

La Mandorla

Xin Shu 心術



fogli elettronici di
medicina tradizionale
e non convenzionale

Anno XXIII - Numero 86 - Dicembre 2019

Xin Shu 心術



La Mandorla

Direttore Scientifico

Dott. Carlo Di Stanislao

Direttore Editoriale

Dott. Rosa Brotzu

Comitato di Redazione

Dott. Alfredo Capozucca

Dott. Maurizio Corradin

Dott. Fabrizia De Gasparre

Dott. Giuliana Franceschini

Dott. Mauro Ramundi

Dott. Valeria Sansone

© 2019 Xin Shu Associazione di Promozione Sociale

Via dei Fabbri Navali 15 - 00122 Roma (Italy)

Tutti i diritti riservati.

www.agopuntura.org

Gli articoli pubblicati su "La Mandorla" esprimono le opinioni dei rispettivi autori ai quali va attribuita in via esclusiva la responsabilità del loro contenuto.

Referees

Dott. Andrea Finestralli
Dott. Franco Mastrodonato
Dott. Gabriele Saudelli
Dott. Gabriella Favale
Dott. Gianni Giannangeli
Dott. Gilles Andres
Dott. Giorgio Cavenago
Dott. Giorgio Sivieri
Dott. Giorgio Spacca
Dott. Italo Sabelli
Dott. Jean Marc Kespi
Dott. Leonardo Paoluzzi
Dott. Lodovico Vaggi
Dott. Luca Frangipane
Dott. Massimo Selmi
Dott. Maurizio Ortu
Dott. Ottavio Iommelli
Dott. Stefano Marcelli
Dott. Umberto Mosca
Dott. Yves Requena
Dott.ssa Clementina Caruso
Dott.ssa Giulia Boschi
Prof. Yi Sumei

Prof. Corrado Sciarretta
Prof. Francesco Deodato
Prof. Giovanni Bologna
Prof. Hu Lie
Prof. Jeffrey C. Yuen
Prof. Li Guo Quing
Prof. Li Lin
Prof. Luciano Onori
Prof. Mauro Bologna
Prof. Roberto Giorgetti
Prof. Shi Gou Bi
Prof. Teodoro Brescia
Prof. Wu Tian Chen
Prof. Xiao Nai Yuan
Prof. Xiao Naiyuan
Prof. Yuan Shiun Chang
Prof. Zao Zhang
Prof. Zheng Taowang
Prof.ssa Santa Casciani
Sig. Fabrizio Bornanomi
Sig.ra Ivana Ghiraldi

Indice

Editoriale	5
La Ragazza di Giada. La purificazione del corpo nella donna, attraverso il Tuina e il Qi Gong	7
“Collera”: Sinergia tra Agopuntura e Rimedi Omeopatici	16
La grande bellezza. Storia della Cosmetologia in Medicina Cinese	23

Editoriale

di Alfredo Capozucca

Stiamo assistendo negli ultimi anni ad una crescente diffusione sul nostro territorio di scuole e corsi che propongono formazioni di vario tipo nel campo delle medicine naturali, in particolare delle medicine energetiche orientali.

Da un lato possiamo accogliere con favore la crescita di interesse in Occidente riguardo queste pratiche orientali millenarie, anche in considerazione del fatto che, in seguito alle rivoluzioni e riforme comuniste (quella di Mao su tutte) e ai recenti processi di globalizzazione (che in troppi casi si risolvono in omologazione e cancellazione delle tradizioni popolari), nei paesi d'origine (specie la Cina invero) molte medicine tradizionali sono state riposte nel dimenticatoio, oppure si sono trasformate per diventare più fruibili e funzionali a un mondo globalizzato.

D'altra parte però, come accade con tutto ciò che si diffonde rapidamente, possiamo riscontrare spesso una certa leggerezza nell'affrontare temi di grossa portata filosofica, i quali, specie nella medicina taoista, sono invece caratterizzanti e fondanti l'impianto strutturale della teoria e pratica medica.

Spesso cioè, in ultima analisi, ci si limita ad assimilare tecniche terapeutiche taoiste in un contesto medico – filosofico del tutto occidentale, non considerando il fatto che tali atti terapeutici così decontestualizzati e strappati alla loro natura perdono il proprio significato originario.

Ed è il significato che si dà a un gesto che lo rende un "qualche cosa" piuttosto che un "qualcosa d'altro", in questo caso che lo rende un gesto terapeutico.

Il gesto di per sé (significante) non è terapeutico in assenza delle categorie filosofiche che gli attribuiscono un senso terapeutico (significato).

Mi auguro che tutti coloro i quali si propongano di approfondire, studiare e soprattutto insegnare la medicina cinese possano innanzitutto cogliere la profondità (e la straordinaria unicità) filosofica del Taoismo e conseguentemente delle sue applicazioni mediche, per non giungere altrimenti a tradire il senso profondo di ciò che si fa attraverso la medicina cinese stessa.

La Ragazza di Giada. La purificazione del corpo nella donna, attraverso il Tuina e il Qi Gong

di Cristina Aniello e Paola Pacifico

Abstract

Nella società moderna la vita della donna diventa sempre più complessa e soggetta ad un perenne stress dettato dal cercare di conciliare le molte responsabilità. Lo stress e il superfare hanno un prezzo amaro che viene simbolicamente rappresentato dal mito della ragazza di giada, Chang O, dea cinese della luna che rappresenta l'emblema della necessità della donna di scavare nel profondo, guadagnare conoscenza, seguire la propria essenza divina a dispetto delle conseguenze. Nell'ottica della medicina cinese tutto questo lavoro interno rappresentato dalle emozioni è contenuto nel Sangue, radice dello *shen*. I vari blocchi emotivi possono creare blocchi del Sangue.

Attraverso la pratica del *qigong* e l'utilizzo del *tuina* proponiamo un lavoro sul rilascio delle disarmonie ginecologiche e la trasformazione emozionale nella donna.

Parole chiave: drenare, purificare, *zheng jia* (masse fisse e masse mobili).

Abstract

In modern days society women's life is getting more complex and overstressing due to the attempt to accomplish many tasks and responsibilities.

This "overmaking" have an high cost, symbolically represented by the myth of the jade girl, Chang O, the chinese divinity of the moon that embodies the emblem of the woman need to go deeper, to gain knowledge and follow her divine essence, no matter of the consequences.

in chinese medicine perspective, all this internal work is represented by emotions and it is carried by the Blood, the root of *shen*. The emotional blockages can create Blood blockages. By the practice of *qigong* and *tuina* we offer to work on the release of gynecological disharmonies with the goal of the feminine emotional transformation.

