

CENTRO STUDI XIN SHU-ROMA

TESI DI DIPLOMA IN TUINA

TITOLO TESI
“Le emozioni in Medicina Cinese
possibile trattamento con massaggio Tuina”

RELATORE:
Ivana Ghiraldi

CANDIDATO:
Cicognetti Marco

Anno Accademico 2015- 2016

INDICE

• Introduzione	p. 3
• Fondamenti del pensiero Cinese	p. 5
• Il sistema nervoso in occidente.	p. 6
• Il sistema nervoso in medicina cinese	p. 8
• La psiconeuroendocrinoimmunologia PNEI	p. 10
• Lo Shen	p. 11
• Emozioni e sentimenti in medicina Cinese	p. 12
• Xi (gioia)	p. 12
• Nu(collera)	p. 13
• You(preoccupazione inquietudine)	p. 13
• Si(pensiero ossessivo)	p. 13
• Bei(tristezza)	p. 13
• Kong(Paura)	p. 13
• Jing(Terrore, panico)	p. 13
• Wu Zhi (Cinque emozioni)	p. 13
• I Meridiani Luo	p. 14
• Emozioni e sentimenti	p. 16
• Il sangue Xué	p. 18
• Il Cuore	p. 19
• Il Cuore come archetipo	p. 20
• Trattamento Tuina	p. 22
• Questionario	p. 22
• Primo trattamento	p. 25
• Tecniche utilizzate	p. 25
• Consigli	p. 26
• Secondo incontro	p. 26
• Secondo trattamento	p. 26
• Terzo incontro	p. 26
• Terzo trattamento	p. 27
• Tecniche	p.27
• Quarto incontro	p. 27
• Quarto trattamento	p. 27
• Tecniche	p. 27
• Giorno dopo	p. 27
• Quinto trattamento	p. 28
• Tecniche utilizzate	p. 28
• Giorno dopo quinto trattamento	p. 28
• Sesto incontro	p. 28
• Sesto trattamento	p. 29
• Tecniche	p. 29
• Settimo incontro	p. 29
• Settimo trattamento	p. 29
• Tecniche	p. 29
• Ottavo incontro	p. 30
• Trattamento ottavo incontro	p. 30
• Tecniche	p. 30
• Considerazioni finali	p. 30
• Bibliografia	p. 31

SOMA e PSICHE

Oriente e Occidente verso una visione comune

Introduzione

Con questa Tesi mi propongo di evidenziare,confrontare, due culture,quella orientale e quella occidentale,le quali nel corso del tempo e a fasi alterne hanno avuto punti di vista simili o distinti nell'ambito dell'arte medica e nel considerare l'uomo come un'unità e non scisso in parti distinte (soma-psiche) autonome e prive di relazioni.

Nella parte iniziale darò una breve descrizione delle dottrine che hanno influenzato il pensiero medico, descriverò poi alcune scienze moderne che si avvicinano ad una visione olistica dell'uomo,tratterò poi alcuni sistemi anatomici della medicina occidentale, e i sistemi energetici che fanno riferimento alla medicina classica cinese. Mi soffermerò sulle emozioni e sui sentimenti e su alcune implicazioni inerenti queste tematiche.

Al termine, esporrò l'idea di archetipo riferendomi al cuore, presente in tutte le antiche tradizioni, utilizzerò in particolare la visione dello scrittore James Hillmann tratta dal suo libro: *L'anima del mondo e il pensiero del cuore*, la quale è pienamente sovrapponibile alla visione classica cinese.

Anticamente in Grecia, Ippocrate può esser considerato il fondatore della scienza medica, attraverso una raccolta di 70 opere che va sotto il nome di Ippocraticum, in cui alcune trattano l'argomento dell'arte medica.

Il filosofo medico Galeno proseguirà i propri studi seguendo il punto di vista di Ippocrate, e le sue teorie verranno messe in discussione solo dopo 13 secoli.

In Oriente, gli scritti dell'Imperatore giallo Huang di *'classico dell'interno'* segnano le basi del pensiero medico cinese, questo testo è stato rivisto e commentato nell'arco di cinque secoli, circa tra il 100 a.c. e il 400 d.c.

Entrambi questi testi sono stati sviluppati nel tempo da diverse generazioni di medici, presentando la stessa visione olistica della fisiopatologia umana,la malattia era intesa come una perdita dell'equilibrio dell'uomo rispetto a fattori ambientali,quindi esterni come il clima, o a fattori interni come le emozioni.

Sempre anticamente in occidente, il filosofo Platone utilizza il dualismo sia in politica, che nella descrizione dell'uomo in cui prevale la distinzione mente – corpo. Platone interpreta la Società in analogia ad un corpo vivente, proprio come avvenuto in Cina, dove al ruolo dell'imperatore era associato il cuore, al primo ministro il polmone,ecc...

Negli ultimi secoli, le scoperte e i saperi sulla natura hanno subito una crescita senza precedenti nella storia umana, si è giunti ad un periodo denominato: rivoluzione

scientifico, in cui scienziati e filosofi come Copernico (astronomo polacco 1473-1543), Isaac Newton (fisico matematico inglese 1642-1727) fondamentali i suoi lavori nell'ambito della matematica e della legge di gravitazione universale, e altri, hanno rivoluzionato le vecchie credenze in ambito scientifico, portando ad una nuova visione dell'uomo e dell'universo.

Durante l'ottocento sono sorte la teoria della specie per selezione naturale, e sul finire del secolo è caduto il principio plurisecolare che vedeva l'atomo indivisibile, è venuta alla luce la prima particella elementare, l'elettrone, si sono osservati per la prima volta i neuroni come elementi del sistema nervoso.

Nei primi del novecento è comparsa la teoria della relatività grazie agli studi del fisico tedesco Einstein (1879-1955), la sua scoperta ha modificato radicalmente la visione del modello di interpretazione del mondo fisico.

Egli ha chiarito che l'energia (E) equivale alla massa (m) moltiplicata per il quadrato della velocità della luce $E = mc^2$. (teoria della relatività).

Secondo la fisica classica la massa deve essere associata ad una sostanza materiale indistruttibile.

Per la teoria della relatività questo concetto non vale, dato che la massa è intesa come forma di energia, la quale può assumere forme note alla fisica classica, ma può anche variare trasformandosi in altre forme di energia.

La materia, ci appare grazie ai nostri sensi, ma oltre il visibile c'è una struttura che non riusciamo a vedere formata da pacchetti di energia, tutto ciò torna con la descrizione della circolazione energetica della medicina classica cinese.

Nuove teorie si sono affacciate nel corso del tempo aprendo nuovi orizzonti imprevedibili, grazie alla ricerca genetica, alle scienze biologiche e a tante altre.

Tutto questo ha messo e mette in discussione le vecchie certezze inerenti i concetti che si occupavano di descrivere l'uomo e l'universo.

Il filosofo che medita sul tempo e lo spazio, e il fisico che lavora su concetti di teoria della gravitazione stanno in realtà esplorando gli stessi territori, questa dimensione investe allo stesso modo il neuroscienziato e lo psicologo nel loro interrogarsi sui processi che avvengono tra la mente e il cervello.

La visione meccanicistica occidentale aveva intrapreso un cammino sempre più specialistico e disarticolato che stentava a cogliere la vita e l'uomo nella sua ricchezza e complessità, le continue scoperte hanno dimostrato che quella visione non è più valida.

La visione d'insieme presente nelle antiche civiltà e in particolare in quella cinese sono in accordo su alcuni punti importanti con la nuova visione moderna che si sta creando e con l'attenzione che stanno ponendo le scienze mediche occidentali negli ultimi anni nel trattare l'uomo come un insieme di apparati in continua relazione tra loro e con l'ambiente esterno.

Fondamenti del pensiero cinese

Le conclusioni della teoria della relatività sono simili ai fondamenti del pensiero cinese, che applicando un ragionamento simbolico osservando la natura, ha formulato teorie che mettevano in relazione l'universo uomo(microcosmo) con il macrocosmo.

Dall'osservazione della natura, nasce la teoria antichissima dello yin e dello yang, che anticipa di millenni la teoria della relatività, mettendo in risalto che ciò che ci appare, altro non è che una continua trasformazione di questi due elementi complementari e opposti, aggettivi descrittivi della realtà, in cui uno non esiste senza l'altro.

La legge d'alternanza regge il loro funzionamento.

Lo yin e lo yang rappresentano il mondo manifesto in continuo mutamento, l'universo si autocrea con un'evoluzione infinita che risale ad un'unica energia, il *qi soffio*, il quale non è né materiale né spirituale e può assumere forme diverse più o meno concrete.

