizione depressiva o comunque con un tono dell'umore alterato.

In medicina occidentale si usa il termine psicosomatico o, più di rado, somatopsichico, per indicare disturbi della psiche che vengono somatizzati o malattie organiche che creano disturbi mentali o dell'umore.

Questi concetti sono decisamente superati dalla medicina classica cinese che non prevede il dualismo cartesiano mente-corpo, ma considera l'uomo come una entità complessa, un microcosmo in sé completo che si relaziona poi con il macrocosmo.

Anche le classificazioni non sono sovrapponibili, pur avendo punti di incontro, dal momento che i concetti di base da cui partiamo sono assolutamente diversi.

La medicina occidentale è senza dubbio più sistematica e con confini molto delineati, fronte di una prospettiva decisamente più individualistica e nel contempo più relazionale (rapporto con ambiente, stagioni, emozioni e in ultima analisi con le altre persone) della MCC.

Ma forse la principale differenza sta nel fatto che la medicina classica cinese ha una visione energetica della persona e quindi la fatigue, più che a un mero rapporto causa-effetto, sarà riportata a un difetto della circolazione di energia nei meridiani e ad uno squilibrio nel funzionamento degli zang fu (organi e visceri) per sindromi di pieno o di vuoto.

Capitolo 2

LA STANCHEZZA e LE STAGIONI

Nella saggezza popolare, l'avvicinarsi delle stagioni è sempre stato di grande importanza, per molti secoli legato ad una società rurale in cui il ciclico scorrere del tempo segnava le tappe del mondo agricolo.

La semina e il raccolto. Il periodo invernale in cui l'apparente immobilità della natura permette il sotterraneo svilupparsi della vita. La fioritura della primavera che prelude all'apice estivo della luce e del caldo.

Nella medicina occidentale il susseguirsi delle stagioni, progressivamente, è stato considerato sempre meno importante a fronte di un modello astratto di persona che si è venuto affermando parallelamente e in conseguenza dello sviluppo scientifico e tecnologico.

Quest'ultimo, se da un lato ha permesso il raggiungimento di traguardi un tempo impensabili dal punto di vista sia diagnostico che terapeutico, ha indotto sovente i medici a considerare il paziente in modo standardizzato e "frammentato", frutto anche delle ultraspecializzazioni e di una formazione universitaria sempre meno orientata ad una visione complessiva dell'individuo.

È pur vero, però, che il mutare delle stagioni, i cambiamenti climatici e i momenti di passaggio da una stagione all'altra vengono avvertiti dalle persone e incidono sull'umore e sulle condizioni di salute in maniera diversa a seconda della costituzione individuale.

Il sempre maggiore utilizzo di protocolli ha allontanato nel tempo la medicina occidentale dagli aspetti naturali della cura.

Soprattutto pare opportuno sottolineare quanto vi sia sempre meno spazio per una diagnosi legata alla semeiotica e all'anamnesi, ma prevalga l'esecuzione di esami strumentali sempre più

complessi che portano sicuramente a sorprendenti risultati, ma che, se eseguiti senza una accurata osservazione del paziente, possono risultare incompleti o eccessivi.

Lo medicina classica cinese, per contro, è volta a collegare i differenti fenomeni che si manifestano nel macrocosmo con quelli che riguardano la singola persona, ovvero il microcosmo individuale.

Per comprendere appieno questo concetto, bisogna tenere presente che “il ritmo stagionale ha come riferimento e come centro del sistema la terra, nei suoi movimenti di rotazione e rivoluzione intorno al sole. Al massimo dello yang..corrisponde il solstizio d’estate; al massimo dello Yin corrisponde il solstizio d’inverno....”

Risulteranno così le seguenti corrispondenze:

- *Fuoco: massimo dello Yang, luce e calore, estate (che rappresenta anche il culmine della crescita annuale della natura)*
- *Acqua: massimo dello Yin, buio e freddo, inverno (che rappresenta anche l’accumulo delle provviste per far fronte alla stagione fredda)*
- *Legno: passaggio dallo Yin allo Yang, dal buio alla luce, primavera...*
- *Metallo: passaggio dallo Yang allo Yin, dalla luce al buio, autunno...*
- *Terra: Non corrisponde a una specifica stagione ... rappresenta quattro interstagioni, cioè il periodo di transizione tra una stagione e quella successiva, più specificamente gli ultimi diciotto giorni.*

Il Lei Jing (Classico delle categorie) del 1624 scritto da Zhang Jie Bin dice: “La milza appartiene alla terra che è di pertinenza del Centro, la sua influenza si manifesta per diciotto giorni alla fine di ognuna delle quattro stagioni e non fa parte di nessuna stagione particolare” È interessante osservare come, normalmente, i cambi di stagione siano accompagnati da perturbazioni caratterizza-

te da un aumento dell'umidità, che è l'energia cosmica associata alla terra".(1)

È evidente come in questa descrizione emerga il concetto di fondo che anima tutto il pensiero classico cinese, cioè la dialettica costante Yin/Yang.

Mi piace, a tal proposito, citare l'esagramma 55 de I Ching, che trovo particolarmente suggestivo: L'abbondanza – Riuscita, il re la raggiunge. Non rattristarsi, essere come il sole a mezzogiorno. Il solstizio d'estate, il sole a mezzogiorno. L'abbondanza è splendente, carica di risorse. Eppure, per legge di natura, è transitoria. Il punto massimo della luce corrisponde all'inizio del buio. A mezzogiorno o al solstizio la luce splende al suo massimo e proprio in quel momento comincia a calare.

Volendo collegare questa immagine a quella "occidentale" dei tarocchi, piuttosto che al Sole o alla Forza, mi sembra che possa esservi un richiamo alla Ruota della Fortuna, simbolo medioevale dell'esistenza. La natura della ruota è quella di girare e simboleggia il perpetuo alternarsi dei cicli di vita.

Così si alterneranno le situazioni, il buio e la luce, il caldo e il freddo.

Così lo Yin e lo Yang si alterneranno.

- Il freddo dell'inverno, massimo dello Yin, Nord, corrisponderà all'elemento Acqua.
- Il Fuoco sarà per contro legato al Sud, all'estate, al massimo dello Yang, il calore.
- Per il Legno la corrispondente stagione sarà la primavera con il passaggio dallo Yin allo Yang. Legato all'EST come sorgere della luce, inizio del ciclo, fenomeno naturale il vento.
- Il Metallo, autunno, legato al passaggio dallo Yang allo Yin, caratterizzato dalla secchezza.
- Alla Terra, che come abbiamo detto rappresenta le interstagioni, verrà associata la nutrizione che avviene nel terreno e nell'organismo (macro e microcosmo), attraverso diffusione e

filtrazione e corrisponde perciò alla Umidità.

Fatte queste premesse, ricollegandosi all'oggetto originario di questo lavoro, vediamo come si può collegare la stanchezza/fatigue ai cinque movimenti e al ritmo stagionale.

Già secondo un'ottica occidentale, ritroviamo, nella medicina più "antica" e nella saggezza popolare, un collegamento tra cambiamenti di stagione e stanchezza.

La primavera, con il suo fiorire ed il clima mutevole, può indurre spossatezza.

L'estate, col caldo e l'afa, rende spesso abbattuti fisicamente, fa insorgere profuse sudorazioni, colpi di calore, modifiche della pressione sanguigna.

L'altro cambio di stagione, autunnale, tocca con più evidenza i soggetti depressi, con disturbi dell'umore, mentre l'inverno colpisce direttamente col clima o indirettamente con le sindromi influenzali e da raffreddamento soggetti anziani e fragili.

Rispetto alla medicina classica cinese, quella sopra esposta è una estrema semplificazione pur restando valida, entro certi limiti.

Come già accennato nell'introduzione, alla base della medicina classico cinese, anziché la sistematicità di quella occidentale, vi è una concezione di tipo energetico.

Nel nostro abituale modo di vedere le cose, questo porta, e ha portato, a possibili fraintendimenti, creando un alone di "vaghezza" che assolutamente non appartiene alla medicina cinese, ma è piuttosto una visione superficialmente diffidente che vede tutto ciò che non è inquadrato nei canoni abituali come pericolosamente "alternativo".

Alcuni erroneamente semplificano supponendo che l'agopuntura e le discipline ad essa inerenti si basino su un concetto di tipo psicosomatico. In realtà anche questa è una interpretazione assolutamente arbitraria dato che già parlare di psicosomatico implica una visione cartesiana dualistica corpo/anima che assolutamente non appartiene alla medicina cinese.

A questa invece appartiene, anzi le è propria, una interrelazione precisa tra elementi e individuo, tra organi e visceri e stagioni. Sarà dunque indispensabile approfondire la relazione esistente tra i cinque movimenti, le stagioni e gli organi e visceri (zang fu) per meglio comprendere la maggiore raffinatezza, soprattutto individualità e personalizzazione dell'inquadrimento della stanchezza/fatigue in medicina cinese.

Per maggiore chiarezza, ad ogni stagione ed elemento (e agli zang fu ad essi correlati) verrà dedicato un breve paragrafo.