Keywords: Drain, purify, zheng Jia.

Introduzione

In questo lavoro ci occuperemo principalmente degli accumuli che in medicina cinese vengono definiti *zheng jia*. Pertanto, ne descriveremo prima la fisiopatologia per poi indicare i metodi di trattamento attraverso il *qigong* e il *tuina*.

Fisiopatologia delle disarmonie ginecologiche: gli accumuli *zheng jia*

Zheng=masse solide, fisse stabili.

Jia= agglomerati eterogenei, informi possono apparire e scomparire.

Esempi di *zheng jia* sono le masse addominali, tipo i fibromi, l'endometriosi, le cisti ovariche. Sono patologie che hanno origine nel riscaldatore inferiore e sono una conseguenza di una condizione di stasi la cui origine è da ricercare nel fegato e nella sua relazione con il rene.

Il *Jiayujing*, il primo testo di sistematizzazione dell'agopuntura, in cui si parla di questa condizione indica il punto Lv 5 come punto principale nel trattamento delle *zheng jia*. Le masse solide "*zheng*" sono spesso causate dal freddo o dal calore che provocano deficit di Qi negli zang fu, con stasi di cibo che se non rimossa evolve in una massa. Secondo il modello spiegato dal maestro Jeffrey Yuen bisogna rifarsi alle teorie del medico Fu Qing Zhu (dinastia Qing), che spiegava che per trattare le masse bisogna:

- *Qingre* e chiarificare il calore, trattando sia il calore da eccesso sia il calore da vuoto (falso calore).
- *Shenghua*: generare e trasformare il sangue, poiché un deficit di sangue genera poi una stasi di sangue che evolverà in un ulteriore deficit di xue.
- *Tongmen*: sbloccare e riempire per dissolvere un accumulo, cioè bisogna portarlo a maturazione rendendolo così pieno da costringerlo a rompersi e dissolversi.

Trattamento

Il principio terapeutico principale per il trattamento delle disarmonie ginecologiche e la trasformazione emozionale pone le sue basi nel drenaggio delle stasi al fine di liberare. Gli strumenti proposti per raggiungere tale obiettivo sono il *qigong* e il *tuina*.

Questi due approcci terapeutici agiscono sulle stesse strutture energetiche ma attraverso modalità diverse: il *qigong* attraverso la postura, la respirazione e l'intenzione rappresenta un modo per connettersi e quindi agire sui 3 diversi tipi e livelli di *qi*; il *tuina* attraverso il massaggio ristabilisce il corretto flusso di energia.

Trattamento con il *qigong*: la ragazza di giada *xunugong*

La ragazza di giada è una forma di *qigong* alchemico di origine taoista e fa parte delle pratiche femminili di *qigong*.

Origini:

È una forma elaborata da Liuhe e riguarda la fisiologia della donna secondo i canoni della medicina classica cinese. Sorella di Liudong si è formata come lui nell'arte del *qigong* all'interno della tradizione famigliare.

La forma comprende una sequenza di esercizi che liberano i canali principali di Fegato, Vescica Biliare e polmone ed anche vengono stimolati con automassaggio una serie di punti importanti nella fisiologia energetica della donna. Sappiamo quanto la salute e la forza della donna sia legata al sangue, allo yin, e come gran parte dei problemi ginecologici trova origine nella disarmonia tra il Sangue e il *qi* soprattutto in un deficit del Sangue.

In medicina cinese conosciamo l'importanza del punto *Shanzhong*, anticamente considerato mare del sangue, punto *mu* di Ministro del cuore, punto di apertura del diaframma e di riequilibrio acqua/fuoco e punto *hui* del *qi*. Aiuta ad accumulare tanto Sangue nel Fegato affinché le funzioni ginecologiche legate alla fisiologia femminile avvengano normalmente. Il Fegato svolge un importante compito di detossificazione e allora più ci sarà abbondanza di Sangue di Fegato tanto più ne beneficerà la circolazione in generale tanto

più il corpo della donna risulterà nutrito e in armonia. Il punto *Ren 17* nella sua collocazione al centro del petto evidenzia la sua relazione intima con il Polmone, chiamato anticamente "tigre bianca" e con il cuore. Il Fegato chiamato anticamente "drago verde", è il nostro serbatoio del Sangue, fondamentale quindi per la salute della donna che abbiamo visto basa la sua tipologia sullo yin sul Sangue. Risulta allora chiaro l'importanza dell'armonizzazione di questa coppia Fegato/Polmone; lo scambio fra lo *yinqi* del Polmone (principio femminile) che deve scendere, e lo yang *qi* del Fegato (principio maschile) che deve salire.

Da un punto di vista emotivo il Fegato viene indicato come funzionario di rettitudine del centro. In caso di insufficienza avremo scarso coraggio e tendenza alla paura, se costretto si avrà tendenza ad arrabbiarsi facilmente. Un buon funzionamento del Fegato e del suo viscere, la Vescica Biliare, aiuta la digestione, armonizza il *biao/li* e favorisce "il coraggio per abbracciare il cielo", il proprio mandato. La Vescica Biliare, ricordiamo anche che è un viscere curioso, associata al sapore amaro, ha la funzione di purificazione. Nella ragazza di giada si lavora sulla coppia Fegato/Vescica Biliare per rendere il corpo puro come la giada.

Nella ragazza di giada si riflette il concetto alchemico taoista del tornare indietro, tornare alle origini attraverso uno stato di purificazione. Aprirsi al mandato del Cielo come descritto dalla forma, significa innanzitutto accogliere la prima spinta alla perlustrazione di se stesse, eliminare l'impuro secondo l'accezione alchemica buddista, vuol dire liberarsi dalle emozioni tossiche, abbandonare condizionamenti mentali nocivi, per ritornare all'integrità dell'unità. Nutrire la vita è nutrire la *yuanqi*, l'energia della sorgente che permette questa unità. Allora seguendo il fiume, emblema del cammino dell'acqua della *yuanqi*, si accede ai meridiani curiosi e la forma della ragazza di giada si articola con una doppia stimolazione yin e yang, pulisce i canali principali e attiva lo yang, attiva i meridiani straordinari e stimola lo yin.