Il soffio quindi rappresenta il principio vitale, con il suo passaggio da uno stato all'altro, si è differenziato in un soffio leggero lo yang, la cui massima espressione è il cielo, e lo yin, la cui massima espressione è la terra.

Lo yin e lo yang sono i principi fondanti del taoismo, pensiero filosofico-religioso che influenzerà tutta la cultura cinese, inizialmente la medicina cinese verrà confusa con il taoismo, questo non ha una data o luogo di nascita, gradualmente ha preso forma, e si è sempre trasformato assorbendo nuovi elementi nel corso della sua storia. La visione del divenire universale è ciclica, la fine coincide con l'inizio, il taoista osserva il corso naturale delle cose senza interferire, e cercando di mantenere un rapporto di sintonia con esso.

Alla teoria dello yin e dello yang si aggiunge la teoria dei cinque elementi o agenti che rappresentano l'interazione tra il microcosmo uomo e l'universo.

L'acqua produce il legno, il legno il fuoco, il fuoco la terra, la terra il metallo, il metallo l'acqua; a questo ciclo di produzione, si contrappone secondo una visione tipicamente taoista un ciclo di distruzione.

A ciascun agente sono assegnati un organo, un viscere, un colore, un sapore, un'emozione; così, ogni agente è descritto attraverso un insieme di informazioni che servono a tradurre energeticamente le interazioni dell'individuo (microcosmo) con l'ambiente l'universo(macrocosmo).

Il sistema nervoso in occidente

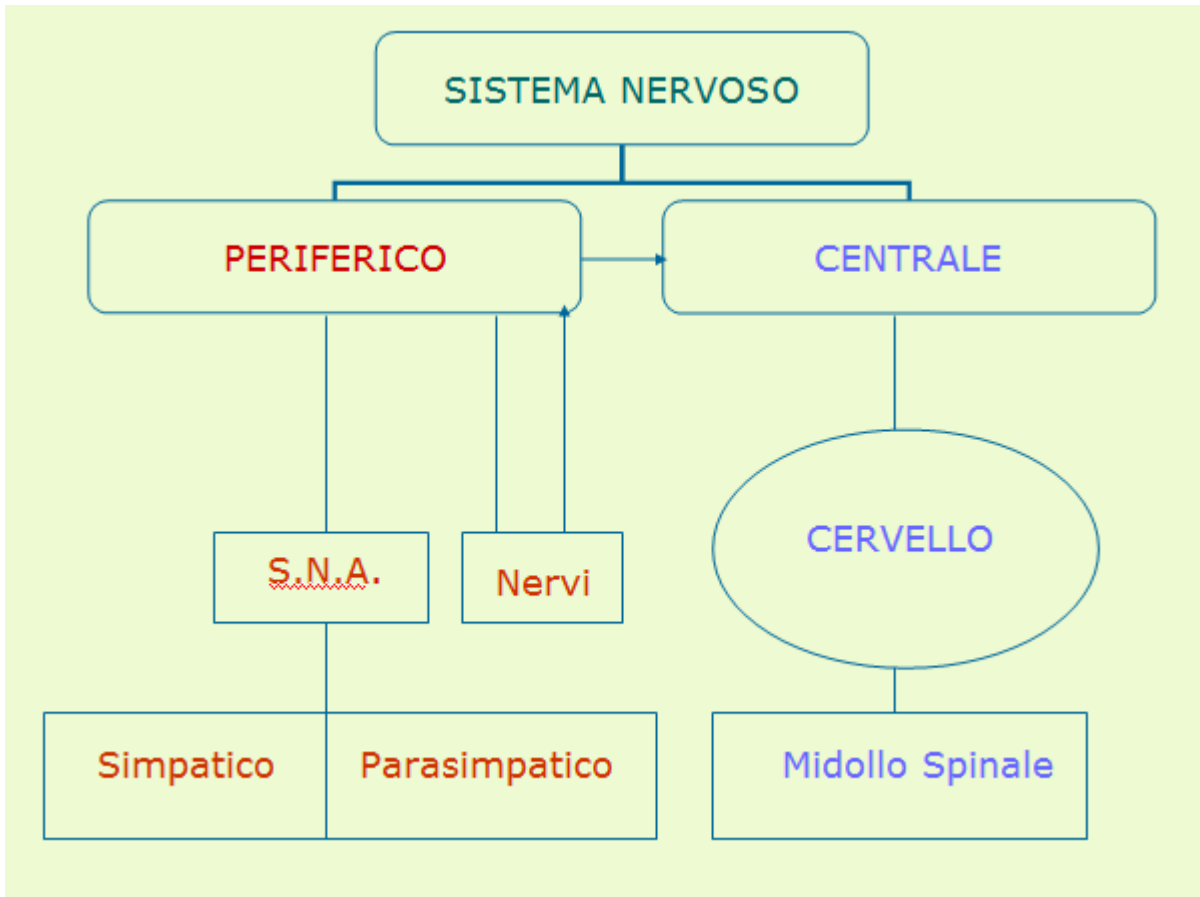


Fig. 1
Suddivisione del sistema nervoso

L'insieme delle funzioni e degli organi che compongono l'organismo è coordinato e controllato dal sistema nervoso **Fig.1- Fig.2.**

Possiamo distinguere il sistema nervoso in: sistema periferico, sistema centrale.

Il sistema nervoso centrale è costituito dal cervello e dal midollo **Fig. 2.**

Attraverso gli organi dei cinque sensi (orecchio,naso,pelle,lingua,occhio) arrivano informazioni al sistema nervoso centrale, elaborate ed interpretate da quest'ultimo per costruire delle risposte.

Il cervello controlla tutte le attività, volontarie (leggere,scrivere,mangiare, ecc...)

E quelle involontarie (il battito cardiaco ecc..).

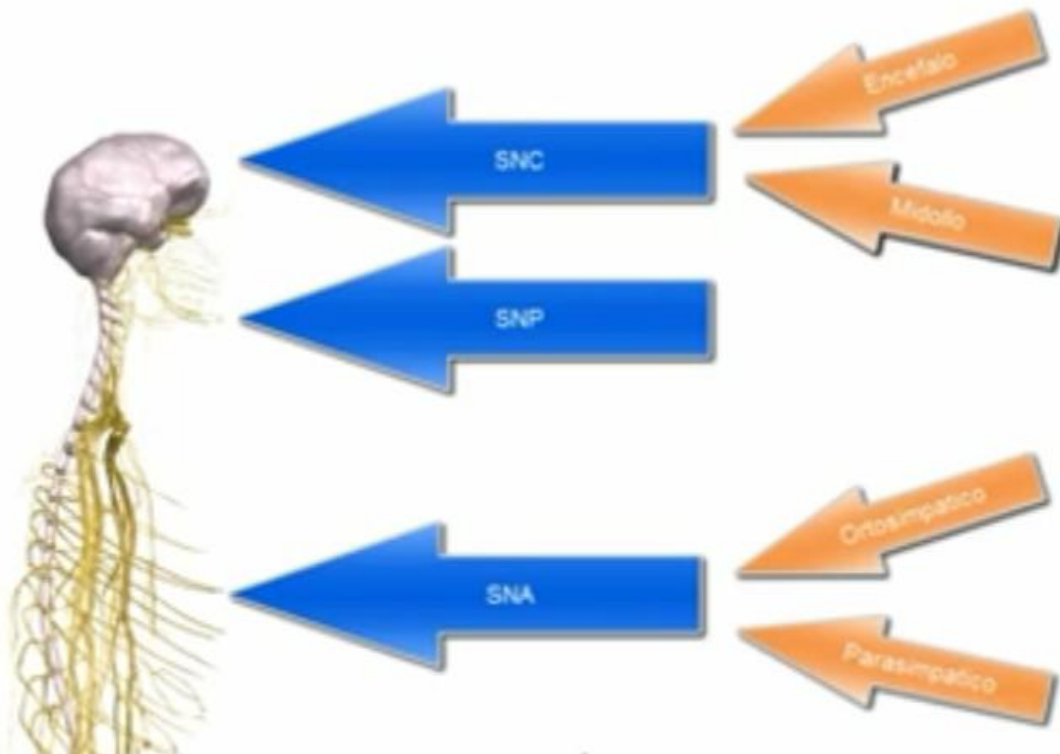


Fig. 2

Il sistema nervoso centrale periferico e autonomo

Nella medicina occidentale, i processi superiori come il pensiero, la memoria, il linguaggio, si svolgono tutti nella corteccia cerebrale, lo strato sottile che riveste il cervello, formato da milioni di cellule che creano solchi e ripiegature dette circonvoluzioni cerebrali.

Diversi studi sono riusciti a tracciare una mappatura della corteccia dove sono indicate diverse aree sensoriali, una per ciascun senso.