LEGNO: la primavera

Fegato e vescica biliare.

“Il fegato ha l’incarico di comandante dell’esercito, emana l’analisi della situazione e la progettazione dei piani”

Qui siamo all’origine dello yin. Facendo una similitudine, il movimento legno è, rispetto allo scorrere delle stagioni, ciò che l’alba è per il giorno.

Si assiste alla fioritura, la natura ha in sé non solo la potenzialità, ma anche la capacità di determinarsi.

Così come il fegato, generale delle armate, ha il compito e la competenza per organizzare tutto sia a livello fisico (nutritivo ed energetico) che su un piano più strettamente psicologico/spirituale. Stocca il sangue e lo distribuisce agli organi, ma, nel contempo, ha anche funzione di purificazione e drenaggio. Favorisce, in sostanza, la libera circolazione del Qi.

Il viscere accoppiato secondo la dialettica biao-li è la vescica biliare che ha la caratteristica di essere sia un viscere ordinario che curioso. La VB è il viscere delle scelte, sia su un piano materiale che esistenziale.

“La vescica biliare ha l’incarico del giusto e dell’esatto, emana determinazione e decisione”

Fuoco, estate: cuore e piccolo intestino

L'estate, dicevamo, rappresenta il massimo dello Yang.

Il collegamento è con l'elemento fuoco e con il sentimento della gioia in quanto espressione di armonia dello shen.

Gli zang fu collegati al fuoco sono cuore e piccolo intestino.

“Than Zhong è il centro del petto, ha l'incarico degli agenti in sede e in missione, emana l'allegria e la gioia”

“Il CUORE è la radice della vita, il movimento stesso dello Shen. Il suo splendore si vede sul viso, la sua generosità nei vasi sanguigni” (SW, cap. 9).

Il cuore rappresenta l'imperatore, è il più importante degli organi, è il centro e ciò da cui tutto muove.

È sì la dimora dello Shen, ma ha anche il compito di trasferirlo in tutto l'organismo mediante il sangue e attraverso i vasi.

Visualizzando questa funzione, possiamo pensare ad una luce dal colore acceso che si diffonde dal cuore al resto del corpo in maniera ritmica e costante.

È intuitivo il fatto che un buon funzionamento del cuore permetta a questa luce di giungere in tutte le parti dell'organismo e trasmettere vitalità.

Il piccolo intestino, nella dialettica biao-li, è il viscere accoppiato con il cuore.

“L'intestino tenue ha l'incarico di ricevere e far prosperare, emana le sostanze trasformate” (SW, cap 8)

L'intestino tenue ha funzione di separazione e differenziazione : separa il puro dall'impuro, i solidi dai liquidi.

Quindi ha una capacità di “discernimento, come il cuore. Mentre quest'ultimo, però, applica tale capacità a livello sottile, l'intestino tenue distingue a livello fisico ciò che è da trattenere rispetto a ciò che va eliminato.

Acqua, inverno: rene e vescica

Siamo qui al massimo dello Yin, il freddo, il buio della notte.

La coppia di zang fu corrispondente è quella rene –vescica, per l'evidente collegamento con il metabolismo dei liquidi.

Così come il cuore è alla base della vitalità spirituale dell'individuo, il rene ne conserva la vitalità fisica, essendo depositario del Jing del cielo anteriore, cioè di quella "dote" di essenza vitale che ciascuno ha al concepimento e che progressivamente si esaurisce fino alla morte.

Per questo il rene è collegato strettamente all'invecchiamento e alla perdita di energia vitale, nel SW vengono infatti definiti "ciò che genera la potenza ed emana l'abilità e il saper vivere".

Il rene è, in ultima analisi, la struttura portante dell'organismo in quanto origine di tutti gli zang fu, dei canali straordinari e dei midolli. Controlla i liquidi organici ed è il "magazzino delle essenze". La vescica, pur avendo un ruolo subordinato al rene, ha "l'incarico dei territori", è il viscere dei fluidi e degli umori e comunica con ciascuno dei cinque altri visceri.

"I reni sono il radicamento della vita e le sue fondamenta"

"La vescica ha l'incarico dei territori e delle città, tesaurizza i liquidi corporei, sotto l'effetto della trasformazione dei soffi, emana la potenza delle uscite"

METALLO, origine dello Yin, autunno

La coppia zang fu corrispondente è quella formata da polmone e grosso intestino.

Il polmone è il primo ministro che trasmette gli ordini (e l'ordine) agli altri organi. E' detto anche ministro dei soffi ed è il più yang degli organi per la sua diretta connessione con l'esterno. Con il suo incessante movimento, ovvero col respiro, condiziona tutti i movimenti di energia del corpo.

Il polmone, sempre attraverso il respiro, è collegato all'aspetto mistico e spirituale dell'universo, tanto che le pratiche meditati-

ve hanno come base proprio la consapevolezza del respiro.

“Il polmone ha la carica di ministro e cancelliere, emana la regolazione dei relais”

Il viscere corrispondente è il grosso intestino che trasporta ai diversi organi il cibo raffinato ed elimina le impurità.

“Il grosso intestino ha l’incarico del transito, emana i residui delle trasformazioni”

Porta a termine le trasformazioni iniziate nello stomaco e proseguite nel piccolo intestino, ma il significato va, come sempre in medicina cinese, oltre quello letterale di digestione, investendo anche un ambito immateriale ma costitutivo dell’individuo.

Si avranno così da una parte turbe dell’eliminazione, ma da questo potrà derivare, ad esempio, anche una difficoltà nella sintesi, mancanza di coordinamento.

Terra: le interstagioni

L’organo legato al movimento terra è la milza, o meglio milza - pancreas, che insieme al viscere stomaco si incarica delle mutazioni e di garantire nutrimento a tutti gli altri organi. La milza è detta per questo ministro dei granai.

La milza si occupa sia di formare il sangue che l’energia estratta dagli alimenti.

Una sua turba potrà portare a una disfunzione materiale con difficoltà digestive o metaboliche, ma anche ad una incapacità di trasformarsi o di trasformare ciò che si è appreso.

“La milza e lo stomaco hanno l’incarico dei fienili e dei cinque granai, emanano i cinque sapori”

Capitolo 3

COLLEGAMENTO TRA ZANG FU e FATIGUE

Riprendendo quanto esposto nel precedente capitolo, si può dedurre dalle funzioni degli zang fu quali possano essere gli squilibri dai quali derivi stanchezza patologica.

Ciascuna persona esprime una tipologia prevalente e, diciamo che, rimanendo nella fisiologia, il tipo più resistente di base è l'individuo in cui prevale il legno. Il "generale delle armate" sa come organizzarsi, ma anche come metabolizzare ed eliminare ciò che è tossico.

Nel fegato risiede lo Hun, la sua entità viscerale o anima vegetativa, ultima a comparire embriologicamente, legata al padre e alla presa di identità, nonché alla creatività e alla fantasia.

Rappresenta anche il rapporto con il tempo, passato, presente e futuro, e quindi, di conseguenza, la capacità di pianificare la propria vita.

Il sangue, che come abbiamo detto viene stoccato dal fegato, in medicina cinese rappresenta non solo ciò che abbiamo assimilato con la nutrizione, ma anche ciò che abbiamo tratto e conservato dalle esperienze della nostra vita.

Ma anche il generale può cedere a causa di fattori esterni, sia di tipo fisico che psichico. Anzi, talvolta, proprio il soggetto che tende ad organizzarsi e pianificare è anche quello che si sobbarca ogni fatica e spesso è soggetto ad un eccesso di sentimenti, in prevalenza collera.

Il vuoto di sangue, ma anche un ristagno di Qi di fegato possono essere frutto e causa di una perdita di energia che si sostanzia specie nel primo caso in una difficoltà reale nelle attività quotidiane (anche perché è spesso correlato a patologie croniche).

Umidità calore del fegato e della vescica biliare, specie se coinvolta la milza, provocheranno stanchezza, nausea, vomito.

La tipologia fuoco, normalmente di colorito acceso e sguardo brillante, è collegata al cuore, sede del piccolo Shen.

Il cuore e il piccolo Shen rappresentano ciò che vogliamo conquistare in questa vita, non a caso il cuore è detto l'Imperatore.

È pur vero che nel petto, sede della Zong Qi, si incontrano due aspetti della nostra anima individuale, il piccolo Shen che ha sede nel cuore, ed il Po, associato al polmone.

Cuore e polmone hanno uno stretto legame nella medicina occidentale (classico il cuore polmonare acuto e cronico della patologia medica classica) come in quella orientale, dunque.

Respiro e funzione cardiaca sono strettamente collegate in senso biunivoco tanto che l'insufficienza cardiaca provoca difficoltà respiratorie e viceversa. Spostandoci sul piano energetico e simbolico, il cuore modifica con il suo calore la forza del metallo rendendolo duttile e ciò permette l'armonia di Qi e di sangue che possono diffondersi in tutti gli organi.

Il vuoto di Qi di cuore, legato all'età avanzata, ad un eccesso di sentimenti (tristezza e gioia) o a un deficit di Qi di milza, provocherà sintomi importanti tra cui il principale sarà l'astenia psicofisica.