La forma è composta da 7 esercizi (5+2), che verranno illustrati più avanti. Il 7 rappresenta la donna nella dialettica yin e yang.

Trattamento con il *tuina*

Il trattamento con il *tuina* presuppone una fase di preparazione comune a tutte le problematiche seguita da un trattamento mirato allo specifico patologico avvalendosi anche dell'utilizzo delle tecniche complementari, *guasha* e coppettazione, al fine di purificare, la moxa nei casi in cui sia necessario tonificare.

Lavoro preliminare di preparazione: liberazione dei blocchi e delle latenze

La preparazione al trattamento presuppone la liberazione dei blocchi energetici rappresentati dalle zone di latenza:

- Scapole
- Osso sacro
- 5 pilastri
- 3 diaframmi, 3 cavità
- Dai Mai

Molte volte ci troviamo di fronte a situazioni in cui le strategie terapeutiche utilizzate non funzionano. Il maestro Jeffrey Yuen ci insegna che la causa del mancato risultato non è dovuto alla scelta terapeutica sbagliata quanto alla mancata rimozione preliminare dei blocchi di natura fisica o emotiva.

Tali blocchi possono essere di varia natura, per esempio possiamo avere tessuti cicatriziali, retrazioni dei tessuti molli, presenza di metalli pesanti, stasi da reazioni emotive negative etc. il corpo allora utilizzerà le sue aperture, gli orifizi del retto, uretra e bocca per liberarsi da ciò che si è depositato in queste zone.

Pertanto, bisogna lavorare sulla latenza il cui concetto è strettamente legato al meridiano di Vescica Biliare.

Concetto di latenza e zone di latenza nel corpo

I 5 pilastri e il daimai

Dal punto di vista della progressione dei meridiani principali la latenza inizia dal Piccolo Intestino e viene depositata nella Vescica. A partire da qui avrà influenza sulla disseminazione della *yuanqi* e quindi avrà effetto sui Reni e sul *bao*, ossia sui genitali, prostata o ovaie ed utero.

La latenza può essere anche riferita al *daimai* e ai 5 pilastri, definiti dal nome di GB27, *Wushu*.

Questo concetto di latenza è anche inerente agli organi sensoriali. Al livello del collo va ad interessare lo *scom* (sterno-cleido-occipito-mastoideo) ricordando che SI17 apparteneva anticamente al meridiano di Vescica Biliare. Poi scende alle spalle interessando anche il trapezio e quindi GB21. Un'altra area di latenza è il petto, il seno. La latenza può essere assorbita nella gabbia toracica arrivando all'ultima costola fluttuante e a questo punto si trova la strada verso il sacro e i glutei.

Questi sono i pilastri fondamentali che consentono al corpo di mantenere una postura eretta. I 5 pilastri sono:

- Lo *scom* è importante perché ha molti punti finestra del cielo che sono descritti lungo il suo tragitto; collega il cranio con torace
- Il diaframma origina nella parte anteriore e ancora la parte dell'aspetto anteriore alla colonna; collega torace e pelvi
- L'ileopsoas connette l'area sacrale con quella genitale; collega la pelvi con il fondo della schiena
- I paravertebrali tengono tutto insieme nella parte posteriore;
- I retti addominali mantengono l'integrità sulla parte anteriore, collegano il petto con la zona pelvica

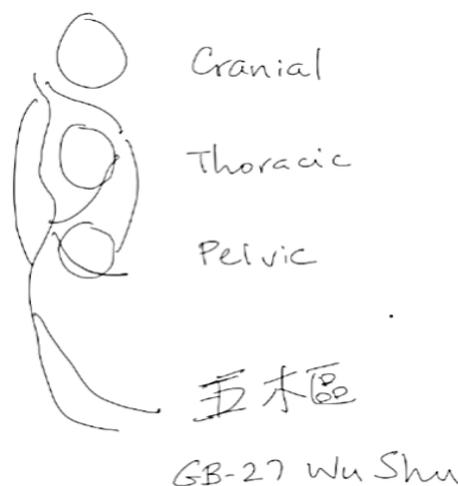
Di fatto il percorso di Vescica Biliare ha influenza su tutti e cinque i pilastri. Questo perché il meridiano ha un percorso sia anteriore che posteriore. L'idea dei 5 pilastri sta nella connessione tra le tre cavità ossee, cranio, torace, pelvi. Connessione che avviene tra l'aspetto yang posteriore e l'aspetto yin anteriore o viceversa.

Altri muscoli come i pettorali, gli scaleni, potrebbero essere considerati come una estensione di quello che questi 5 gruppi muscolari controllano.

Questo concetto di collegamento è rappresentato dal punto GB27, *WuShu*, 'i 5 pilastri'.

I 5 pilastri e le 3 cavità

Nel carattere *shu* di pilastro c'è il radicale di legno e ci sono tre bocche o tre cavità. Il significato è sia di pilastro che di perno, ma sono le tre cavità che aiutano il corpo a stare dritto come il tronco di un albero. Aspetto fondamentale che ritroviamo nella pratica del *qigong*.



Trattamento preliminare di preparazione con il *tuina*: pratica

Un presupposto fondamentale prima del trattamento sta nel controllare lo stato del *qi* del paziente. Per poter buttar fuori ed espellere è necessario che il paziente abbia una *yangqi* buona. In caso contrario sarà importante prima tonificare il *qi*.

Paziente prono: lavoro su paravertebrali, scapole, sacro, lavoro indiretto sul diaframma

- Preparazione della schiena per lavorare sui muscoli paravertebrali, stimolazione del punto Bl17 (azione sul diaframma) e liberazione delle scapole e del sacro attraverso manovre di *tuina* seguite dalle coppette. Le scapole possono essere anche mobilizzate al fine di ottenere una liberazione completa della struttura.
- Si usa la coppettazione sia su Sl12 sia sui *baliao* sacrali. Normalmente la coppetta va posizionata e viene lasciata finchè non si stacca da sola per essere sicuri di aver estratto il patogeno dal sangue e quindi la patologia dall'Intestino Tenue. Oppure si toglie la coppetta se iniziano a formarsi delle bollicine di liquidi o sangue che andrebbero punti per liberare i Fluidi e il Sangue accumulati al fine di liberare con essi il patogeno.
- Le manovre di *tuina* usate sulle zone del sacro, dei glutei e delle scapole sono *roufa*, *gunfa*. Lungo la colonna, sui paravertebrali lavorare anche sugli Huatuo e l'utilizzo della coppettazione.