Oltre quelle sensoriali, ci sono anche le aree motorie, a quest'ultime corrispondono specifici gruppi muscolari che si contraggono quando arriva loro un impulso proveniente da una specifica area della corteccia.

Nel midollo spinale viaggiano stimoli di senso diretti al cervello e quelli di moto provenienti dal cervello.

Il sistema nervoso periferico è formato da nervi che assicurano il collegamento del cervello e del midollo spinale con il resto del corpo.

I nervi sono distinti in nervi cranici che fuoriescono dalla base del cranio, e nervi spinali, che fuoriescono dalle varie altezze della colonna.

I nervi trasportano segnali elettrici attraverso il cervello, il midollo spinale e la periferia del corpo.

Al microscopio i nervi appaiono come fasci simili a cavi, di cellule eccitabili chiamate neuroni.

L'unità funzionale del sistema nervoso è il neurone, cellula specializzata formata da un corpo cellulare con il nucleo, da un lungo prolungamento, l'assone, e da molti

dentriti, prolungamenti più corti necessari per far giungere l'impulso al corpo cellulare.

Le fibre nervose sono costituite dagli assoni dei neuroni.

I nervi, sono costituiti dall'insieme delle fibre nervose.

Dal corpo cellulare, partono gli impulsi che attraverso gli assoni fanno viaggiare le informazioni velocemente.

I nervi attraversano il corpo nello stesso modo dei vasi sanguigni.

Iniziano con grandi radici in prossimità del midollo, e poi proseguono ramificandosi in segmenti sempre più piccoli in tutta la periferia del corpo.

Il Sistema Nervoso Autonomo regola la funzionalità degli organi autonomi (cuore,intestino,stomaco) anche in stato di incoscienza, per questo motivo il sistema nervoso periferico è detto anche vegetativo.

Il sistema simpatico è formato da una doppia catena di gangli (aggregati di cellule nervose) che formano due cordoni ai lati della colonna vertebrale.

Dalla regione mediana originano i nervi simpatici.

Da ogni ganglio partono fibre che si collegano sia con il sistema nervoso centrale che con gli organi periferici.

I nervi simpatici e parasimpatici hanno effetti opposti sugli organi innervati.

Il sistema simpatico aumenta il ritmo cardiaco, il parasimpatico lo rallenta, il primo dilata la pupilla, il secondo la contrae.

Queste azioni sono necessarie per mantenere in armonia l'organismo.

Il Sistema Nervoso in medicina cinese

Nella medicina cinese il sistema nervoso non è considerato come un insieme di organi anatomicamente definiti e con funzioni specifiche come in occidente, viene inteso come una funzione di insieme dell'organismo inteso nella sua globalità.

I numerosi processi in cui è coinvolto il sistema nervoso richiamano quello che in Occidente è definito come fisiologia.

I Reni hanno uno stretto rapporto con il sistema nervoso, dato che comandano il midollo osseo, cioè l'ematopoiesi, e il midollo spinale, cioè il sistema nervoso.

La Neurologia (endocrinologia,psicologia,immunologia) PNEI, viene utilizzata in occidente per capire la medicina cinese classica.

Nella visione della medicina cinese moderna i *Sei Visceri Curiosi*, oggi vengono rilette come componenti del sistema PNEI.

I Visceri curiosi sono delle strutture-funzioni :

vasi,ossa,midolli,cervello,utero,vescica biliare; legati intimamente al concetto di Jing che fa parte delle energie ereditarie,quindi in rapporto con la struttura profonda

arcaica embrionale, connessi con l'evoluzione, che rappresenta il cambiamento in funzione della sopravvivenza.

Hanno un'affinità con la jing qi conservata nel Rene, perché è quest'organo che genera il midollo.

Il decadimento delle funzioni cerebrali che si nota con l'avanzare dell'età è osservato e confermato dalla medicina occidentale, nella medicina cinese questo trova spiegazione nella diminuzione del qi di Rene.

Secondo alcuni, nella medicina cinese anche il sistema endocrino andrebbe assimilato ai visceri curiosi, per le sue funzioni di regolazione interna e per il suo strettissimo rapporto con la jing qi renale, tramite il canale principale del Rene e i due canali curiosi *Chong Mai* e *Ren Mai*.

La Neurologia in medicina cinese, è associata al concetto di vento (spasmi, dolori, tremori, deficit sensoriali).

La vita è sempre in mutamento, il vento rappresenta questo continuo cambiamento che è la costante che accompagna l'uomo nella sua vita, siamo esposti alle forze esterne, metaforicamente rappresentate dal vento.

Il vento viene descritto come il portatore delle 100 malattie, l'incapacità di cambiare ne è la causa.

Il cambiamento è legato agli organi di senso, si può cambiare la percezione del mondo cercando di cambiare la mente (percezione).

La malattia fornisce la luce per il cambiamento di direzione, riuscire a sensibilizzarci per un mondo diverso permette agli organi di convogliare informazioni in modo differente, grazie a questo cambiamento cambiamo modo di agire.

Il Sistema Nervoso per la medicina cinese non è solo un sistema di comunicazione, è un sistema che consente all'uomo di cambiare.

La connessione tra il Sistema nervoso periferico e gli organi di senso è data dalla relazione mente-cuore, che rappresenta la relazione: essenza, spirito, risultato dell'unione tra lo shen e il Jing che formano l'individuo.

Midollo e cervello sono sotto lo stretto controllo del canale *Du Mai* che percorre la linea sagittale posteriore, si collega al cervello con due punti importantissimi V.G.16 *feng fu* "palazzo del vento" e V.G.20 *bai hui* "cento riunioni".

Il midollo spinale e il cervello appartengono al Rene, il Ling Shu afferma: "*Se il mare del midollo è in deficit, le orecchie presentano acufeni, compaiono cervicalgia, vertigini, disturbi visivi e confusione mentale*"

Quindi, anche anticamente, alcuni aspetti della funzione mentale erano correlati al Cervello, precedentemente, nel primo periodo della medicina cinese, lo psichismo era correlato soprattutto al Cuore e al sangue.

A partire dal XV al XVI secolo prende corpo una scuola di pensiero che associa le funzioni mentali al Cervello, in concordanza con quanto verrà dimostrato assai più tardi dagli studi occidentali sul sistema nervoso centrale.

Nel XVI secolo Li Shi Zhen afferma: “*Il cervello è la sede dello spirito originale*”, collegando sia la percezione sensoriale che l’elaborazione mentale a quest’organo.

Al sistema nervoso autonomo occidentale possiamo associare nella medicina cinese la *Wei Qi*, energia difensiva, la quale provvede a difendere l’organismo dai fattori patogeni che tendono a penetrarlo, è detta anche energia istintuale poiché agisce indipendentemente dalla volontà per garantire la nostra sopravvivenza, regola la temperatura, la pressione, la digestione, ecc...

I canali Tendino-Muscolari sono i canali in cui scorre la *Wei Qi*, sono i più superficiali, collegati al sistema locomotorio e al sistema immunitario.

La psiconeuroendocrinoimmunologia PNEI

La visione dell’essere umano negli ultimi trent’anni ha subito grossi cambiamenti in ambito medico e psicologico, grazie alle ricerche effettuate in ambito internazionale si è giunti ad una descrizione unitaria e psicosomatica dell’essere umano, evidenziando l’intima relazione tra aspetti fisici, emotivi e psicologici.

La psiconeuroendocrinoimmunologia PNEI, viene a porsi come alternativa alla vecchia realtà scientifica, per ricomporre l’unità soma-psiche.

La PNEI si inserisce quindi come collegamento tra medicina e psicologia, con un modello mente-corpo visto come unità integrata, e non come realtà a sé stanti frazionate, l’unità è data dall’integrazione dei processi fisiologici, emotivi, psicologici.

Gli studi di Walter Bradford Cannon (1871-1945) della Harvard University ripresero il concetto e gli studi sugli animali in condizioni di stress condotte da Claude Bernard (1813 – 1878) fisiologo francese, studiò anche le modificazioni fisiologiche degli animali in queste condizioni.

Successivamente altri studi portarono alla nascita del termine *distress* (stress negativo) ed *eustress* (stress positivo) in base alle risposte fisiopatologiche degli organismi viventi a seconda del grado d’intensità dello stressor (fattore stressante) applicato.

Nel 1936 il Professor Cannon pubblicò su *Nature* l’articolo in cui dimostrò come diversi agenti nocivi (stressor) creassero modificazioni fisiopatologiche, in particolare notarono una certa incidenza sulle ulcere gastriche, il nome che diedero a tale modificazione fu: sindrome generale di adattamento.

Robert Ader con la pubblicazione nel 1981 *Psychoneuroimmunology*, decreta la nascita ufficiale della PNEI.