Come dicevamo, le funzioni di cuore e polmone sono strettamente collegate

FEGATO /VESCICA BILIARE

La persona con tipologia Legno spesso è un vero "generale delle armate", tende cioè ad affrontare la vita come una battaglia dalla quale deve uscire vincitore e spesso è così, ma senza dubbio al prezzo di un costo non indifferente di "consumi" individuali. Rimanendo nella fisiologia, è senz'altro un tipo molto resistente. Il "generale" sa come organizzarsi, ma anche come metabolizzare ed eliminare ciò che è tossico.

La fioritura primaverile del legno è un momento carico di forza e

potenzialità, decisamente energetico, ma nel fiorire e dare frutti la linfa dell'albero viene senz'altro consumata.

Un Bagatto pieno di energia e creatività potrebbe essere la carta dei tarocchi che rappresenta il movimento legno, ma, pensando alla vescica biliare, aggiungerei il Mondo nella sua accezione di completezza, realizzazione.

D'altra parte la vescica biliare (dan), il fu del fegato e nel contempo viscere curioso, è un concentrato di liquido prezioso, un organo ponte tra l'ordinario e lo straordinario, sta a guardia del sistema dei visceri curiosi.

La bile, nei testi taoisti, è descritta come Fuoco Biliare, artefice delle trasformazioni, di vere e proprie metamorfosi. Permette l'unione dei contrari e la rigenerazione periodica.

Quanto detto fa comprendere quanto possano essere gravi il vuoto e il freddo della vescica biliare, sempre da tener presente nei gravi vuoti di jing (depressioni, sindromi post-traumatiche da stress, mielodisplasie, turbe dell'accrescimento e dell'apprendimento).

Vuoto e freddo sono parole che risuonano bene con stanchezza-fatigue, così come tutti i disturbi sopra riportati possono esservi associati.

CUORE/PICCOLO INTESTINO

Tralasciando per un momento l'aspetto emozionale (che verrà trattato successivamente), pensiamo al cuore come imperatore che sta nel centro, sede del piccolo shen. Comanda tutti gli altri organi diffondendo sia il sangue che il qi.

Una sua turba pertanto, sarà gravissima in termini energetici, sia che la vediamo dal punto di vista della medicina occidentale (insufficienza cardiocircolatoria) che da quello della medicina classica cinese. Dall'imperatore si irradia la luce ed una sua debolezza coinvolgerà rapidamente tutti gli aspetti della vita e tutte le fun-

zioni dell'organismo. La stanchezza è un sintomo classico delle turbe funzionali del miocardio, ma questo modello è riproducibile esattamente in medicina cinese con un dato in più, quello della circolazione energetica attraverso i meridiani che si accompagna al difetto di circolazione del sangue e dà ancora maggiore contezza dello stato di debolezza in cui il soggetto può venire a trovarsi a seguito di una turba del cuore.

Il piccolo intestino, viscere abbinato al cuore nella dialettica biao-li, ha il compito di portare a termine le trasformazioni iniziate nello stomaco ed è in rapporto con i liquidi profondi ye.

Una sua disfunzione dunque può causare disturbi sul piano materiale e psichico con l'incapacità di portare a termine un processo digestivo o un'azione intrapresa, tutto questo con consumo energetico notevole a scapito delle condizioni generali dell'individuo che brucia inutilmente le proprie risorse.

RENE/VESCICA

La persona legata a questo elemento/movimento è generalmente profonda e prudente. Non dimentichiamo che il rene è l'organo che immagazzina la quintessenza ed è il maestro delle acque e la zona reanale è legata alla sessualità e alla potenzialità creatrice dell'essere.

Una sua disfunzione sarà quindi qualcosa che colpisce la radice della persona, nei suoi meandri più nascosti e originari, togliendo la forza e la capacità di creare o riprodursi, indebolendo la struttura ossea e congelando in un inverno senza primavera le energie individuali.

La vescica, viscere collegato al rene, contribuisce alla diffusione dei liquidi.

E' il ministro dei territori e quindi una sua turba crea disorganizzazione sul piano materiale (erronea distribuzione dei liquidi) o mentale (incoerenza, mancanza di organizzazione).

Si può dire che la perdita causata da turbe di questo elemento è di tipo strutturale, causa invecchiamento, consumo delle ossa e fragilità.

Potremmo visualizzarla come l'Ermita, la figura dei tarocchi collegata all'inverno, all'introspezione, alla vecchiaia.

Un invecchiamento che può essere fisiologico ed è inevitabile entro certi limiti, ma anche precoce, pervasivo, fatale.

Un vuoto di rene toglie all'organismo la riserva a cui tutti gli altri distretti ricorrono in caso di necessità ed è quindi causa di un esaurimento energetico che può manifestarsi in molti modi, in particolare con una stanchezza profonda o con la scarsa capacità di sostenere uno sforzo fisico o psichico anche in età non avanzata.

POLMONE/GROSSO INTESTINO

Il polmone, ministro dei soffi, dà la regola e trasmette a tutti gli altri organi gli ordini dell'imperatore.

Così l'individuo metallo ama darsi delle regole e seguirle.

Ma il polmone è anche sede del Po, cioè contiene tutti i dati e ciò che permette al neonato di iniziare a vivere.

Contiene la memoria genetica e corporea, ma anche, in senso più "banale", crea un soggetto abitudinario che tende a ricordare e quindi a ripetere la routine.

Gli automatismi sono frutto del polmone e del po, come il respiro.

Respiriamo automaticamente, senza accorgercene, ma ci sono molti altri automatismi che governano la nostra vita, da quelli più semplici a questioni più raffinate, squisitamente psichiche e inconsapevoli, come la tendenza a ritrovarsi nelle stesse situazioni, ad incontrare lo stesso tipo di persone, ripetere schemi di vita anche quando creano insoddisfazione.

Quindi una turba del polmone potrà indurre una enfaticizzazione

della regola, anche di quella sbagliata, e, come dice un noto aforisma: “L’avventura è pericolosa. Hai provato con la routine?”. È innegabile che l’azione ripetitiva ha una capacità di erosione energetica non indifferente.

Visivamente, sempre riferendoci ai Tarocchi, possiamo immaginarla come L’Appeso, figura in immobilità forzata e molto scomoda che potrà essere solo temporanea se il qi riparte, ma anche definitiva e mortale qualora la persona rimanga appesa a quel livello di evoluzione che non consente il progresso.

La pelle e i capelli, strettamente collegati al polmone, sono sovente le prime sedi che segnalano la turba dello stesso con dermatosi o alterazioni del trofismo cutaneo nonché diradamento o perdita di vigore dei capelli.

Il grosso intestino, viscere collegato al polmone, è il ministro delle trasmissioni e dei camminamenti. A proposito dell’argomento della nostra trattazione, pare opportuno sottolineare come questo viscere sia in rapporto con i liquidi superficiali jin che da un lato idratano la pelle (vedi quanto detto a proposito del polmone), ma sono anche una riserva di energia.

MILZA/STOMACO

La milza, collegata al movimento terra, ha una stretta relazione col sangue.

Come ministro dei granai, è essenziale nella formazione del sangue e dei liquidi yi.

Da ciò si deduce facilmente come sia coinvolta in tutte le turbe del sangue (praticamente la quasi totalità) che causano stanchezza, a partire dalla anemia più banale, ad esempio da carenza di ferro per perdita prolungata, alle di malattie linfoproliferative, talmente numerose e differenziate da costituire uno dei capitoli più complessi e articolati della medicina occidentale.

Nella medicina classica cinese più antica, il principale produttore

di sangue era considerato lo stomaco, mentre successivamente questa funzione è stata attribuita alla milza. Ora bisogna dire che i due organi sono strettamente connessi, sia come zang fu, sia nella medicina occidentale. Basti pensare che nella chirurgia moderna, alla gastrectomia viene sempre associata la splenectomia data la vascolarizzazione dei due organi strettamente collegata e con tratti comuni.

Così essi solo considerati strettamente connessi in medicina cinese, dato che entrambi sono legati alla trasformazione del cibo ed una insufficienza di qi della milza comporta una insufficienza yang dello stomaco e carenza di acido cloridrico.

Visivamente, la milza è un parenchima spugnoso imbibito di sangue, una sua rottura, può rapidamente condurre a morte per anemia acuta. Ma, al di là di eventi tragici, la sua funzione nella produzione del sangue e nella sua distruzione ha, pur con diverse accezioni, un ruolo importante sia nella medicina occidentale che in quella cinese.

A ciò si aggiunge il ruolo metabolico endocrino ed esocrino del complesso milza-pancreas/stomaco e facilmente si comprende un possibile ruolo eziopatogenetico che turbe di questi zang fu possono avere nell'instaurarsi di una profonda astenia.

Per attribuire, come già fatto per gli altri zang fu, una carta dei tarocchi al complesso milza/stomaco, mi soffermerei sulla Luna per il suo rapporto con il sistema linfatico e con i ritmi più profondi della natura.