Paziente supino: lavoro di apertura

1. Lavoro su torace e sulla linea del *Dabao*: indicato soprattutto quando ci sono sintomi di stasi di *qi* al livello del petto o sintomi di disturbi emotivi quali depressione, irritabilità, insonnia. In particolare aprire il punto Ren 17, punto che simboleggia l'aprirsi al mandato del Cielo e il ritorno in sé stessi. Massaggiarlo con un *gunfa* con apertura a fiore con intenzione forte, come a volerlo far sbocciare e fiorire. Si può ritualizzare tale azione connettendo Ren17 con Du20 *Bahui*. Questa fase di apertura del trattamento ci dà l'idea, come descritto nella forma della ragazza di giada, che prima di intraprendere la strada dell'eliminazione dell'impuro la donna si deve aprire al mandato del Cielo e perlustrare sé stessa.
2. Lavoro sui tre diaframmi: Finestre del cielo, diaframma, Porte della Terra
 - Lavoro sui muscoli scom e quindi sulle Finestre del Cielo. Il lavoro sulle Finestre del Cielo agisce, oltre che sui punti citati, sul rilascio dei muscoli scom. Seguito da un lavoro sulla respirazione: il paziente esegue 3 respirazioni, durante l'ultima respirazione il terapeuta contrasta il respiro del paziente per ottenere un lavoro profondo anche di natura vibratoria.
 - Il lavoro sul diaframma ha lo scopo di rimuovere i ristagni del *jiao* medio e migliorare la funzionalità di Polmoni, Fegato, Vescica Biliare, Stomaco, Milza. Il lavoro sotto le coste inizia partendo da Lr13 a destra fino a Lr13 a sinistra utilizzando tecniche di *anfa*, *roufa*, *fentui*.
 - Il lavoro sulle porte della terra include lo sblocco dell'ileopsoas. Oltre al massaggio si possono utilizzare le tecniche appartenenti alle *yaofa* e *bashenfa* sul bacino e sulle anche per lavorare sulla struttura e per sbloccare ulteriormente gli psoas.
3. Lavoro specifico su retti addominali, ileopsoas, addome, ombelico
Il lavoro sull'addome prevede un rilassamento addominale, un lavoro intorno all'ombelico e lo sblocco dei retti addominali anche con la coppettazione.

Trattamento e rilassamento addominale

Il lavoro sull'addome associato alla respirazione ha lo scopo di trattare gli accumuli, le aderenze e le contratture al fine di ottenere un rilascio emozionale ed un libero fluire del sangue. È importante mantenere l'addome libero da ristagni per far sì che il *qi* e il Sangue fluiscono armoniosamente verso l'utero e che i fattori patogeni possano essere espulsi. Il rilassamento addominale facilita la dispersione di accumuli, aderenze e masse e lavora sul rilascio di traumi di vecchia data. La tensione

e la stasi presenti al livello delle fasce dell'addome possono provocare tensioni su utero e ovaie interferendo con la funzionalità di tale *weiqi* apparato.

Iniziare con *mofa* con movimenti a spirale in senso antiorario intorno all'ombelico che vanno via via allargandosi. Poi con manovre come *roufa* lavorare più in profondità cercando le zone di tensione e rigidità. Ripetere per 3 volte. Con entrambe le mani si può fare un movimento ad onda con *roufa* come a voler far rotolare fra le mani una palla di *qi* presente nell'addome del paziente.

Lavoro su ombelico

Lavoro su Ren8, luogo in cui il *qi* patogeno accumulato può fuoriuscire. Rilassare l'area intorno all'ombelico può favorire il rilascio di traumi fisici e psichici. Immaginare 8 cancelli attorno a Ren8 a distanza di 0,5 *cun* da esso. Iniziare a destra dal punto corrispondente a Ki16, e lavorare su tutti i punti con *anfa* e *roufa* in sincronia col respiro del paziente. L'intenzione è quella di portare il *qi* patogeno in superficie all'esterno del corpo, quindi l'idea sarà di premere fino al livello *yingqi* per portare il patogeno in superficie al livello. Ripetere per 3 volte disperdendo con *yizichanfa*, *paifa* tra un giro e l'altro. La terza volta mantenere la pressione anche durante la fase inspiratoria del paziente, quindi contrastare il respiro, e stirare i tessuti mediante una spinta dall'ombelico verso l'esterno. Fare infine un *roufa* rapido in senso antiorario per raggiungere il livello *weiqi*.

4. Lavoro sul *daimai*: trattare i punti del *daimai* e parte della Vescica Biliare
5. Lavoro sul *baomai*: mettere in connessione il basso con l'alto, l'Utero con il Cuore

Trattamenti delle disarmonie specifiche

Endometriosi

Fisiopatologia

La causa fisiopatologica dell'endometriosi è la mancata discesa dell'energia del Polmone. Il flusso mestruale non è completo rimane parzialmente ritenuto o nel Grosso Intestino, o si dirige verso Vescica o può stagnare nell'utero, può addirittura infiltrarsi nel diaframma e nella pleura. La mancata discesa del *qi* di Polmone potrà anche dipendere dalla mancata regolazione del flusso del *qi* da parte del Fegato, oppure dall'Utero che non afferra il *qi* di Polmone. Il *Sowen*, al capitolo 33, recita: "il *baomai* appartiene al Cuore e si connette all'Utero". Quindi ricordiamo l'azione del Cuore sul Rene attraverso il Sangue; il Cuore spinge il sangue nell'utero per poterlo eliminare. Un cattivo funzionamento della coppia Ht-SI potrà determinare quindi la comparsa dell'endometriosi come pure ciò potrà dipendere dal cattivo funzionamento del *jiao* inferiore o dal *daimai*.

Trattamento

Principio terapeutico: Rafforzare la discesa del Polmone. Il Polmone è quello che muove il Sangue di Fegato. Risolvere la stasi di *qi* e Sangue.