In un esperimento con il collega Cohen sui topi, somministrarono un farmaco immunodepressivo insieme a del succo di mela, successivamente effettuarono la somministrazione del solo succo di mela, dimostrarono che gli effetti erano i medesimi della somministrazione precedente, avvenuta con il farmaco.

Anche altri studi e ricerche dimostrarono che le convinzioni riguardanti la completa autonomia del sistema immunitario erano errate, aprendo la strada alla Psiconeuroimmunologia.

Questa nuova visione olistica tra Medicina e Biologia, si estende a tutto il sapere umano, riconducendolo alla sua unità iniziale, come era agli esordi della civiltà.

La distinzione tra psiche (o anima) e corpo ha per secoli dato alla religione l'esclusività di trattare le tematiche inerenti lo spirito, finalmente il genere umano anche in occidente può raggiungere la consapevolezza di essere un'entità di natura spirituale, tramite la Pnei riappropriarsi di quella dimensione spirituale insita nell'uomo.

La PNEI viene a proporsi quale unica via scientifica per ricomporre l'infranta unità della biologia umana e quest'ultima con la vita psichica e spirituale.

Lo Shen

Nel periodo della dinastia Zhou(1121-721) a.c. probabilmente le basi della medicina erano di tipo sciamanico animistico.

Nel processo di evoluzione dalle tecniche sciamaniche ad un'interpretazione più realistica dei fenomeni naturali, l'uomo fu dotato degli shen, la teoria degli shen è servita agli studiosi cinesi per affrontare quello che in occidente è stato il problema della disgiunzione soma-psiche e per spiegare la complessità del sentire umano.

Letteralmente la traduzione di Shen assume i significati di: spiriti,divinità,principio vitale.

Secondo l'embriologia cinese, lo Shen celeste decide di incarnarsi scegliendo il momento,il luogo, i genitori, i nodi da sciogliere.

Al momento del concepimento l'unione del jing(proveniente dal padre e dalla madre) rappresenta la parte più materiale e corporea, questa darà vita alla forma e alla struttura, successivamente gli shen daranno al nuovo essere quelle caratteristiche personali e uniche che appartengono tanto allo spirito quanto al corpo.

Lo Shen lascia la propria impronta su ogni organo, sul Rene crea lo zhi legato alla potenzialità, ma soprattutto alla volontà dell'individuo; sulla milza lo Yi è legato all'intelligenza logica quindi luogo della riflessione; nei polmoni il Po rappresenta l'insieme dei riflessi elementari e dell'istinto di conservazione dell'individuo; nel Fegato lo Hun rappresenta la fantasia, la preveggenza.

L'attività psicoemotiva dell'uomo risulta così coordinata dalle impronte dello shen, in questo modo non è disgiunta dalla parte più organica e corporea dell'uomo.

Il Ling shu al cap. LIV riporta: *“Quando l'energia e il sangue si formano, le energie ying e wei cominciano a circolare, i cinque organi sono costituiti, lo spirito alloggia nel cuore: è la vita”*.

Con l'unità fisico-spirituale il problema di un organo derivante da una patologia, può recar danno alla sfera più intima, allo shen dell'individuo.

Una qualsiasi turba, implica spesso, oltre che danni fisici anche anomalie mentali psichiche.

Viceversa molte malattie organiche, funzionali, possono derivare da disturbi della sfera emozionale.

Il collegamento dell'attività psichica con lo spirito è presente in diverse culture tradizionali, compresa quella greca.

L'attività psichica in questo contesto è vista collegata al Cuore e non al cervello, dato che è l'organo che coordina l'attività di tutti gli organi e visceri.

A partire dal XV e XVI secolo in Cina prende corpo una scuola di pensiero che associa sempre più funzioni mentali al cervello, in accordo con quanto verrà dimostrato più tardi dagli studi occidentali sul sistema nervoso centrale.

Emozioni e sentimenti in medicina cinese

Le alterazioni di carattere psico-emotivo rientrano nelle cause definite in medicina cinese: interne.

I principali responsabili sono le cinque emozioni wu (zhi) che rappresentano la parte emotiva costituzionale profonda che caratterizza la vita di un individuo, e i sette sentimenti (qi qing), che rappresentano in questo contesto le emozioni che può sperimentare in ogni momento nel corso della propria vita una qualsiasi persona.

I sentimenti sono:

xi(gioia), nu(collera), you(preoccupazione), si (preoccupazione pensiero che gira a vuoto) bei(tristezza), kong(paura), jing (terrore,panico).

Xi (gioia)

La gioia rilassa il soffio e ne promuove la circolazione del qi.

Nei casi in cui questa risulti in eccesso o in difetto può causare la malattia, in particolare un deterioramento dell'attività spirituale si manifesta con insonnia, palpitazioni, e anche confusione mentale.

Nu (collera)

La collera può provocare una risalita dell'energia vitale, rappresentata dall'energia del Fegato, che può determinare anche una risalita del sangue; si possono creare allora arrossamenti del volto, cefalea, vertigini, e persino coma.

La collera ferisce insieme Fegato e Reni.

You (preoccupazione inquietudine)

Il meccanismo che s'instaura alla presenza di questo sentimento determina una stagnazione di qi che si trasforma in fuoco e va a ledere il polmone.

Anche il Cuore può risultare alterato da tale meccanismo.

Si (pensiero ossessivo)

L'ideogramma che definisce questo sentimento significa: pensare, riflettere.

Al pensiero patologico associamo il termine: rimuginazione.

Questa condizione porta ansia con disturbo funzionale dello Stomaco e della Milza.

Si manifesta con anoressia, dolore epigastrio, feci molli o diarrea.

Bei (tristezza)

Il significato dell'ideogramma è: afflitto, addolorato, desolato.

In patologia è la perversione del movimento metallo.

Si produce così un fuoco perverso che ne consuma l'energia.

Kong (paura)

L'ideogramma che identifica questo sentimento significa: temere, aver paura, gran timore.

La paura è la perversione del movimento acqua.

Il comportamento può diventare agitato, e possono esserci palpitazioni.

Jing (terrore, panico)

Il significato dell'ideogramma è: spavento, terrore.

Si caratterizza per il disordine della circolazione del Qi di Cuore, ne risente quindi lo shen che ha sede proprio nel Cuore.

Questo sentimento fa andare in tutte le direzioni determinando disordine e confusione del qi.

Whu Zhi (cinque emozioni)

L'ideogramma whu significa cinque e rappresenta le virtù fondamentali (umanità, giustizia, buona creanza, sincerità), l'ideogramma zhi è il medesimo del Rene e ha il significato di intenzione, progetto, tendere verso una meta.

Le cinque emozioni sono associate ad un organo e al movimento di cui fa parte quest'ultimo.

Così avremo la sequenza :

Gioia-fuoco-Cuore

Collera-legno-Fegato

Pensiero-terra-Milza

Tristezza-metallo-Polmone

Paura-acqua-Reni

Le whu zhi rappresentano i desideri e le pulsioni profonde nell'uomo, la loro espressione in patologia riguarda solitamente degli eccessi.

Quando le *whu zhi* non sono controllate, la loro eccitazione determina una trasformazione in fuoco del soffio dell'organismo.

I segni che si possono presentare in tal caso sono: segni di irritabilità, insonnia, dolori toracici, tosse, e segni di eccitazione mentale fino alla demenza.

In questo caso si dice che vi è stata una turba profonda dell'individuo.

I Meridiani Luo

I meridiani Luo possono essere considerati dei percorsi energetici al servizio dei meridiani Principali.

La traduzione dell'ideogramma riporta all'idea di maglia che crea una relazione.

La principale energia che vi scorre è la *ying qi* (energia nutritiva o acquisita).

I meridiani Luo possono essere suddivisi in :

- *Luo trasversali*

sono dodici come i meridiani principali, dal punto Luo di un meridiano parte il trasversale che lo collega con il meridiano di coppia (Biaoli).

- *Luo longitudinali*

12 come i meridiani principali, uno per il Ren Mai, uno per il Du Mai, il grande Luo della milza, e il grande Luo dello Stomaco, per un totale di 16.

- *Luo minori*

Sono rappresentati da innumerevoli ramificazioni sempre più sottili che raggiungono le parti più periferiche del corpo.

Il nutrimento dell'uomo può avvenire in tre modalità, attraverso il respiro, l'alimentazione, e le relazioni affettive.

Secondo l'interpretazione del M° Jeffrey Yuen la storia emozionale (relazioni affettive) di un individuo è in relazione con i meridiani Luo.

In rapporto alla circolazione energetica i primi 4 Luo (LU-LI-ST-SP) rappresentano la sopravvivenza emotiva fondamentale, sono quindi collegati al il livello istintuale dell'uomo non mediato dalla razionalità, potremmo assimilarli alle azioni di nutrimento fisico e di respirazione.