Capitolo 4

I SETTE SENTIMENTI e la FATIGUE

I sette sentimenti, secondo la medicina cinese, sono naturale patrimonio di ciascuno e quindi assolutamente benefici se equilibrati. Ma, nelle patologie che non derivano da agenti esterni, un loro squilibrio o prevalenza può essere alla base dell'eziopatogenesi di turbe e malattie.

L'arte del cuore, mantenere il cuore vuoto affinché possa essere riempito dai vari sentimenti, è indispensabile per mantenere adeguato equilibrio.

Il cuore può riempirsi dunque di rabbia o di tristezza in maniera "fisiologica" a seguito di eventi esterni. Ma, se a questo momento non seguirà un successivo tempo di "svuotamento" del cuore, si creerà un ingorgo, una impossibilità a far fluire il qi che determinerà ulteriori cause di sofferenza.

I sette sentimenti (qi qing) sono :

- La collera(nu) che fa salire il qi
- La gioia (xi) che diffonde il qi
- La riflessività (si) lega il qi
- La paura (kong) abbassa il qi – sospende il qi
- Il terrore (jing) causa una circolazione del qi disordinata
- La tristezza (bei) consuma il qi
- La preoccupazione (you) causa ostruzione della circolazione del qi

Tutte le emozioni sono presenti in ogni persona con una diversa prevalenza a seconda della tipologia e anche al momento che si sta vivendo.

Ma è pur vero che la reazione agli eventi esterni sarà diversa in relazione alle caratteristiche strutturali della personalità.

Un cuore in cui alberga la mancanza di gioia avrà molte più difficoltà ad elaborare un lutto o una perdita rispetto ad un soggetto

in cui il sentimento dominante sia la gioia.

Quando i sentimenti sono fuori controllo, non fluiscono cioè liberamente e con un andamento di superamento progressivo dei vari stadi delle emozioni provate, l'individuo è soggetto a un blocco che può manifestarsi a vari livelli.

Diciamo che, come per la vita materiale è indispensabile sapersi adattare al caldo e al freddo, così per quella psichica è indispensabile accettare i vari sentimenti ed armonizzarli sempre nella dinamica yin yang, cioè saper bilanciare i vari stati d'animo e non essere schiacciati da ciò che arriva dall'esterno, in gran parte fuori da un possibile controllo "preventivo".

La tristezza, come la gioia, è parte dell'esistenza e così lo è la collera. Non esistono sentimenti negativi di per sé, ma lo diventano nella stagnazione.

A questo proposito, vorrei citare una carta dei tarocchi, la Temperanza.

In essa è raffigurato un angelo che travasa liquido da una coppa all'altra., a simboleggiare l'opportunità di conciliare le energie che sono in opposizione e di lasciarle scorrere liberamente una nell'altra per mantenere appunto l'equilibrio nel divenire delle cose e dei mutamenti dell'animo.

Questa rappresentazione può in qualche modo essere assimilata al fluire dei sentimenti, al loro mutare e tornare ad essere se stessi in un dialogo costante, una sorta di dinamico passaggio energetico che mantiene il "vuoto del cuore" e la sua capacità di contenere l'essenza.

Le emozioni patologiche, ristagnanti e non elaborate, causano invece una turba dello Shen e attaccano in primo luogo il cuore che ne è la sede e poi gli altri organi.

Secondo la teoria dei cinque movimenti, esistono cinque emozioni che si relazionano con organi e movimenti e cioè:

COLLERA: in relazione con legno e fegato

GIOIA: in relazione con fuoco e cuore

PENSOSITÀ eccessiva: in relazione con terra e milza

TRISTEZZA: in relazione con metallo e polmone

PAURA: in relazione con acqua e rene

Le emozioni e i sentimenti di per sé, come abbiamo già detto, non hanno un valore negativo, ma fanno semplicemente parte dell'essere individuale.

Diciamo che, secondo la dialettica yin yang, anch'esse hanno una duplice interpretazione.

La collera può essere l'altro aspetto della determinazione/volontà.

Alla gioia può fare da contrappunto l'euforia.

La pensosità e la preoccupazione sono l'estremo della capacità di riflettere.

La serietà e l'ordine sono la parte in luce della tristezza

La paura appare come la zona d'ombra della prudenza e della profondità.

Le emozioni sono anche espressione del Qi e dunque fanno muovere quest'ultimo in varie direzioni.

La collera fa salire il Qi, mentre la gioia può disperderlo.

La paura "congela" il Qi, la pensosità lo "annoda".

La tristezza, infine, abbassa il Qi.

Il collegamento con la fatigue-stanchezza e le emozioni "distruttive" è abbastanza intuitivo.

La **collera** che, come abbiamo detto, può essere l'altra faccia di una volontà incrollabile (non per niente il fegato è il generale delle armate) può essere talvolta utile per vincere situazioni di depressione e inazione. Il Qi che sale può determinare creatività e cambiamento. Ma l'eccesso di questo sentimento, cosa che accade sovente a chi ne è abitualmente preda, se non elaborato, farà sviluppare sintomi fisici quali mal di testa o ipertensione.

La stanchezza potrà derivare in questo caso dall'aver approfittato di questa esplosione energetica ed aver creato un meccanismo di non recupero. Alla salita del Qi, quindi, non fa seguito una riac-

quisizione.

Dal Tao Te King, cap 68

Chi sa fare guerra non sarà aggressivo.

Chi sa combattere non sarà violento.

Chi sa vincere eviterà lo scontro frontale.

Chi sa trattare gli uomini si abbasserà

La **gioia**, come termine, sembra avere solo una accezione positiva. In realtà lo è finchè fa aprire il cuore al sentimento e alla vita. Teniamo conto che l'allegria, in questo tipo di visione, non è solo un sentimento di eccitazione gioiosa, ma bensì una accelerazione del flusso vitale percepita in tutti gli stadi dell'essere.

Tutti desiderano la gioia, l'emozione che travolge e illumina, un po' sconvolge. Eppure, come nel caso degli altri sentimenti, anche in questo caso bisogna diffidare di ciò che diventa estremo o troppo pervasivo.

In italiano non vi è probabilmente un termine unico adeguato per descrivere l'eccesso di gioia. Si va da euforia ad ansietà (e qui bisogna precisare che non si tratta dello stato di ansia "normale" che consente di essere attivi e reagire alle situazioni) ad una allegria di tipo isterico.

In questa forma "deviata", l'emozione gioia diventa negativa e può dare sintomi a livello cardiaco, ma anche polmonare (cardiopalmo, respiro irregolare).

È superfluo forse precisare che sintomi cardiorespiratori possono indurre con facilità senso di affaticamento anche grave.

La **pensosità**, legata al movimento terra, deriva dalla capacità di elaborare in senso stretto e metaforico di milza -stomaco.

Riflettere, elaborare, "ruminare". Ma all'estremo di questa modalità sta la pensosità eccessiva, il Qi che si annoda provocando un pensiero contorto e difficoltoso unito a turbe della digestione. Il Qi non si espande e si ripiega su se stesso. La stanchezza deriva dalla mancata elaborazione, dal vivere in modo faticoso, con cir-

cuiti energetici troppo lunghi o comunque non lineari.

*“Il dono della **tristezza** è ciò che ci mette in contatto profondo con il nostro cuore, con il piccolo Shen. È un invito a guardare dentro noi stessi...”*

“La stanza della tristezza si può aprire su due diverse porte : quella del cuore che ci muove verso l'accettazione consapevole dell'esistenza e del percorso che essa ci richiede di compiere, e quella della desolazione che consegue a non riuscire ad accettare sia il mondo sia noi”

La tristezza abbassa il Qi, ma rientra nella fisiologia quando si tratta di una situazione transitoria.

La patologia giunge quando tutto viene trattenuto all'interno e verso il basso. Si passa cioè da una fisiologica interiorizzazione ad una patologica chiusura. Il Qi si blocca e costringe diaframma e torace, oltre a portare ad una situazione depressiva con incapacità di volgersi al mondo circostante ed agire in esso.

La **paura**, legata al movimento acqua e dunque a rene/vescica; congela il Qi, ne impedisce il libero fluire.

Teniamo conto inoltre che il rene è la sede dell'energia originaria e dunque insulti legati a questo organo/elemento vanno a toccare i livelli energetici primordiali e più profondi e dunque ad incidere pesantemente sulla vitalità del soggetto che ne è interessato.

La **preoccupazione** annoda il qi. Essere costantemente immersi nelle proprie preoccupazioni (che non risparmiano nessuno) crea infatti una sorta di “nodo” che non solo favorisce il persistere del sentimento nella sua accezione negativa (quella positiva è la preoccupazione necessaria per occuparsi del problema e risolverlo), ma impedisce praticamente di sciogliere il groviglio di pensieri e situazioni in modo costruttivo portando all'eliminazione di ciò che ha causato difficoltà.

Questa è una delle condizioni più “paralizzanti”, una specie di

cerchio che non ha un capo, preoccupazione che produce se stessa, senza giungere a soluzione. L'energia ovviamente si spegne e, di conseguenza, la persona è sempre più sommersa dal proprio sentire che crea una gabbia molto faticosa da sopportare.