- Paziente prono: *tui*fa sul meridiano di Vescica e manovre di preparazione per lavorare sui paravertebrali; *bo*fa sui paravertebrali con particolare concentrazione su Bl17, Bl18, Bl23 da stimolare con *rouanfa*; lavorare sui *liao* sacrali con *guenfa* e coppettazione. Allargarsi sulle zone di pertinenza del meridiano di Vescica Biliare (GB30). Trattare tutto il meridiano di Vescica.
- Tecniche complementari: coppettazione sul sacro; *guasha* lungo il meridiano di Vescica e *dumai*.
- Paziente supino: trattare i meridiani di Milza e Fegato soffermandosi sui punti Lv 5 (stimola il libero fluire del *qi* di Fegato, rimuove le ostruzioni dai Canali *luo*); *anfa* su: Lv 3; Sp10; Sp6, Ll15 (muove il *qi* e Sangue e abbassa). Soffermarsi nella zona dell'addome in particolare *anroufa* su St25 (afferra il *qi* di Polmone); Ren 17; Ren 6; Ren 3; Lv 14; Lv 13; Sp12, Ki14 (Utero non afferra il *qi* di Polmone)
- Sequenze zona petto e ipocondrio se vi è presenza di ansia
- *Cuofa* (frizionare in direzioni opposte) sui fianchi. (3-5 passaggi verso il basso)
- Chiusura: *zhenfa* su addome, *dantien* inferiore.

Cisti ovariche

Fisiopatologia

La fisiopatologia delle cisti ovariche prevede la presenza dell'umidità, quindi sono collegate alla Milza con alterazioni dei meccanismi che regolano l'ovulazione. Sappiamo che l'ovulazione è regolata dal *chongmai* attraverso il suo punto St30, in questa fase si attiva anche il *qi* di Cuore che si rinvigorisce per convogliare il movimento del sangue nell'utero e spingere l'ovulo nelle tube di Falloppio. Se siamo in presenza di umidità calore cronica l'ovulo rifarà la strada all'indietro tornando verso l'ovaio determinando un blocco dell'ovulazione e la formazione della ciste. Il trattamento va indirizzato sulla Milza e sul Cuore. Il maestro Jeffrey Yuen ci insegna che una cisti ovarica può spesso essere associata ad un problema di Cuore quindi ad una disarmonia dello *shen*.

Trattamento

Principio terapeutico: Milza-Cuore (possibile disturbo dello *shen*), trasformazione dell'umidità, risoluzione del calore. Secondariamente, si possono trattare, in quanto implicati, Fegato e Rene.

- Paziente prono: *tui fa* sul dorso lungo il canale di Vescica; *rou fa* sui punti *shu* del dorso di Milza, Fegato; *nie fa* lungo la colonna da Du2 a D14; *guen fa* sul sacro e *ca fa* sulla zona lombare. Se c'è presenza di freddo nel *jiao* inferiore fare moxa sui punti *liao*.
- Paziente supino: trattare i meridiani di Milza e Fegato in tonificazione; trattare il meridiano di Pericardio Pc3, Pc7; se c'è Fuoco di Cuore Ht8; nelle situazioni croniche con presenza di calore usiamo il meridiano di Vescica Biliare per drenare, 41GB, 34GB.

Fibromi

Fisiopatologia

Il fibroma è un tumore benigno che si forma al livello della parete muscolare o delle mucose dell'utero, l'eziopatogenesi vede implicato il Fegato che stocca e conserva troppo Sangue. Il surplus del Sangue il Fegato lo deve rilasciare al Rene, conservandolo blocca la discesa del Polmone al Rene oppure l'eccesso di Sangue ristagna nell'utero. Potrà anche dipendere dalla presenza di flegma, da deficit di *qi* Milza.

trattamento fibromi

Trattamento

Principio terapeutico: rinvigorire il Sangue e rinforzarlo; rilassare il Fegato; rinforzare la Milza, soprattutto se c'è flegma.

- Paziente prono: *tui fa* sul dorso lungo il canale di Vescica; *rou fa* sui punti Bl17, trattare i punti *liao* con *guen fa*, *nie fa*. Moxa indiretta 1minuto sui punti *liao*.
- Paziente supino: tonificare il meridiano di Milza, Sp10; trattare il meridiano del Rene con Sp8 (punto *xi* che nutre e si connette all'utero) e Ki2.

Comparazione tra la forma e il trattamento preliminare

Analisi della forma della ragazza di giada	Trattamento preliminare
Apre il corpo Aprire l'essere per raccogliere il mandato	Stimolare Du20 per 3 volte, tenere il punto e aprire Ren17 premendo 3 volte con <i>guenfa</i> a fiore lento e profondo. Lavorare gli scom e le Finestre del Cielo, compresi Pc1 e Lu3
Espande i fiori Purificare, espelle il tossico usando il <i>chongmai</i>	Liberazione delle scapole con <i>bashenfa</i> , muovere il torace con la respirazione
Si trasforma in uccello e spicca il volo verso la luna Lascia alle spalle l'esperienza umana, le tossine	Liberazione ed apertura di torace e diaframma: aprire linea orizzontale del petto Ren17, Ki23, St17, Pc1, Sp18, diaframma da Lr13, linea del <i>daimai</i> Stimolare St32 per dare la spinta
La danza del serpente blu/verde di giada Addensare l'energia necessaria per il cammino Esplorazione dello spazio e delle potenzialità dell'essere, con le 3 curve che ci fanno andare nella vita	Liberare i 3 <i>dantien</i> : 3 passaggi con <i>fentuifa</i> su ogni <i>dantien</i> <i>Bashenfa</i> e <i>yaofa</i> per liberare le 3 zone scheletriche e quindi le 3 curve
Si lava il corpo Liberare il tossico dal cuore, dal basso verso l'alto	Lavoro su addome Liberare le Porte della Terra, punti linea orizzontale Ren2, Ki11, St30, Sp12 Pulire il <i>taiyang</i> e il <i>dumai</i> (coppettazione) 7 passaggi
Scuote il corpo Aperte le dighe e puliti i canali vibrazione	Manovre di vibrazione profonda addome, ombelico e di respiro contro resistenza. Vibrazione di Du4 e Ren8. Dondolio leggero di tutto il corpo con mano su sacro e sul petto
Entra nella luna Conosce il fato, entra nel mondo anteriore, si riporta al centro	Riportare al centro con lavoro su ombelico. Connettere ombelico con Du20 Manovra di chiusura: fare un 8 su addome e torace

Conclusioni

Con questo lavoro vogliamo sollecitare i terapeuti a sperimentare l'integrazione delle varie branche della medicina classica cinese al fine di aumentare sia l'efficacia del trattamento che la sua durata.