Dopo la fase di sopravvivenza i secondi quattro Luo (HT-SI-BL-KI) rappresentano il confronto con la cultura, in base al ruolo che l'individuo sceglie all'interno della società.

Gli ultimi 4 Luo (PC-TR-GB-LR) rappresentano il consolidamento della personalità.

Dal meccanismo giusto sbagliato si passa alla comprensione alla rilettura dell'individuo per vedere ciò che oggi è, e in questa fase può anche esserci una nuova nascita, una rilettura delle proprie scelte.

Nel corso dello sviluppo emozionale si attua una trasformazione dovuta all'intervento della parte razionale su un'emozione, si crea così il sentimento, maggiormente gestibile dal punto di vista razionale.

La presenza di discromie cutanee, varici, noduli, indicano la formazione dei Luo, la presenza di telangectasie ci ricorda che abbiamo a che fare con il sangue, elemento che sappiamo essere molto in profondità nella nostra scala energetica.

Il fattore patogeno quindi, viene circoscritto dai Luo, per permettere il corretto funzionamento dei meridiani principali.

I Luo quindi, svolgono un'azione di protezione, l'esperienza così circoscritta permette all'individuo di avere tempo per diventare consapevole di quello che è stato il problema.

La consapevolezza permette di avvicinarsi alla guarigione, le cose che più ci sconvolgono, sono le cose che accadono cui non siamo in grado di dare una spiegazione.

Le nostre esperienze possono influire sul nostro aspetto genetico, non tanto su di noi, quanto sulla progenie, se diventiamo consapevoli possiamo evitare alle nostre progenie di ereditare i nostri problemi non risolti.

Il meridiano Curioso viene trattato attraverso l'utilizzo di un punto chiave e un punto di origine.

I punti chiave dei meridiani Curiosi, altro non sono che punti Luo.

I Luo quindi, mettono in contatto il sangue con la costituzione (Meridiani Curiosi).

Il contatto tra i meridiani Curiosi e i meridiani Luo si attua attraverso il Luo del Fegato, 5 del LR, che è l'ultimo dei meridiani Luo ed è collegato al Dai Mai.

Il trattamento dei Luo avviene attraverso il sanguinamento, si cerca di portare in superficie qualcosa di profondo, per far diventare consapevole la persona.

Emozioni e sentimenti

Nel mondo delle emozioni e dei sentimenti il neuro scienziato Damasio fa una distinzione in termini di visibilità.

Secondo lui, tutto ciò che è pubblico, visibile ad occhio nudo da un osservatore esterno, appartiene al mondo delle emozioni, tutto ciò che non è visibile e che rimane nascosto rientra nel mondo dei sentimenti.

Le emozioni vengono rappresentate attraverso il corpo, i sentimenti attraverso la mente, considerata come insieme di pensieri che hanno luogo nel cervello.

Nelle emozioni rientrano i meccanismi elementari preposti alla regolazione dei processi vitali, anche i sentimenti partecipano a tale regolazione, ma ad un livello superiore.

La neuroscienza cognitiva può osservare i comportamenti che costituiscono un'emozione, sia ad occhio nudo che avvalendosi di strumenti scientifici.

A livello temporale, nell'evoluzione della specie sono comparse prima le emozioni, dal momento che si occupano di preservare la sopravvivenza di un organismo.

Tutti gli organismi viventi sono dotati di meccanismi progettati per risolvere automaticamente, senza bisogno di alcun ragionamento, i fondamentali problemi della vita, e cioè:

- 1) Reperimento delle fonti di energia
- 2) Trasformazione di quest'energia nell'organismo
- 3) Conservazione di un equilibrio chimico interno compatibile con la vita
- 4) La conservazione dell'organismo intervenendo dove necessario sulle parti che si usurano
- 5) Difesa dagli agenti esterni causa di malattia e danni fisici

Possiamo riassumere questi punti con il termine *omeostasi*, che rappresenta l'equilibrio necessario in un organismo affinché vengano svolte correttamente le funzioni vitali.

Nel corso dell'evoluzione i meccanismi per mantenere l'omeostasi sono diventati sofisticatissimi.

La natura, per regolare i processi vitali ha come obiettivo l'omeostasi, ma più in generale possiamo dire che il vero obiettivo è quello del benessere e della salute dell'organismo.

Volendo esprimere una sorta di scala di priorità dell'organismo, potremmo distinguere partendo dal basso:

- risposte immunitarie
- riflessi fondamentali
- regolazione metabolica
- comportamenti associati al dolore o al piacere
- impulsi e motivazioni
- Emozioni

Il genoma garantisce che tutti questi meccanismi siano presenti fin dalla nascita, e che la loro dipendenza dall'apprendimento sia scarsa o nulla.

Il pacchetto di reazioni che si occupa del pianto del singhiozzo, è pronto fin dalla nascita, successivamente in base alle esperienze verrà rimodulata la modalità di utilizzo di tale pacchetto, ma verrà comunque utilizzato ogni qualvolta si presentino

determinate condizioni. Tutte queste reazioni sono quindi stereotipate e vengono impiegate in circostanze specifiche.

Le modificazioni recepite dall'organismo possono essere recepite come minaccia o come opportunità per un miglioramento per la vita dell'organismo stesso.

Tutte le reazioni sono quindi un mezzo per stimare le circostanze interne o esterne ed agire di conseguenza.

Tutto questo si realizza grazie a molecole trasportate nel sangue, o mediante segnali elettrochimici trasmessi lungo le vie nervose.

I sentimenti sono percezioni, come le visioni di oggetti del mondo esterno sono percezioni che colpiscono la nostra retina, anche nel caso dei sentimenti c'è un oggetto le cui caratteristiche fisiche attraversano le mappe cerebrali.

Parte del fenomeno è dovuto all'oggetto, e parte all'interpretazione che viene fatta dal cervello.

Nel caso dei sentimenti gli eventi e gli oggetti all'origine del processo sono situati all'interno del corpo.

Un organismo capace di sentimento deve possedere una coscienza di sé, cioè una modalità che gli dia la capacità di rappresentare quel corpo all'interno di se stesso.

Questo avviene grazie alle mappe fornite dal cervello, che consentono di rappresentare le parti e lo stato in cui si trova il corpo.

Sotto le influenze del cervello e del corpo le configurazioni transitorie dello stato corporeo cambiano rapidamente.

La valenza positiva/negativa dei sentimenti esprime la modalità facile/difficile con cui gli eventi della vita procedono in quel momento.

Al momento, non esiste un modello chiaro e univoco che permetta una descrizione completa di ciò che avviene nell'essere umano durante l'esperienza del sentimento.

I contenuti dei sentimenti sono configurazioni dello stato corporeo rappresentato nelle mappe cerebrali.

E' probabile che le cellule che costituiscono le aree cerebrali interessate a creare mappe, come pure le vie nervose che trasmettono i segnali provenienti dal corpo al cervello diano un contributo essenziale alla qualità delle percezioni che chiamiamo sentimenti, e non siano quindi solo dei semplici collegamenti che trasferiscono segnali, non si tratta di un computer che lavora in termini di vero/falso, la questione è assai più complessa.

Il sangue Xuè

La circolazione del sangue xuè è nota in Cina fin dall'antichità, assai prima che fosse scoperta in Occidente.

Per la medicina cinese, sangue e qì rappresentano un'unità inscindibile.

Nei vasi sanguigni insieme al sangue circola il qì, nei meridiani assieme al qì circola anche il sangue.

In base al contenuto di qì e sangue la medicina cinese effettua una classificazione dei canali:

Livello Tay Yang	(BL-SI)	contiene più sangue che qì.
Livello Shao Yang	(GB-TR)	contiene più qì che sangue
Livello Yang Ming	(ST-LI)	contiene in egual misura
Livello Tai Yin	(SP-LU)	contiene più qì che sangue
Livello Jue Yin	(LR-PC)	contiene più sangue che qì
Livello Shao Yin	(KI-HT)	contiene più qì che sangue

Il sangue è composto principalmente dal qì nutritivo *ying qì* questo è rappresentato dall'unione del qì nutritivo estratto dalla milza, Gu qì, con il qì dell'aria *tian qì*.

Una quota del qì inviato dalla milza al polmone viene trasformato in sangue.

Il sangue è il risultato dell'unione del qì anteriore (energia renale) con il qì posteriore (energia acquisita dagli alimenti e dall'aria).

Le principali funzioni del sangue possono esser riassunte essenzialmente in tre azioni:

Azione trofica nutritiva

Il sangue circolando nei vasi, apporta i principi nutritivi a: organi,visceri, pelle, muscoli,ossa.