Infine **il terrore**, forse la meno frequente, ma la più paralizzante delle emozioni, dà luogo ad un movimento disordinato del qi con impossibilità ad utilizzare in modo proficuo l'energia e tanto meno a produrne di nuova. Se occasionale e dovuto ad un evento traumatico, pur costituendo una grave perdita in termini energetici, sarà possibile porre rimedio. Ma, qualora si instauri una sua "cronicità", la situazione darà luogo a gravi turbe dello shen e a conseguenze drammatiche anche sul piano fisico.

Capitolo 5

ASTENERSI dalle PASSIONI?

Impossibile è per l'essere umano astenersi dai sentimenti, emozioni, passioni, ma si tratta piuttosto di mantenere un equilibrio lontano dagli eccessi delle stesse. Diciamo che il punto sarebbe non "consegnarsi" alle emozioni e tenere presente che l'alterazione dell'equilibrio yin/yang è frequentemente il frutto di questo errore.

Dallo Zhuang Zi cap.1

L'uomo in preda a una grande eccitazione gioiosa si perverte a causa dello yang. L'uomo in preda alla collera si perverte a causa dello yin. Il rapporto squilibrato yin/yang ostacola il perfetto funzionamento delle quattro stagioni; il caldo e il freddo in disaccordo non trovano più la loro realizzazione. Questo si ripercuote come attacco al corpo dell'uomo e provoca la destabilizzazione tramite gioia e collera, l'incostanza sia nel riposo che nell'attività. ... Chi si tiene tranquillo nei limiti della propria natura e delle disposizioni originali può abbandonarsi o no a questi otto generi di attività. Ma quando si esce dalla propria natura e dalle proprie disposizioni queste attività sconvolgono tutto ciò che è sotto il Cielo.

Dal capitolo ottavo del Ling Shu:

Stabilito questo, apprensione e ansietà, pensieri e preoccupazioni portano attacco agli Spiriti.

Colpiti gli Spiriti, sotto l'effetto della paura e del timore, vi è scorrimiento, vi è fuoriuscita senza arresto.

In stato di tristezza e di afflizione, ci si turba nel centro, vi è inaridimento, vi è interruzione, e la vita si perde.

In stato di allegria e di gioia, gli Spiriti si spaventano e si disperdono; pertanto non vi è più tesaurizzazione.

In stato di oppressione e di pena i soffi si chiudono e si bloccano;

pertanto non vi è più circolazione.

In stato di collera che si gonfia ci si turba e ci si smarrisce: pertanto non vi è più controllo.

In stato di paura e di timore, gli Spiriti si agitano e si spaventano; pertanto non si può più contenere.

SINDROMI DA VUOTO E DA PIENO degli ZANG FU e SENTIMENTI
Dal Ling Shu capitolo otto, a proposito della patologia delle emozioni:

“Quando il cuore è in preda all’apprensione e all’ansia e a pensieri e preoccupazioni, si produce un attacco agli Spiriti... Si perde il possesso di se stessi, le forme arrotondate diventano scarne... I peli si spezzano e si hanno tutti i segni della morte prematura. Si muore in inverno.

Quando la milza è in preda all’oppressione e alla pena, si produce un attacco al proposito.... Si è turbati fino al più completo disordine e le membra non possono più levarsi. ... I peli si spezzano e si hanno tutti i segni della morte prematura. Si muore in primavera.

Quando il fegato è in preda alla tristezza e all’afflizione, ci si agita al centro e si produce un attacco agli Hun, Una volta che gli Hun sono attaccati, si perde la ragione e si dimentica facilmente; si è senza vitalità... I peli si spezzano e si hanno tutti i segni della morte prematura. Si muore in autunno.

Quando il polmone è in preda a un’allegria e ad una gioia senza limiti, si produce un attacco ai Po.

Una volta che i Po sono colpiti, si perde la ragione... I peli si spezzano e si hanno tutti i segni della morte prematura. Si muore in estate.

Quando i reni sono preda di una collera che si gonfia senza potersi fermare, si produce un attacco al volere... I peli si spezzano e si hanno tutti i segni della morte prematura. Si muore alla fine dell’estate.

Sotto l’effetto di una paura e di un timore di cui non ci si riesce a

liberare, si produce un attacco alle essenze...”

E nel Suwen si legge :

“L’imperatore domandò: Vorrei sapere da quali soffi sono prodotte le cento malattie.

Quando vi è collera, i soffi salgono.

Quando vi è allegria, i soffi si rilasciano.

Quando vi è tristezza, i soffi scompaiono.

Quando vi è paura, i soffi discendono.

Quando vi è freddo, i soffi sono raccolti.

Quando vi è calore, i soffi sono raccolti.

Quando vi è sussulto per lo spavento, i soffi si confondono.

Quando vi è fatica, i soffi si deteriorano.

Quando vi è pensiero ossessivo, i soffi si annodano”

Volendo riassumere schematicamente la relazione tra stati patologici degli zang fu ed emozioni possiamo dire che:

Il vuoto di qi del fegato causa paura, la pienezza determina la collera.

Il vuoto di qi del cuore determina il pianto, la pienezza la gioia.

Il vuoto di qi di milza-stomaco causa depressione e stenia. La pienezza ossessioni.

Il vuoto di qi del polmone causa tristezza, la pienezza sovraeccitazione.

Il vuoto di qi di rene determina apprensione e incertezza, la pienezza autoritarismo e stravaganza.

Capitolo 6

MERIDIANI ED EMOZIONI

Dobbiamo anzitutto riportare una ulteriore distinzione delle emozioni che nella medicina classica cinese vengono distinte in

- *kan* (ovvero qualcosa che accade inconsapevolmente, di cui non siamo completamente consci), legati energeticamente alla wei qi e dunque ai meridiani tendino muscolari, responsabili di tutti gli automatismi del corpo.

- *qing*, più vicino al termine sentimento, di cui invece c'è consapevolezza. Questi sono legati al sangue e allo shen, quindi i meridiani che più facilmente si pongono in relazione con essi sono i luo.

Secondo Jeffrey Yuen, *“I meridiani sono anche le metafore della vita. Se per un individuo è più importante l'esterno le sue strade sono rappresentate dai meridiani tendino muscolari. Se invece è più importante l'interno, viaggerà percorrendo i vasi luo”*

Sia i tendino muscolari che i luo fanno parte dei meridiani secondari, anche se questo termine non vuole indicare una inferiorità funzionale, tanto più che il concetto stesso di complesso energetico proprio della MCC rende ogni struttura interconnessa con il resto dell'organismo per cui sarebbe del tutto improprio ritenere che esista una gerarchia dei meridiani.

Diciamo che la distinzione tra principali e secondari ha una funzione prevalentemente didattica, dato che la vita, così come il sistema dei meridiani, è un unicum.

Sembra opportuno ricordare che i meridiani principali hanno relazione piuttosto stretta con gli zang fu e hanno il controllo generale delle funzioni vitali, mediante una circolazione ciclica che inizia e termina nella zona toracica.

I meridiani secondari comprendono oltre ai sopra citati (tendino muscolari e luo) i distinti e i curiosi.

MERIDIANI LUO

Nel Ling shu, tendino muscolari, distinti e curiosi vengono trattati in capitoli a parte, mentre i luo vengono descritti unitamente ai principali in quanto questi due gruppi, in condizioni ordinarie, controllano tutte le funzioni individuali.

Ma, mentre i meridiani principali rappresentano il collegamento tra esterno e interno (sia nello stesso individuo che di questo in rapporto al mondo esterno), i luo hanno la stessa funzione in relazione alle emozioni, ovvero rappresentano lo sviluppo dell'individuo (interno) in rapporto al contesto che lo circonda (esterno). Ritornando alle emozioni e ai traumi che un individuo può subire nel corso della vita, si può inoltre, schematicamente, dire che un individuo è felice se segue la vocazione per cui è nato, tragitto rappresentato dai meridiani principali.

Se si interpongono traumi provenienti dall'esterno, interverranno i tendino muscolari, mentre, se il trauma proviene dall'interno ed è legato ai sentimenti, l'attenzione si sposterà sui meridiani luo.

Come abbiamo già detto, questo gruppo di meridiani è legato alle emozioni di cui siamo consapevoli, non agli automatismi come nel caso dei tendino muscolari.

Il fattore patogeno interno, sia esso materiale o legato ai sentimenti, attraverso il sistema dei luo si trasforma e permette la comprensione di una determinata esperienza.

I luo trasportano il sangue e il jing per cui sono in grado di trasformare, di mutare il sé profondo, cosa estremamente importante, perché i traumi non superati verranno ereditati dalla progenie (meridiani straordinari).

Infatti, rispetto ai meridiani principali, i luo hanno una caratteristica particolare, quella di relazionarsi con la costituzione dell'individuo, tanto è vero che c'è un luo anche per il Vaso Concezione e il Vaso governatore che sono meridiani straordinari.