Bibliografia

- Corradin M., Di Stanislao C., Parini M. (a cura di) Medicina tradizionale cinese per lo shiatsu e il tuina Casa Editrice Ambrosiana 2011
- Simongini E., Bultrini L. (a cura di), Le lezioni di Jeffrey Yuen, Volume III. "I Visceri Curiosi e l'invecchiamento", Ed. Xinshu, Roma, 2013.
- Cristina Aniello (a cura di) dalla lezione di Jeffrey Yuen "Il meridiano principale di vescica biliare"
- Sarah Pritchard 'Tuina e moxibustione nel trattamento dei problemi mestruali' Convegno FISTQ 2011
- Simongini E., Bultrini L. (a cura di) Le lezioni di Jeffrey Yuen volume VII 'la camera del sangue ostetricia e ginecologia in Medicina classica cinese' Ed. Xinshu, Roma, 2007
- Susanna Taccola, Elke Modafferri, Paola Pacifico 'la ragazza di Giada Xu Nu Gong- Qi Gong per la donna' seminario Firenze 2007.

“Collera”: Sinergia tra Agopuntura e Rimedi Omeopatici

di Arianna Valeria Raffaldi¹

Abstract

Il presente lavoro analizza le emozioni nella medicina cinese e in particolare la collera. Viene descritto l'approccio integrato tra punti specifici di agopuntura e rimedi omeopatici. La medicina cinese e l'omeopatia possono essere usate insieme per ottenere risultati migliori.

Parole chiave: omeopatia, medicina cinese, collera.

Abstract

This work examines the emotions in Chinese medicine and particularly the anger. A integrated approach is with acupuncture specific points and homeopathic remedies. Chinese medicine and Homeopathic medicine can be used together for better results

Keywords: homeopathy, chinese medicine, anger.

¹ E-mail: avraffaldi@libero.it



Per trattare tali argomentazioni analizziamo prima di tutto la differenza tra emozioni (Kan) e sentimenti (Qi Qing).

Le emozioni sono sensazioni corporee, emotive a carattere costituzionale profondo. Esse sono alterazioni della sfera emotiva prive di consapevolezza e coscienza, cioè esse sono al di fuori del controllo dello Shen, sfuggono alla volontà e per questo sono in grado di avere influenza sul Wei Qi e quindi anche sul tono muscolare, sulla mimica, sulla postura ma anche sul sistema nervoso autonomo che per l'appunto, come già sappiamo, è al di fuori della volontà.

Le emozioni sono cinque e anche per questo sono legate alla teoria dei cinque movimenti. Sappiamo, che secondo tale teoria, tutti i fenomeni naturali e tutte le manifestazioni dell'universo, cioè sia il microcosmo che il macrocosmo, sono classificati in base a cinque categorie. Per cui anche dal punto di vista psicologico, ad ogni movimento è associata una emozione. Abbiamo dunque:

- La Collera collegata all'elemento Legno e all'organo Fegato
- La Gioia collegata all'elemento Fuoco e all'organo Cuore
- Il Pensiero-Preoccupazione collegata all'elemento Terra e all'organo Milza
- La Tristezza collegata all'elemento Metallo e all'organo Polmone
- La Paura legata all'Acqua e all'organo Rene.

La Collera porterà un attacco al Fegato, La Gioia attaccherà il Cuore, Il Pensiero ossessivo attaccherà la Milza, la Tristezza il Polmone e la Paura il Rene.

Dai vari passaggi del Ling Shu, testo antico della Medicina Classica Cinese, si evince che lo stress emotivo danneggia gli organi interni ma anche una disarmonia degli organi stessi può, per converso, determinare uno squilibrio emotivo corrispondente.

Infatti, il capitolo 8 dice: "Se il sangue del Fegato è il deficit si ha paura, se è in eccesso si ha rabbia. Se il qi del Cuore è in deficit si ha tristezza, se è in eccesso si ha comportamento maniaco."

Questo vuol dire che a seconda dell'emozione coinvolta avremo una alterazione all'organo corrispondente. Infatti, per esempio, l'eccessiva paura e ansia possono danneggiare i reni provocando un deficit e nello stesso tempo un deficit dell'organo rene, per esempio da stress e superlavoro, può causare ansia.

Altra considerazione da fare riguardo alle emozioni e al loro legame con i 5 movimenti è che secondo il ciclo di inibizione o controllo, anche le emozioni si "controlleranno" a vicenda. Questo è un ciclo fisiologico continuo nel tempo ed è stato chiamato anche come legge "nonno-nipote", secondo cui ogni movimento controlla il secondo che lo segue nella sequenza. Così la Paura controllerà la Gioia così come l'Acqua controlla il Fuoco, la Collera controllerà la Preoccupazione, la Gioia controllerà la Tristezza, la Preoccupazione controllerà la Paura e infine la Tristezza controllerà la Collera.

I sentimenti, invece, si differenziano dalle emozioni per alcuni aspetti. Essi sono sempre sensazioni corporee emotive, ma a differenza delle emozioni, coinvolgono il Sangue e investono quindi anche lo stato della coscienza e dunque lo Shen.

Essi sono maggiormente legati alla tipologia di un individuo, anche se il persistere di uno stesso sentimento può influenzare a lungo termine anche la costituzione. I sentimenti, che sono in numero di sette, sono le manifestazioni emotive che sono possibili in ogni istante della vita di una persona. Essi sono movimenti di energia che partono dall'interno in risposta alle sollecitazioni esterne.

Ricordiamo che la Tipologia è una manifestazione, una modalità in risposta a stimoli esterni. L'origine della stessa quindi è più recente rispetto alla costituzione ed è perciò più facilmente mutevole. Da considerare comunque che la tipologia e la costituzione interagiscono sempre tra loro.

I sentimenti vengono indicati come Qi Qing, dove Qi sta per il numero 7 e Qing è il sentimento vero, concreto, è il desiderio. La mancanza di desiderio vuol dire morte, perché il non desiderare è smettere di vivere.

Chiaramente possiamo comprendere che i sentimenti non sono dannosi ma possono influire in maniera importante sulla circolazione del qi e dunque anche sullo Shen e sul Jing da qui possono insorgere malattie psichiche e fisiche.

Ricordiamo che, secondo la Medicina Cinese, l'individuo deve perseguire l'arte del cuore, cioè deve mantenere il cuore vuoto. Se il cuore è vuoto allora lo Shen può albergare tranquillo e penetrare nell'uomo. Se ci sono passioni, o preoccupazioni, lo Shen si disperde e senza lo Shen l'uomo è disorientato. Il cuore-uomo deve poter provare tutti i sentimenti nella sua vita, ma ad un certo punto deve potersi "svuotare", per dare modo anche ad altri sentimenti successivi di penetrare.