Azione umidificatrice

Strettamente legata all'azione trofica del sangue è l'azione umidificatrice, che il qì da solo non riuscirebbe a realizzare.

Oltre ai fattori nutritivi il sangue trasporta anche i liquidi organici i quali servono ad umidificare tutti i tessuti.

Azione di ancoraggio del mentale , lo shen qì

Lo *shen* è l'insieme degli aspetti intellettuali e della coscienza di sé, controlla il pensiero, l'emotività, il pensiero e il sonno.

Lo *shen* è sotto il dominio del cuore e del sangue.

Attraverso la circolazione del sangue lo *shen* si diffonde in tutto l'organismo.

Lavorare sul sangue indica un intervento sul livello fisico e materiale, e anche su quello spirituale dato che attraverso la circolazione del sangue lo *shen* si diffonde in tutto l'organismo.

Il Cuore

L'ideogramma Xin a differenza degli altri ideogrammi non possiede il radicale carne, perché compito del Cuore è quello di alloggiare il mentale, che possiamo intendere come la somma di elementi assai diversi di tipo intellettuale,sensoriale e affettivo.

L'ideogramma rappresenta essenzialmente un vuoto aperto verso l'alto, capace di ospitare ciò che viene dall'alto, dal Cielo, cioè le influenze spirituali che arrivano all'uomo sotto forma di shen, lo spirito, il *mentale* o anche lo shen ming che significa irraggiamento dello shen.

La visione occidentale considera il Cuore-organo e i vasi, strettamente collegati tanto da riunire queste due entità anatomiche in un unico apparato, quello cardiovascolare, analogamente la medicina cinese vede lo stesso intimo collegamento al capitolo XLV del Su Wen, affermando: *“Il Cuore domina il sangue e i vasi”*

Il Ling Shu al capitolo XVII dice: *“L'energia del Cuore comunica con la lingua, che può distinguere i cinque sapori grazie all'energia del Cuore”*

La scrittura è un'altra caratteristica che ci consente di esprimerci, permessa dai movimenti fini della mano e dal tatto, è sotto il controllo dello *shen*, collegata quindi ai nostri aspetti più profondi.

Il tatto, che permette la modulazione del gesto grafico, è sotto il controllo del Cuore. Attraverso gli studi di grafologia si è in grado di comprendere carattere, problematiche psichiche e a volte veri e propri disturbi organici dell'uomo.

Cuore e sangue sono correlati anche sotto il profilo dello psichismo dell'uomo, questa visione non è riconosciuta nella medicina occidentale.

La parola è espressione dello psichismo, disturbi della fonazione e dell'articolazione del linguaggio rappresentano spesso i primi segni di una patologia psichica, per questo la medicina cinese dà grande importanza all'ascolto dell'uomo per comprendere il suo aspetto psichico.

Le balbuzie e altre forme più gravi di disturbo della fonazione, evidenziano la compromissione dello shen.

Se l'energia del Cuore è in equilibrio, l'attività mentale è equilibrata, il pensiero organizzato, includendo anche la memorizzazione, l'emotività, l'affettività.

Il Su Wen al cap. V *“L'orifizio del Cuore si trova a livello della lingua”* se dunque il Cuore si apre nella lingua, lo fa tramite il sangue e i vasi.

Il colore, la luminosità, lo stato di umidificazione della lingua, dipendono dalla circolazione ematica, e quindi dal Cuore.

La lingua dunque è lo specchio del Cuore, per cui ha grande importanza durante l'esame semiologico del paziente.

C'è uno stretto legame tra il Cuore e lo stato generale di forza o debolezza di un individuo, infatti il Cuore, ha anche il compito di trasformare in sangue le essenze nutritive pure fornite dalla milza, Un deficit di Cuore determina una carenza di sangue e a sua volta una costituzione debole e fragile, anche il battito cardiaco potrà risultare irregolare.

Il Cuore come archetipo

Nel libro : "La coscienza del mondo e il pensiero del cuore" Hillmann mette in evidenza le varie *mutilazioni* o deviazioni che si sono compiute in diverse epoche sul ruolo archetipico del cuore.

Nel mondo antico, l'organo di percezione era il cuore, il quale attraverso i sensi era direttamente collegato con le cose.

Per i Greci era il luogo dell'immaginazione.

William Harvey nel 1628 pubblica un opuscolo sulla circolazione sanguigna, Harvey scrive: "*Il moto perpetuo del sangue in circolo avviene per l'impulso del cuore*".

La circolazione sanguigna era stata già descritta con largo anticipo sotto l'impero di Huang Ti, ma anche i papiri egizi parlavano di ciò, questa quindi non era una grande novità, la novità era nel metodo utilizzato da Harvey per descrivere il cuore.

Harvey misura il volume di sangue mosso, descrive la circolazione venosa e arteriosa, e descrive la separazione del cuore in due camere ad opera di una parete divisoria.

Il cuore viene paragonato ad una pompa, si crea così il cuore come parte meccanica, qualcosa che è dentro di noi ma svolge un'attività meccanica, e allora abbiamo perso la possibilità di percepire l'anima del mondo, possiamo percepire solo oggetti privi di anima, siamo diventati meno umani.

Non esiste più il cuore Re, anche se nell'opuscolo, Harvey dedica a Carlo I queste parole riguardanti il cuore: "*..come un principe nel suo regno, nelle cui mani è posta la massima e suprema autorità, il cuore domina tutto; è l'origine e il fondamento da cui discende ogni potere...*"

Questa descrizione potrebbe essere la descrizione del cuore organo nella medicina cinese classica.

Lo svuotamento della tradizione avviene quando il cuore perde il suo rapporto con la natura organica.

Quando il centro del nostro petto passa da una concezione animale ad una concezione meccanicistica.

Harvey è stato il precursore della modernità materialistica, tipica in un primo momento della cultura occidentale, ed ora presente a livello globale.

Ad oggi esiste il cuore meccanico e quello sentimentale, ma del cuore archetipo non vi è più traccia.

L'ideogramma xin riproduce il cuore anatomico, a differenza degli altri ideogrammi riferiti agli organi, non possiede il radicale che ha il significato di "carne", dato che nel cuore alloggia lo shen.

L'ideogramma rappresenta un vuoto aperto verso l'alto, per alcuni ricorda una coppa, similitudine con il sacro graal.

Questo vuoto, necessario per ospitare ciò che viene dall'alto, dal cielo, cioè le influenze spirituali che arrivano nell'uomo sotto forma di Shen, ancora meglio sotto forma di Shen Ming, irraggiamento dello Shen o lucidità di spirito.

Allora per dare nuovamente il giusto posto al cuore, cioè il centro del nostro corpo, con la capacità di percepire l'anima del mondo mi collego ad un'antica disciplina della filosofia taoista : "*L'arte del cuore*" consiste nel ricercare il "*vuoto di cuore*" si tratta del *vuoto* che permette allo *shen* di penetrare nell'uomo.

Se il cuore è tranquillo, vuoto, lo shen ha modo di trovare la sua dimora, se invece ci sono passioni, preoccupazioni, lo shen si disperde, e senza lo Shen un uomo è *disorientato*.

In modo invisibile, lo shen dà "condotta" all'esistenza di un uomo, impercettibilmente proprio perché ospitato dal vuoto di cuore.

Così il cuore è correlato, allo spirituale, al vuoto, al piccolo, all'impercettibile, il suo canale è di soli 9 punti, e non a caso termina al lato ungueale interno del dito mignolo, il dito più piccolo della mano.

Il rapporto microcosmo uomo e macrocosmo si esplica attraverso la legge dei 5 movimenti.

Secondo Platone, la perdita dell'armonia tra uomo e universo era vista come probabile causa di ogni malattia.

Riportando il cuore al suo valore archetipico, ad avere un 'orientamento' utile per la nostra vita, potremmo dirigerci nella direzione del nostro mandato, così facendo, potremmo muovere un primo passo nella direzione necessaria per sanare la frattura tra l'uomo e l'universo.

Trattamento Tuina

Il trattamento in questione è stato effettuato su Stefania di anni 45, nubile, senza figli, single.

Il motivo per cui Stefania si è avvicinata al Tuina riguardava un'astenia generalizzata con un senso di agitazione.

Dal primo incontro emergeva un cambiamento di vita lavorativa in atto da alcuni anni che le portava preoccupazione e agitazione sul come vedersi nel mondo.

La nuova occupazione sulla quale sta lavorando è quella di insegnante yoga.

Stefania per molti anni ha fatto analisi, e anche altre esperienze con altre terapie.