Quindi i luo hanno la funzione di aprire il cuore ed imparare ad

elaborare le emozioni.

Per quanto detto nei capitoli precedenti, lo stretto legame esistente tra la patologia delle emozioni/sentimenti e la stanchezza/fatigue, trattare i luo potrà essere importante per il controllo dei qing, sentimenti di cui si ha consapevolezza.

I luo sono meridiani di collegamento e si distinguono il

- luo speciali (vasi)

- luo trasversali (heng luo) che collegano dal punto yuan al punto luo le coppie di meridiani principali accoppiati secondo biao li

- luo longitudinali (bie luo) che hanno funzioni più articolate e complesse quali collegamento con il mondo, controllo della vita e della crescita emotiva individuale.

I dodici meridiani luo longitudinali, dunque, sono suddivisi in tre livelli in relazione alle tappe evolutive della persona.

Il primo livello (sopravvivenza) è quello ancora legato ai Kan (emozioni inconsapevoli, sensazioni). Riguarda cioè la sopravvivenza emotiva e comprende i luo di polmone, grosso intestino, stomaco e milza pancreas.

Al secondo livello cominciano a realizzarsi le abilità sociali e i kan evolvono in qing.

I meridiani luo di questo livello sono quelli del cuore, piccolo intestino, vescica e rene. A questo livello sopraggiunge la capacità di identificare esigenze ed emozioni in modo preciso. Il luo del piccolo intestino ha a che fare con tutte quelle esperienze che ci hanno ferito e a cui non sempre siamo riusciti a dare un senso.

Infine, al terzo livello, si ha l'evoluzione del sé e la comprensione della vita, la consapevolezza di ciò che sentiamo. Si ha una "riletura" di ciò che ha portato l'individuo ad essere quello che è oggi.

Sono coinvolti in questa fase i meridiani luo del Ministro del cuore, triplice riscaldatore, vescica biliare e fegato.

Il luo del Ministro del cuore, in particolare, ha un rapporto stretto con lo stress dato che elabora i processi mentali per renderli

compatibili con l'aspetto sociale. Il problema, però, può essere sublimato e così riemergere ciclicamente perché non sviscerato. Particolare attenzione, nell'ambito del presente lavoro, può essere rivolta al luo di vescica biliare. Questo, come il polmone, si estende in direzione centrifuga, ci si muove cioè verso il cambiamento, il nuovo, capacità di muoversi secondo quello che siamo realmente. Un problema a questo livello produrrà persone "bloccate", incapaci di muoversi ed evolvere, cosa che può manifestarsi clinicamente con malattie molto gravi quali la sclerosi multipla.

Anche se i luo longitudinali sono i più usati nella pratica clinica, anche i trasversali hanno un ruolo importante nel riequilibrio dell' energia.

Capitolo 7

MERIDIANI TENDINO MUSCOLARI

I meridiani tendino muscolari (jing jin) seguono un percorso analogo a quello dei meridiani principali, allargandosi a nastro in prossimità delle articolazioni e delle zone dove si trovano i punti ashi.

Il loro percorso è centripeto e l'energia che vi scorre è la wei qi, ovvero una energia istintuale e primitiva, difensiva, legata alle reazioni inconsce e a ciò che non è mediato dalla ragione o dalla cultura.

Sono colpiti dai patogeni esterni, in particolare il freddo e comunque tutte quelle noxae patologiche che abbassano le difese.

In questo senso si può ipotizzare un collegamento tra questo gruppo di meridiani e l'astenia, quando questa sia causata da malattie infettive, favorite da cause perfrigeranti.

Va aggiunto inoltre che *“I canali tendino muscolari riflettono, a livello delle emozioni e della personalità, il nostro atteggiamento muscolare e, di conseguenza, posturale, verso il mondo”*

Non a caso si possono distinguere tre tipologie posturali, ciascuna espressione di un diverso modo di rapportarsi al mondo:

- Tae Yang : individuo che tende a muoversi molto, a fare e andare avanti
- Yang Ming : individuo che si muove con cautela, tende a “frenare” la vita
- Shao Yang : capacità di ondeggiare a destra e a sinistra senza perdere la rotta, conservare l'equilibrio nelle scelte e nei cambiamenti.

Durante il corso della vita, comunque, è necessario esprimere tutte e tre gli aspetti sopra elencati : è necessario agire, ma anche fermarsi e maturare decisioni.

Prendiamo dunque in esame dal punto di vista dei TM, quale può essere l'eziologia della fatigue.

L'individuo il cui tratto fondamentale è il tae yang potrà, in apparenza, sembrare instancabile. Il suo procedere, fare, realizzare sono sicuramente espressioni di un alto potenziale energetico. Ma, come sempre, avremo un'altra faccia della medaglia: la spinta propulsiva sotto la quale l'individuo agisce può a un certo punto esaurirsi, richiedere pause che non sono proprio caratteristiche di questi soggetti. Da qui può sottilmente subentrare una sorta di affaticamento, inavvertito e negato, ma, alla fine, importante anche in relazione alla scarsa consapevolezza di chi è abituato a procedere sempre e comunque.

L'individuo Yang Ming, che si muove con cautela, consuma senza dubbio, di base, meno energia. Ma il suo problema, oltre a un "risparmio" di sé che non consente sforzi eccessivi, può nascere dall'inadeguatezza quando agenti e condizioni esterne richiedano un agire più veloce e incisivo.

Gli stessi cambiamenti o passaggi, legati all'età o a eventi di vita che richiedono adattamento a nuove condizioni (lavoro, maternità o paternità, trasferimenti) sono vissuti con difficoltà e non di rado si trasformano in stanchezza, anche cronica.

In questo senso, è un po' l'opposto rispetto all'individuo tae yang che può invece vivere come un "insulto" una condizione esterna che impedisca il movimento e il cambiamento.

Infine il tipo shao yang, che con maggiore facilità si adatta alle diverse situazioni, può risentire di condizioni rigide in cui anche la capacità di essere psicologicamente flessibile venga in qualche modo impedita.

Come dicevamo, però, tutti e tre gli aspetti sono presenti, in diversa misura, in ciascuno, ed il loro equilibrio consente senz'altro un più adeguato utilizzo delle energie a disposizione.

Capitolo 8

ALCUNE CONSIDERAZIONI SUI VISCERI e MERIDIANI CURIOSI in rapporto alla FATIGUE

L'argomento visceri-meridiani straordinari è talmente vasto, ed anche particolarmente profondo, che non ritengo di poterlo trattare in maniera esaustiva nel contesto del presente lavoro.

Credo che sia utile, però, ricordare la loro caratteristica essenziale, cioè quella di conservare lo yin ovvero assicurare la perennità dell'essere, sia mediante la replicazione sessuale che attraverso la trasmissione ad altri delle nostre conoscenze.

Per la maggior parte degli occidentali questo è un concetto non del tutto chiaro, dato che in una società improntata all'individualismo e alla materia, la possibilità di mantenersi in vita al di là dei termini della stessa è vista unicamente nella procreazione in senso stretto o al più (ma in grado minore) nel crescere figli non propri, ma adottati in età molto precoce.

Invece la creatività o la capacità di trasmettere il proprio sapere ed utilizzarlo in maniera costruttiva rappresenta un tipo di perennità non materiale, ma forse più duratura e meno "deperibile" rispetto alla riproduzione vera e propria.

Parlando di questo argomento, tempo fa, mi è venuto un esempio con cui ho sostenuto la mia tesi "Tu sai che Dante Alighieri aveva tre figli? No? Bene, ma sai di certo che ha scritto la Divina Commedia e la conosci e l'hanno letta e vissuta milioni di persone. È un'opera che ha segnato psiche ed immaginario individuale e collettivo. Allora: la perennità per Dante Alighieri è stata forse la procreazione?"

Ovviamente l'esempio di Dante è un'estremizzazione del concetto.

Ma chiarisce piuttosto bene il significato filosofico di perennità. Si riallaccia ancora a visceri e meridiani curiosi quando il concepì-

re e il creare sono visti in entrambi i loro aspetti ai quali partecipano senz'altro cervello e utero, ma anche la vescica biliare col suo fuoco creatore e con il ruolo di confine tra straordinari e sistema degli zang fu.

Utero e vescica biliare, nel cinabro inferiore, sono in relazione con il jing, tanto è vero che tutte le malattie dell'utero comportano decadimento di quest'ultimo.

D'altronde i visceri curiosi, a differenza dei fu, sono sempre pieni (compresa la vescica biliare che fa parte di entrambi i sistemi) ed hanno a che fare con l'evoluzione individuale.

Tutte le patologie che minano questa "base della vita" (fusione a se stessi), anche attraverso il collegamento col sistema endocrino, possono essere causa di stanchezza e deterioramento.

Nel Dan tian o cinabro medio, i visceri curiosi sono ossa e vasi, apparentemente meno suggestivi se li guardiamo con l'occhio sistematico della medicina occidentale.

Invece ossa e vasi rappresentano il supporto e il sistema strutturale dell'organismo, permettono la consapevolezza di sé e dei propri confini rispetto agli altri (fusione agli altri). Questo crea stanchezza fisica, colorito spento e, a livello psichico, difficoltà a razionalizzare ciò che accade con conseguente esaurimento energetico.