I sentimenti appunto vengono rappresentati attraverso il corpo e determinano movimento del qi in sette direzioni dello spazio. Avremo infatti:

- Collera (Nu) – fa salire il qi
- Gioia (Xi) – diffonde il qi
- Ansietà, preoccupazione (You) – ostruzione del qi
- Pensiero ossessivo-riflessività- (Si) – lega il qi
- Tristezza (Bei) – consuma il qi
- Paura (Kong) – abbassa il qi
- Terrore (Jing) – circolazione disordinata del qi

I sentimenti, come abbiamo già detto, in circostanze normali non sono causa di malattia. È normale che un individuo nel corso della vita possa manifestare uno di essi. È ovvio che ci sarà nel corso dell'esistenza un momento di tristezza, una arrabbiatura. In seguito ad un lutto, per esempio, ci sarà un conseguente stato di afflizione. Tutto ciò è perfettamente normale. E siccome c'è sempre una interazione tra mente, emozioni e organi interni, un determinato sentimento potrà influire sulla circolazione del qi e sullo stato dello Shen e del Jing e determinare di conseguenza anche malattie psico-fisiche.

Per ogni sentimento c'è dunque una alterazione della circolazione del Qi e qualsiasi sia il movimento alterato comunque ciò determina un ristagno di qi con stasi. Per esempio, nella tristezza c'è un deficit di qi. A lungo andare, questo qi non circola comunque adeguatamente e quindi tende a ristagnare. Qualsiasi stress emotivo può far salire, abbassare, esaurire, ma alla fine avremo sempre una stasi di qi.

Questa stasi di qi provocherà calore, fuoco e flegma che andrà a coinvolgere organi come cuore, polmoni e rene provocando anche una afflizione dello Shen.

怒

NU

Tornando al nostro argomento principale cioè la Collera, essa viene espressa dal concetto NU che viene rappresentato alla base dal radicale cuore e in alto dal radicale 'donna' e dal radicale 'mano'. Ciò vuol dire che la collera è ciò che prova una donna nel cuore quando il suo 'padrone' le toglie la sua libertà e la trascina prendendola per una mano. È la compressione che non permette di esprimersi, che soffoca le iniziative, le idee e le parole.

La collera è l'emozione correlata al Fegato ed è espressione dello Yang di Fegato che sale e che si libera in modo incontrollato. L'energia vitale sale verso l'alto ed andrà a colpire i territori più in alto come la testa, il volto e il collo. Caratteristici sintomi di un attacco di ira sono infatti la cefalea, la rigidità nucale, il viso rosso, gli acufeni e le vertigini. Questi sono ovviamente solo degli esempi.

Il concetto di rabbia deve essere inteso in senso lato e include comunque anche altre nozioni quali la rabbia, il rancore, la frustrazione, il risentimento, l'irritazione, il nervosismo.

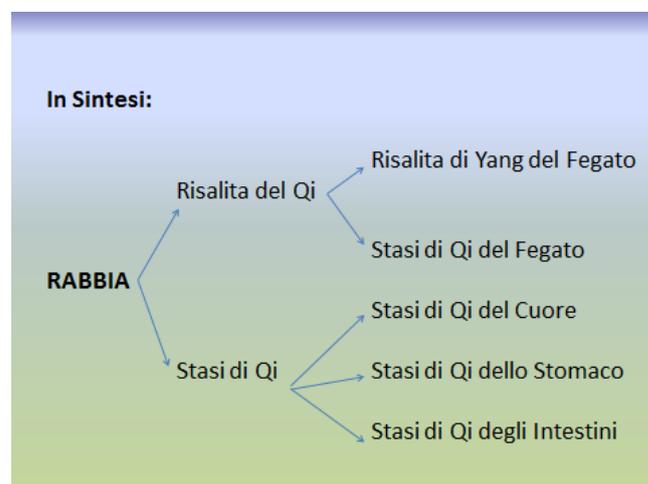
Le disarmonie più comuni riscontrabili in caso di collera sono così classificabili:

- Rabbia espressa:
 - Risalita di Yang
 - Divampare di Fuoco del Fegato
- Rabbia trattenuta:
 - Stasi di Qi
 - Stasi di Xue

La risalita di Yang di Fegato può essere determinata anche da un deficit di Yin di Reni e di Yin di Fegato che non riuscirà a trattenere lo Yang.

Anche una compressione cronica del qi di Fegato può divampare in fuoco patogeno endogeno.

A livello sintomatologico la collera può avere una manifestazione esterna per cui avremmo un'espressione di essa più forte, violenta e visibile, come ad esempio irascibilità, urla, viso e occhi rossi, crisi ipertensive, cefalea pulsante, insonnia, sonno disturbato. Oppure può anche manifestarsi in una modalità apparentemente più nascosta, più interna. Il soggetto in tal caso può manifestare depressione, tristezza, afflizione. La persona apparirà sottomessa, pallida e affaticata simulando un deficit di qi o di sangue, ma in realtà avrà il polso pieno, a corda, la lingua rossa con patina gialla e secca.



Una delle modalità terapeutiche che conosciamo dell'agopuntura è quella di utilizzare il ruolo specifico dei punti. Lo studio di essi e della loro funzione inizia in epoca Han, ma si consolidò con studi più sistematici, successivamente con l'istituzione dell'Accademia Imperiale e poi tra l'VIII e il XIV secolo.

In alcuni casi, anche in corso di una situazione di collera, anche l'utilizzo di alcuni singoli punti può essere utile.

Punti Specifici di più comune utilizzo

- **7HT Shenmen:** Calma lo Shen, nutre, tonifica il qi di cuore, purifica il calore nel cuore.
- **3LV Thaichong:** Seda lo Yang di Fegato, calma il vento interno, mobilizza e tratta le stasi di qi di fegato, calma lo Shen, purifica il calore di fegato.
- **6PC Neiguan:** Apre il torace, purifica il calore e disperde il fuoco, regolarizza il Jue Yin, drena l'eccesso di fegato (stasi e calore), tratta il Qi Ni di stomaco e polmone.
- **44ST Neiting:** è un punto acqua, utile per il Qi Ni di stomaco, purifica il calore-umidità e il fuoco dello stomaco.
- **38GB Yangfu:** Purifica il fuoco di fegato, calma lo Yang di fegato, disperde il vento.