Riporto di seguito dei dettagli che sono emersi durante il nostro incontro divisi per argomento per maggior chiarezza:

Famiglia: Rispetto al passato si sta tranquillizzando
Il Padre soffre di ipertensione, la Madre ha avuto due tumori: seno, pancreas

Sonno: dorme 8 ore, sonno interrotto raramente

Ciclo : Sindrome premestruale, dolori prima poi passano , non ci sono grumi

Rabbia: La situazione che vive al momento le fa percepire una dose minore rispetto al passato

Paura: A volte dell'ignoto

Indecisione: A volte

Medicine: No

Stanchezza: Dopo pranzo

Sport: Camminate

Intestino : Tendenza diarrea mattutina

Sogni : molto spesso li ricorda

Aspetto esteriore: Presenza di occhiaie carnagione pallida

Lingua: Spaccata al centro con alcune diramazioni orizzontali manca induito lingua a specchio

Soggetto: Acqua

Questionario

Le ho dato anche un questionario da fare, di seguito la lista completa delle domande presenti

Ci sono aspetti del suo carattere che riconosce ?

Irritabilità, frequenti collere, nervosismo () indecisione ()
progetti, sogni ad occhi aperti ()

ama muoversi, deve stare sempre in movimento () emotività () ansia ()
non porta a termine ciò che inizia ()

grande importanza agli aspetti affettivi ()

tendenza a rimuginare a lungo ()	idee ricorrenti , ossessivi ()
difficoltà a digerire le situazioni i rapporti ()	sopporta male i rumori ()
reagisce male alle contrarietà ()	sopporta male gli sforzi ()
ama la compagnia, le occasioni mondane ()	preferisce stare a casa ()

recupera con difficoltà gli stress () metodico preciso ()
implacabile quando deve farsi valere () è disordinato patologico,caotico ()
è dotato di particolare destrezza, agilità,talento tecnico, capacità nel realizzare le cose
()

capacità di resistere a tutte le avversità() grande forza di volontà ()
individuo forte () sa cosa deve fare, non chiede consiglio ()
)
recupera facilmente dopo gli stress ()

risente dei cambiamenti del tempo () a livello psichico () a livello fisico
()

Quale di questi colori le piace in modo particolare ? verde () rosso () giallo ()
bianco ()
nero ()

La sua stagione preferita ?

La preghiamo di segnalarci i problemi di salute che hanno interessato i vari apparati,
anche in passato con una X ed eventualmente un commento

- () TESTA: mal di testa, cefalea
- () OCCHI: Congiuntiviti,miopia,arrossamenti
- () FEGATO: cattiva digestione, bocca amara,
intossicazioni,epatiti,calcolosi,colecisti...
- () MUSCOLI: dolori,crampi,tremori,formicolii...
- () ALLERGIE: congiuntivite,rinite asma,orticaria...
- () UNGHIE: fragilità,solcature,micosi,macchie bianche,mangia le unghie...
- () CUORE: Ipertensione,palpitazione,malattie cardiache vascolari...
- () ANSIA : ansia,depressione,fobie,disturbi del sonno,attacchi di panico...
- () App.Digerente : bruciori,ulcera,gonfiori addominali, alvo alterno...
- () ERNIE : ernie, ptosi viscerali, emorroidi
- () LABBRA : secche,screpolate,herpes,gengiviti
- () METABOLISMO : diabete,gotta,obesità,magrezza

- () Apparato respiratorio : faringiti, bronchiti,asma
- () naso : riniti,sinusiti
- () Pelle : qualsiasi malattia o inestetismo

- () App. genitale : sterilità, frigidità, impotenza, dolori mestruali
- () App. urinario : cistiti,calcolosi,incontinenza
- () Ossa: lombalgie, osteoporosi,artrosi,dolori ossei
- () Orecchie : otiti, ronzii, ipoacustica,sordità
- () Memoria : amnesie,vuoti di memoria,confusione mentale

Dolori articolari

Problemi iniziando un movimento

Problemi terminando un movimento

Dolori fissi in particolari zone

Dolori intermittenti

Dolori a freddo che poi passano una volta in movimento

Dolori a caldo (in movimento) che poi passano se ci si ferma

Senso di fatica al risveglio

Problemi con il sonno

Si sveglia molto presto

Fatica per prendere sonno

Sonno interrotto più volte

ALTRO:

dal quale è emerso:

Rispetto al passato si sveglia meno stanca ora.

E' irritabile, nervosa, indecisa, implacabile quando deve farsi valere, individuo forte.

Risente dei cambiamenti di tempo a livello fisico.

E' miope, colore preferito: verde, stagione: primavera

Stefania è un individuo Acqua.

Primo Trattamento

Decido di trattare il livello Tai Yin (LU-SP) in tonificazione e il meridiano del KI in tonificazione.

Dal momento che emerge un deficit di Milza (sonnolenza dopo i pasti, diarrea mattutina, stanchezza) e anche di Rene (astenia generalizzata).

Possiamo definire il Tai Yin come l'apertura verso l'esterno, importante per l'adattamento all'umidità, inoltre è la fonte del qì nutritivo post-natale.

Tecniche utilizzate

In generale le tecniche utilizzate per la tonificazione seguono un verso orario, vanno in profondità lentamente, e con lo stesso tempo ritornano in superficie.

Tui Fa Comincio con la tecnica (manovra di spinta lineare) con il palmo della mano per attivare i meridiani e rilassare la muscolatura, procedo per scaldare sempre con un *Mo Fa* (palmo mano) sui meridiani, in modo particolare prima di lavorare sull'addome zona maggiormente sensibile, cerco di entrare in contatto e scaldare la zona prima di effettuare altre manovre.

An Fa manovra di pressione e rilascio graduale effettuata con il pollice sull'addome o palmo mano sovrapposta, negli arti inferiori con la radice del palmo.

An Rou fa Pressione e rotazione con i polpastrelli, radice della mano, a seconda della zona.

Sul meridiano del LU ho utilizzato anche: *Li Fa* presa scorrimento prossimo-distale per attivare il meridiano, *Na rou fa* manovra di impastamento, presa-rotazione prossimo distale si utilizza sugli arti.

Consigli:

Equiseto - Tisana tiepida indicato per il vuoto di Jing (visibile anche dalla lingua) collegato al Rene.

Fermenti lattici – Per rinforzare la flora batterica intestinale

Liquirizia – per il livello energetico basso, vuoto di Qi

Cereali : Mais, riso, farro, Grano Saraceno aiutano all'adattabilità dell'ambiente Tonificano il Qi

Cicoria Cicorione sapore amaro antitossico
prodotti freschi per il vuoto di jing

Secondo incontro

Stefania ha preso contatto con la rabbia, effettua esercizi di rilascio.

Il ciclo mestruale è con poca stanchezza rispetto al solito.

Prende integratori Mg-K.

La sonnolenza pomeridiana è passata.

SOGNO

Una vecchia casa dove fare un centro yoga, esce per cercare la macchina, diluvio.

Lancia un urlo dopo aver saputo da una signora del furto della sua auto. Si sente morire a terra.

Interpretazione . L'acqua rappresenta un deficit di Reni

Nella visione occidentale, la casa rappresenta lei stessa, la morte può essere interpretata come nuova nascita.

Secondo Trattamento

Dato che era giornata con flusso mestruale ho deciso di praticare con Stefania il Qi Gong dei 6 suoni e delle vocalizzazioni, al termine, la tensione inguinale era diminuita.

Terzo incontro

Stefania trova di aiuto praticare le vocalizzazioni di Qi Gong.

Al risveglio è tranquilla, l'agitazione compare il pomeriggio.

Ha una spalla contratta, la sua sensazione è come se si fosse concentrata rabbia in quella zona.

Terzo Trattamento

Inizio sedendomi dietro e rilassando partendo dal 21 GB con spinte leggere alterne (Sx-dx) *An fa* con il palmo della mano, spostandomi fino ad arrivare alla spalla, poi di fianco in piedi, inserisco sotto la scapola una mano dove mantengo ferme le dita su SI 14, con l'altra mano effettuo leggere pressioni sull'incavo della spalla e trazioni con moto circolare, con continuità, lentamente.

Ripeto sul lato che non ho trattato.

Tai Yin (LU-SP) in Tonificazione

KI in tonificazione

Tecniche : *Tui fa, An Fa, Mo Fa, Rou Fa, An rou fa*

Quarto Incontro

Aspetto esterno: occhiaie sempre presenti

Intestino v'è meglio

Frenesia presente ma non come prima, al mattino ha difficoltà a prendere il via.

E' agitata per i nuovi contatti di lavoro, prova autocommiserazione (Relazione con l'esterno)

Percepisce dolore e tristezza.