Nel dan tian superiore osserviamo invece la coppia midollo cervello ed è il luogo in cui risiede lo Shen. Non mi soffermo su questo perché richiederebbe un lavoro a parte.

Concludo però questo paragrafo sui visceri curiosi con brevi considerazioni sui meridiani curiosi, riportando la tabella del libro Visceri e meridiani curiosi pag 18 che riporta le loro relazioni con il cervello:

REN MAI senso di responsabilità, capacità di affrontare la vita quotidiana

Du Mai Volontà, libero arbitrio

DAI MAI orientamento, scelta

Qiao Mai relazione con se stessi e con gli altri

WEI MAI capacità di crescere e invecchiare alleandosi con se stessi, autostima.

Benché qui sia riportata solo una piccola parte delle funzioni e caratteristiche dei meridiani straordinari, ci rendiamo conto come le funzioni somato-psichiche che essi presiedono siano fondamentali tanto che una loro turba (legata anche allo sviluppo embrionale) possa essere addirittura incompatibile con la vita. A stadi di minore gravità può produrre individui deboli relativamente alla energia primordiale, la yuan qi, fatto che comporta sicuramente una minore resistenza alle noxae esterne ed interne, con incapacità a sostenere fisicamente e mentalmente prolungati stati di stress.

Capitolo 9

PUNTI e FATIGUE

Dopo questo percorso attraverso la fisiologia in medicina cinese nei suoi diversi aspetti e i meccanismi fisiopatologici che in questa visione possono essere causa di fatigue, sembra indispensabile elencare alcuni punti utili nel trattamento delle sindromi di affaticamento.

Sicuramente non vogliamo parlare di protocolli, fermo restando la personalizzazione del trattamento in base alla tipologia e all'anamnesi del paziente, nonché alla semeiotica, essenzialmente valutazione dei polsi e della lingua.

Nella analisi dei punti utilizzabili per il trattamento della fatigue, possiamo partire dal 6CV, detto il Mare delle energie o mare del Qi.

E' localizzato 1,5 cun sotto l'ombelico sul decorso del meridiano straordinario del Ren Mai o Vaso Concezione.

Ricordiamo che l'ideogramma Ren significa portare la responsabilità di qualcosa, lavoro di cui si è incaricati, il compito del Ren Mai è prendersi in carico. Questo, in senso stretto, può riguardare la maternità, ma, in senso più ampio, riguarda tutte le capacità di portare carichi, riuscire a sopportare e ad elaborare carichi fisici o psichici.

Ci soffermiamo in particolare sul punto CV6 per la sua caratteristica di tonificare e regolare i reni, ma anche di fornire la wei qi a livello della milza pancreas.

Si può inoltre porre particolare attenzione nella possibilità di utilizzare il punto suddetto in coppia con punti del rene, in particolare Ki3. Questa coppia infatti ha la caratteristica di poter essere utile per rafforzare il deficit del rene, spesso non connotato come specifico di yin o di yang, ma di entrambi.

Secondariamente, anche la coppia CV6-Ki2 potrà essere utile per

tonificare il Qi del rene (insufficienza della fonte inferiore che porta a dolore o a freddo nell'addome inferiore). In questo caso potranno esserci sintomi quali infertilità, impotenza, incontinenza urinaria. Meno caratteristici di una sindrome di "pura" stanchezza, ma probabilmente inquadrabili, in quanto deficit di Yang, in una sorta di debolezza energetica la cui evidenza principale si manifesti proprio su un piano poco visibile, ma estremamente delicato delle funzioni organiche.

A seguire, rimanendo sempre nell'abito del Ren Mai, ipotizzerei l'utilizzo di CV7, come punto di riunione con Chong Mai e Meridiano principale del rene. Tonificare il rene, come già accennato, quando si è parlato di questo organo, ha sempre una funzione di rafforzamento della energia generale. Il CV7 è anche il punto di comando del Triplice Riscaldatore nel suo complesso ed aiuta ad estrarre correttamente il Qi del Cielo Posteriore.

Un altro punto importante sia per tonificare rene e fegato, ma anche rinvigorire lo shen, è BL43 (punto shu dei centri vitali) che però ha anche la funzione di regolare il Qi del polmone, quindi agisce su vari piani che interagiscono tra loro, compreso quello della tristezza legata al polmone, ma anche di un vuoto di rene e di fegato che rende il soggetto poco reattivo rispetto alle difficoltà quotidiane della vita. Ipotizzerei l'utilizzo di questo punto in individui il cui affaticamento dipenda anche dal non sapere organizzare i propri sforzi in modo produttivo, causando da un lato sovraffaticamento, ma anche depressione e debilitazione per l'inconcludenza della azione. Il punto BL43 – Gao Huang, insieme al punto 53BL – Bao Huang, è un grande punto di equilibrio del Qi e del sangue, tanto che J.M.Kespi raccomanda l'utilizzo di questi due punti che chiama " buste del qi e sangue" per equilibrare lo yin e lo yang del corpo, il qi e il sangue. Il termine Huang, che entrambi i punti hanno come nome, indica il diaframma, tutto ciò che è collegato alla nutrizione del Qi e del sangue... Il ter-

mine Bao indica la vescica, la matrice, l'utero, la placenta, la cellula; il termine Gao la regione situata tra il cuore ed il diaframma (in senso funzionale), grasso, carne grassa, unguento.

Rimanendo sui punti della vescica, tutti i punti, dal 43 al 53BL possono avere un ruolo significativo nel tonificare il Qi e il sangue.

D'altra parte, il meridiano della vescica è il regolatore della vita materiale dell'individuo, degli organi e dei visceri. E' anche il meridiano più lungo del corpo con ben 67 punti. Trattandosi del tai yang, ha una funzione di apertura e movimento dell'energia verso la superficie del corpo, è un meridiano ricco di sangue. Il trattamento in questo caso prevede l'utilizzo del punto yuan del meridiano interessato (se non c'è una prevalenza si tratta la parte sinistra per l'uomo e la parte destra per la donna): 64BL; il punto luo contro laterale: 58BL ed il punto luo del meridiano opposto mezzogiorno/mezzanotte: 7LU.

Da considerare inoltre che, secondo la regola mezzogiorno-mezzanotte, si lega al meridiano del polmone, Entrambi i meridiani rappresentano l'origine, il polmone l'origine della circolazione energetica, la vescica l'origine della vita.

Un altro punto da tenere presente è SP 10, punto mare del sangue, proprio perché la stanchezza è spesso in relazione non solo con turbe dell'energia, ma anche con "irregolarità" legate al sangue, comprese le turbe mestruali, spesso causa di importante astenia.

I punti mu e la fatigue

Un ragionamento a parte meritano i punti mu, punti anteriori posti vicino all'organo/viscere di competenza. Sono luoghi di concentrazione del Qi degli zang/fu, utili, come i punti shu, non solo per la terapia, ma anche per la diagnosi. La dolorabilità del punto mu spesso è in relazione con le aggressioni interne, cioè con quelle turbe dei sette sentimenti di cui detto in precedenza. Quando vi è una componente psichica (cosa non rara nella stan-

chezza patologica) è preferibile l'uso dei punti mu, da soli o in abbinamento con altri. Non dimentichiamo che essi vengono detti anche punti araldi o tonificanti, particolarmente utili nelle insufficienze della Yuan qi dovute a tube dei sette sentimenti.

Il 13 LR, punto mu della milza, detto "porta splendente" ricapitola tutti gli organi, essendo il punto di riunione. E' un punto attraverso cui il fegato distribuisce il Qi a tutto l'organismo. In associazione con il 14LR, punto mu del fegato, può avere un utilizzo significativo nella perdita di energia e vitalità che spesso può accompagnare la menopausa o il post-partum, dato che il 14R segna la scomparsa dello yin, quindi del mestruo nel caso della menopausa o del "pieno di yin" gravidico.

Altro punto mu è L'1 LU, inizio della circolazione del Qi che da lì al mattino viene diffuso a tutto l'organismo. Il suo collegamento immediato è quindi con l'astenia o psicoastenia mattutina, ma anche in tutte quelle condizioni patologiche in cui vi è difficoltà a raccogliere l'energia sufficiente per le normali attività quotidiane.

Può essere trattato insieme a 17CV, punto mu che controlla riscaldatore superiore e ministro del cuore e presiede alla diffusione della zong qi.

Per i casi di astenia mattutina e comunque quelle situazioni in cui il senso di stanchezza impedisce di iniziare le attività o portarle a termine può essere utile il punto mu del rene, GB 25, mentre, rimanendo sempre sui punti di vescica biliare, il punto GB 23 (mu di vescica biliare) insieme a GB 24 trova indicazione in forme di affaticamento in cui è significativa la componente psichica, tale da determinare tensione muscolare sul piano fisico, angoscia su quello mentale. Non è da trascurare il fatto che GB 23 è anche un punto gui.

CV 14 è invece il punto mu del cuore (shen mu) e tratta questo organo direttamente, particolarmente utile in caso di depressione, mancanza di interesse per la vita, perdita della voglia di fon-

dersi con sé e con gli altri, mentre il CV 12, mu dello stomaco, è più indicato in caso di astenia fisica.

Il CV 14 è indicato anche nei casi di disordine del qi, dovuto a turbe importanti dei sette sentimenti. Un qi "disordinato" rende impossibile utilizzare l'energia. L'uso del punto in questione può "mettere in ordine" il qi.

Alcune coppie di punti utili praticamente

CV 1 e GV 20 trattano la depressione senile e quindi gli stati di stanchezza cronica ad essa collegata (da tener presente dato il costante invecchiamento della popolazione!)

GV 20 e CV 4 trattano il vuoto di energia di rene

BL 52 e GV 13 trattano l'astenia da affaticamento con impossibilità di riposarsi e dormire

GV 16 e BL 1 particolarmente utili in caso di superlavoro fisico o mentale o eccesso di preoccupazioni.. Es deficit del legno si tonifica 8LR, punto acqua madre del legno.....

Altri trattamenti

Per la tonificazione e regolazione delle stagioni, il trattamento descritto nel Nan Jing, in particolare: il metodo del periodo Ming, più adatto a tonificare un elemento è Sheng (generare): si tonificano tutti gli elementi (tranne quello in deficit) con il punto corrispondente all'elemento in deficit.

Esempio: deficit Acqua. Si trattano i punti acqua - mare di tutti gli altri elementi: 5LU, 9SP, 3PC, 5LU.

- **Metodo coreano**: "stile degli 8 aghi". Deficit: 1)si tonificano i punti madre del meridiano coinvolto, 2) si tonifica il punto elemento del meridiano madre, 3) si disperde il punto di controllo del meridiano coinvolto, 4) si disperde il punto elemento del meridiano controllato: ES deficit acqua: 7KI ton., 8LU ton., 3KI disp., 3SP disp.

In questo modello si utilizzano in genere 3 meridiani.

- **Stile giapponese** (madre-figlio). Per i deficit si utilizza la madre.
Es deficit del legno si tonifica 8LR, punto acqua madre del legno.

CASO CLINICO

Vorrei aggiungere una esperienza personale riguardante una paziente di 79 anni, particolarmente cagionevole riguardo alle vie respiratorie, sia alte che basse, ex fumatrice e portatrice di BPCO, ma anche frequentemente soggetta a malattie da raffreddamento e infezioni virali delle alte vie aeree.

A questo si associava nel periodo della fine dell'estate una sintomatologia da stanchezza cronica, astenia profonda. Nonostante la signora sia una persona molto curata e dimostri meno dei suoi anni, aveva difficoltà al risveglio e ad alzarsi dal letto.

Abbiamo effettuato una volta alla settimana per circa due mesi trattamento sui punti LU 7, LU8, LU9, LU10 bilateralmente.

La scelta dei punti è motivata da diverse considerazioni.

La prima, legata alla tipologia della paziente, prevalentemente polmone nonché alla sintomatologia respiratoria, ma anche della "tristezza" che ha caratterizzato (pur se in modo inapparente) gran parte della sua vita a partire dalla perdita del padre all'età di cinque anni e al rapporto con una madre depressa che ha ingenerato in lei sensi di colpa (ed è venuta a mancare all'età di 101 anni, per cui la cosa si è prolungata per tempi lunghissimi). Non a caso la signora ha sviluppato una forte dipendenza dal fumo di sigaretta, interrotta solo nel 2014 a seguito di un ricovero in Rianimazione per insufficienza respiratoria.

Il punto 7 stimola la discesa e la diffusione del Qi e ne armonizza la circolazione, espellendo il vento esterno. Ma lo stesso è anche legato al perdono, in questo caso il perdono di sé, unito al 10 polmone, dato che, oltre al rancore, era presente la tristezza. L'8, punto fiume, stimola la discesa e la diffusione del Qi e tonifica i polmoni, mentre il punto 9 polmone, punto ruscello dei cinque punti Shu, in questo caso è stato utilizzato per aumentare il Qi e riscaldare lo Yang, mentre il punto 10 polmone (sorgente) è stato utile sia per nutrire lo yin-sangue che per il fatto che la patologia polmonare, insieme causa ed effetto della sintomatologia riferi-

ta, era ormai cronicizzata.

La paziente non si è ammalata durante l'inverno, ma, fin dalle prime sedute, ha riferito un notevole miglioramento dell'energia e minore affaticabilità.

A mio parere, può essere preso in considerazione anche LU4 che attiva direttamente il cuore muovendo un Qi annodato.

È comunque impossibile elencare tutti i punti che possano risultare utili nel trattare la fatigue. Credo che intanto non si possa prescindere da una considerazione basilare, cioè il fatto che i meridiani costituiscono un sistema di cui ogni parte è assolutamente interdipendente rispetto alle altre e dunque sarà la cultura, ma anche l'esperienza del medico agopuntore a scegliere i punti da trattare tenendo conto della eziopatogenesi in ciascuna specifica situazione clinica e della tipologia energetica del paziente.

Fiori di Bach e fatigue

Un breve cenno sull'utilizzo dei fiori di Bach in associazione alla agopuntura: i fiori più indicati in caso di affaticamento sono Rescue Remedy quando si tratti di condizione acuta, in emergenza.

Può a mio parere essere utile anche uno solo dei componenti del Rescue Remedy quando la stanchezza sia legata ad un particolare evento traumatico che ha depauperato l'individuo delle sue energie. In questo caso può essere utile supporto Star of Bethlehem.

Classici rimedi per la fatigue sono inoltre Oak, Rock Water e Olive.

Il primo che aiuta il "lottatore senza pace" (forse una tipologia fegato?) ad allentare la propria pressione interiore, ma essere anche un supporto nelle fasi di convalescenza di lunghe malattie.

Può in alcuni casi essere utile l'associazione Oak-Willow quando i sentimenti di collera accentuino la difficoltà di una vita molto impegnativa.

Rock Water può invece portare dalla sicurezza dogmatica alla flessibilità, una tipologia DU Mai potrebbe averne notevoli benefici.

Infine, il fiore di Bach associato alla stanchezza per eccellenza, direi lo sfinimento, è Olive, il fiore della rigenerazione, che può aiutare a spostarsi dalla spossatezza estrema alla fonte dell'energia, molto utile in caso di vuoto di rene.

CONCLUSIONE

Concludo citando l'esagramma 52 dell' I KING, la QUIETE, che trovo particolarmente suggestivo riguardo a quanto è stato detto nel presente lavoro.

La sentenza

*Quiete. Tener quieto il dorso-
Si sente che il corpo non esiste più.
Anche quando si cammina nel cortile,
non si vede nessuno, non c'è colpa.*

L'immagine

*Montagna vicino a montagna
Simboleggia Quiete.
I pensieri del nobile
non vanno oltre la sua posizione*

BIBLIOGRAFIA

- Manuale didattico di agopuntura* Carlo di Stanistao, Rosa Brotzu Casa Editrice Ambrosiana, 2012.
- Medicina Cinese e fiori di Bach*, Pablo Noriega, Edizioni Centro di Benessere Psicofisico, 2012.
- Le Tipologie energetiche e il loro riflesso nell'uomo*, M. Corradin, C. Di Stanislao, D. De Berardinis, F. Bonanomi
- Visceri e meridiani curiosi*, C. Di Stanislao, D. De Berardinis, M. Corradin
- Le metafore del corpo*, Carlo Di Stanislao, Casa Editrice Ambrosiana, 2008
- La teoria dei canali in medicina cinese*, Wang Ju-Yi D. Robertson- edizione italiana a cura di Giulia Boschi, Casa Editrice Ambrosiana, 2013
- Medicina tradizionale cinese per lo shiatsu e il tuina*, a cura di M. Corradin, C. Di Stanislao, M. Parini, Casa Editrice Ambrosiana, 2005
- Introduzione alla medicina classica cinese*, F. Bonanomi, M. Corradin, C. Di Stanislao, 2012
- Fondamenti di medicina tradizionale cinese*, F. Bottalo, R. Brotzu, 2009
- Suwen - le domande semplice dell'Imperatore Giallo, Huangdi Neijing. Istituto Ricci, 2014
- La medicina cinese, spiriti, cuori ed emozioni*, Elisabeth Rochas De La Vallée
- Lingshu, *la psiche nella tradizione cinese*, A cura di Claude Larre e E. Rochas La Vallée
- Atlante di agopuntura*, Hoepli
- Il grande libro dei fiori di Bach*, Mechtild Scheffer, Corbaccio editore, 2013
- Lieh Tzu - *Il classico taoista della perfetta virtù del vuoto*
- Medicina cinese e fiori di Bach*, Pablo Noriega, 2012
- L'ottava lezione – I disturbi dello Shen: *lo psichismo in Medicina Classica Cinese*, Emilio Simongini e Leda Bultrini, 2013
- Medicina Cinese, La radice e i fiori* – Giulia Boschi, 2003