Quarto Trattamento

Tai Yin(LU-SP) in Tonificazione

Ki in tonificazione

Decido di utilizzare la Moxa sul 6 del KI, per la depressione, stanchezza

Tecniche : *Tui fa, An Fa, Mo Fa, Rou Fa, An rou fa*

Giorno dopo quarto trattamento

Il giorno dopo il quarto trattamento Stefania mi contatta telefonicamente, si è svegliata con Paura, rabbia, rancore, paura di morte.

Mi racconta che è nata di 7 mesi, la madre era anaffettiva, non voleva il marito né un tipo di vita "famiglia". Sente di non esser stata amata.

Si sente responsabile del fratello, con il quale sta cominciando a parlare.

Sente bisogno di luce.

Da notare che il trattamento con il 6 del KI è il punto di apertura dello Yin Qiao Mai, non ne avevo tenuto conto, lo Yin Qiao Mai rappresenta la tendenza a guardare dentro di sé.

Stefania ha avuto sempre questa tendenza, trattando il 6 KI in moxa ho accelerato e approfondito questo processo, facendo emergere tutta una serie di situazioni delicate sopra descritte.

Quinto trattamento

Decido di trattare LR e GB (Biao-lì) in dispersione per la rabbia e il rancore e LU in tonificazione, mi soffermo sul 7 LU collegato al perdono della madre.

Rispetto alle novità emerse sento che Stefania ha vissuto una vita senza permettersi di portare all'esterno la sua sofferenza, dal momento che doveva apparire forte al mondo.

Decido quindi di trattare anche un punto che porta fuori le lacrime, obiettivo: il pianto come liberazione

41 della GB Lìngqì (Si piega per piangere) in dispersione

Tecniche utilizzate

In generale le tecniche di dispersione sono in verso antiorario, maggiormente veloci lungo il meridiano, alcune sono tecniche di vibrazione, per dispersione intendiamo l'azione di muovere.

Seguo sempre l'andamento del meridiano.

Tecniche

Tui fa

(*An fa, Mo fa, Rou fa, An rou fa*) antiorario

Gun fa manovra effettuabile su un punto o sul meridiano, rotazione su 4 nocche della mano andata e ritorno con avanzamento del braccio.

Yi zhi chen fa tecnica di vibrazione su un punto si effettua con il lato radiale del pollice falange indice a contatto con la falange del pollice, oppure con il pollice della mano in flesso-estensione durante il movimento di avanzamento. Le altre dita sono chiuse verso il palmo.

Giorno dopo al quinto incontro

Ci sentiamo per telefono, Stefania mi racconta di un sogno: Si trova in cina in un palazzo, in cielo nuvole grigie e rosa, c'è un vento forte, inizialmente non si preoccupa, poi si preoccupa dato che il palazzo di fronte crolla. Prepara borsa per scappare.

Interpretazione:

Il vento forte è la necessità forte di trasformazione, che le viene richiesta dall'esterno.

Il palazzo rappresenta la vecchia situazione, ormai priva di sostegno crolla, ma Stefania non si preoccupa, si organizza (prende la borsa) ed esce.

Sesto incontro

Si sveglia presto con angoscia, la sera sensazione di blocco profondo alla gola.
Mi racconta che uscendo per andare a lezione di yoga, improvvisamente le sono uscite le lacrime (GB 41 trattato precedentemente), ha paura del passato familiare, paura dell'ignoto, si sente triste.
Prova stanchezza mentale e smarrimento.
Non sa come muoversi, ansia.
Tensione altezza cervicale, intestino va bene.

Sesto trattamento

LR e GB in dispersione - BL in tonificazione

Tecniche

Tui fa

(An fa, Mo fa, Rou fa, An rou fa) antiorario, Gun fa

BL in tonificazione *An fa, Mo fa, Rou fa, An rou fa*

35 GB apre il torace penso che abbia contattato la parte più buia e triste di sé, credo sia il momento di aprire il torace, aprirsi al mondo.

LU 7 per il perdono.

Settimo incontro

Stefania appare con occhiaie scure stanca, lacrime e tristezza proseguono in questo periodo, paura del futuro, ansia.

Tensione cervicale parte centrale.

Blocco sul petto, sente il bisogno di star sola per rivedere il tutto, non lo trova negativo.

Facendo degli allungamenti in avanti sentiva tristezza sulle scapole, sentiva anche un cambiamento da tristezza a morbidezza lasciandola andare.

In questo momento si sono allontanate delle persone, la sua impressione è che comincia ad aprire gli occhi.

Stanno arrivando nuove persone per dei contatti di lavoro.

Ha preso coscienza della sua mancanza di indipendenza, e di una modalità di vita antagonista, non sua, ma vissuta sino ad ora.

Settimo trattamento

LR-GB in dispersione

GB 35 per aprire il torace e per dissolvere l'umidità

Per portare luce 3 PC e 10 TR

per l'umidità che noto consiglio evitare insalate e verdure crude, sostituirle con verdure cotte.

Consiglio 2 gocce sui cuscini di Olio essenziale di Lavanda per tranquillizzare il sonno.

Tecniche

Tui fa

(An fa, Mo fa, Rou fa, An rou fa) antiorario, Gun fa

BL in tonificazione *An fa, Mo fa, Rou fa, An rou fa*

Ottavo incontro

Aspetto esteriore, presenza di occhiaie scure.

Gli sembra di avere meno angoscia e meno confusione mentale, è preoccupata per i contatti per lavoro, ha la sensazione di aver lottato per essere viva fin da bambina.

Stanca di questa lotta continua che porta ad autolesionismo.

Comincia ad esserci pensiero di possibilità, è uscita dal periodo di autocritica.

Stefania dice apertamente che è ipocondriaca.

Si sveglia con sensazione di luce, minor pesantezza fisica e minor rigidità al collo, e una maggior sensibilità al centro del corpo.

Trattamento Ottavo incontro

LR-GB in dispersione

Tecniche

Tui fa

(An fa, Mo fa, Rou fa, An rou fa) antiorario, Gun fa

KI in tonificazione per sostenerla per il vuoto di qì

3 PC e 10 TR per portare luce

17 VC per aprire il petto

A fine trattamento sente blocco nella zona del bacino, parte sottostante bloccata rispetto al plesso solare

Considerazioni finali

Il trattamento con Stefania proseguirà, molti cambiamenti sono avvenuti in corso d'opera, Lei è rimasta molto sorpresa degli effetti del Tuina, dal momento che aveva in passato sperimentato diverse terapie.

Durante il trattamento, ad un certo punto si è verificato un episodio che ritengo sia il caso di riportare, mi aveva mandato una mail nella quale mi diceva che vedeva chiaramente i suoi meccanismi mentali nel porsi durante le terapie precedenti, Lei arrivava ad un certo punto, poi si scagliava sul terapeuta accusandolo di incapacità e abbandonava il tutto, mi precisava quindi, *"ti ho avvertito se farò determinate scelte"*.

Suonava come avvertimento, io le ho risposto dicendo che mi sembrava un buon punto quello di riconoscere le proprie modalità, e di darsi tempo.

Abbiamo poi proseguito i trattamenti.

Da questa esperienza, a parte la scelta per l'utilizzo di alcuni meridiani/punti rispetto ad altri, credo sia interessante, notare come Stefania abbia sviscerato determinate problematiche con il procedere dei trattamenti.

Bibliografia

- Fondamenti di medicina tradizionale cinese ed. Xenia Franco Bottalo Rosa Brotzu
- La Teoria dei canali in medicina cinese Wang Ju –Yi – Jason D. Robertson ed. CEA ed. curata Giulia Boschi
- Fondamenti di agopuntura e medicina cinese a cura di Lucio Sotte ed.CEA
- Medicina Tradizionale Cinese per lo Shiatsu e il Tuina. A cura di Carlo Di Stanislao, Maurizio Corradin e Maurizio Parini Ed. CEA.
- Anatomia Funzionale Christy Cael ed. Piccin
- Alla ricerca di spinoza Emozioni, sentimenti e cervello Antonio Damasio ed. Adelphi
- Il Taoismo Aldo Tagliaferri ed. ETN
- L'anima del mondo e il pensiero del cuore James Hillman ed. Adelphi
- La Scienza L'universo Biblioteca di Repubblica
- Lezioni anno accademico 2013-2014 D.ssa Rosa Brotzu
- Lezioni anno accademico 2014-2015 Dott.Maurizio Ramundi
- Lezioni anno accademico 2014-2015 Dott. Carlo Di Stanislao
- Seminario Jeffrey Yuen 2015
- Seminario Jeffrey Yuen 2016

Siti Web consultati filmati you tube

http://www.pnei-it.com/1/informazioni_di_base_2131561.html

<https://it.wikipedia.org/wiki/Psiconeuroendocrinoimmunologia>

https://www.youtube.com/watch?v=sI_qjCaB6Fs Sistema Nervoso