Quando c'è un deficit costituzionale di yin per esempio per malattie stressanti, croniche, età avanzata, che generano un deficit di yin di fegato o di rene possono essere utilizzati anche questi punti con la specifica funzione di sostenere lo yin. Abbiamo per esempio:

- **6SP Sanyinjiao:** Nutre lo yin e il sangue, tonifica Milza e Rene, purifica il calore dei tre yin, dissolve l'umidità.
- **3KI Taixi:** Tonifica il qi di rene, nutre lo yin, purifica il calore.
- **6KI Zhaohai:** Nutre lo yin, nutre il jing di rene, calma lo Shen.

Possiamo inoltre considerare il possibile utilizzo dei punti Shu:

- **18BL Ganshu:** Punto Shu del fegato.
- **23BL Shenshu:** Punto Shu del rene.



Rimedi omeopatici

Per ciò che riguarda la Medicina Omeopatica, pur essendo un approccio apparentemente differente dalla Medicina Cinese, in realtà hanno molti punti in comune.

La Medicina Cinese ha molti punti di contatto con l'Omeopatia. La metodologia diagnostica e terapeutica è sicuramente differente, ma non possiamo non considerare che si accomunano per l'approccio cosiddetto 'olistico' nei confronti del malato e della malattia.

È un metodo terapeutico basato sulla "Legge della Similitudine". Cioè ogni sostanza, che a dosi ponderali provoca dei sintomi in un soggetto sano, può, a dosi infinitesimali, guarire quegli stessi sintomi in un soggetto malato.

Per esempio, tutti conoscono i sintomi della puntura di un'ape e sappiamo che determina bruciore, dolore pungente, rossore, gonfiore, edema rosato, migliorato da applicazioni fredde. Il rimedio omeopatico Apis Mellifica (rimedio ottenuto dalla triturazione della parte posteriore dell'insetto) può curare malattie che presentano le stesse caratteristiche di rossore, gonfiore e di miglioramento con il freddo (eczemi, orticarie, faringiti, edemi) qualunque sia la causa infettiva, allergica o infiammatoria.

Sappiamo gli effetti che il caffè provoca nel nostro organismo come per esempio eccitazione, esaltazione delle facoltà mentali, diminuzione della sonnolenza, tachicardia. In molte persone possiamo anche avere nervosismo e irrequietezza. Il rimedio Coffea cruda (ottenuto dal caffè non torrefatto), a dosi omeopatiche, può curare alcune forme di insonnia, cefalee, tremori, palpitazioni.

Questa è la legge della similitudine su cui si basa la medicina omeopatica.

Altra analogia tra la medicina cinese e l'omeopatia è il cosiddetto dinamismo vitale, cioè l'energia vitale che anima il corpo materiale, scorre senza ostacoli e mantiene tutte le parti in una attiva armonia.

Nella medicina cinese questa forza vitale è assimilabile al Qi. Essa è l'energia che pervade il corpo, che scorre ritmicamente e ciclicamente tra i vari organi. Il suo squilibrio provoca malattia.

Come per la medicina cinese, anche per l'omeopatia esistono rimedi specifici per un tipo particolare di patologia e per tipo di organo.

Rimedi più indicati per la collera

Nux Vomica: Seme di un frutto originario dell'Asia subtropicale, molto tossico (stricnina e brucina). È un veleno potente, ha affinità per il sistema nervoso e digerente (soprattutto il fegato). È eccitante, convulsivante, tetanizzante, utilizzata per spasmi esofagei, gastrici, uterini, vescicali, respiratori, crampi, nevriti, atassia. Ha affinità per il sistema nervoso, per cui risulta spesso agitato, impaziente, competitivo, collerico, non sopporta la contraddizione. Impegnatissimo, fuma, beve, prende stimolanti, ipersensibile alla luce, rumori, odori.

È un malato epatico con fegato ipertrofico, dolente, è un bevitore, un intossicato. Ha un sovraccarico metabolico con catarri e umidità.

Chamomilla: Rimedio vegetale. È caratterizzato da ipersensibilità al dolore, irritabilità, nervi a fior di pelle, rabbia. Forte reazione agli stimoli e quindi ai cambiamenti. A livello mentale abbiamo rabbia, irritabilità, avversione ad essere toccati.

È utilizzata anche il per mal di denti e nevralgie facciali e anche per la diarrea, durante la dentizione e per le coliche dei bambini. Ha inoltre anche un tropismo per il sistema gastro enterico.

Lycopodium: Rimedio vegetale. Per pazienti con deficit di funzione del fegato e del tratto digerente, è un soggetto intossicato di tossine, di stress, di emozioni. È un vigliacco, autoritario, spaccone, ha paura delle responsabilità. È svogliato, si paralizza.

Va in collera per nulla. Presenta una debolezza fisica, metabolica, contrazioni muscolari, crampi, cefalee, bruciori di stomaco con eruttazioni. Come molti rimedi 'collerici' ha un tropismo per l'organo fegato: favorisce la secrezione di bile come in caso di stasi di qi, di stress, frustrazioni, può andare incontro a deficit di Yin di fegato

Bryonia alba: Rimedio vegetale. Presenta cefalee occipitali, irritabilità, avversione ad essere disturbato Ha una grande sete. Vertigini aggravate dal movimento.

Hepar Sulphur: solfuro di calcio. Rimedio minerale. Come gli altri suddetti presenta appunto ipersensibilità al dolore, irritabilità, scoppi di rabbia, impulsi violenti, ansia. Presenta vulnerabilità ad infezioni, otiti, faringiti e possibili ascessi e suppurazioni.

Staphisagria: Rimedio vegetale. Utile in caso di repressione della Rabbia (frustrazioni, insulti ingoiati, umiliazioni). Scoppi d'ira, anche violenti. Il paziente può arrivare a tirare oggetti. Possono esserci cistiti, uretriti e psoriasi per rabbia. È un rimedio dove c'è stasi che porta a depressione, bassa autostima, piange durante la visita, dolce gentile, storia di maltrattamenti. Questi sono casi di rabbia e collera con sintomi interiorizzati che possono esplodere gravemente.

Chiaramente esistono molti altri rimedi omeopatici, così come esistono tanti altri punti di agopuntura utilizzati da soli o anche in combinazione tra loro. Sappiamo inoltre che le modalità di intervento terapeutico per queste discipline possono essere davvero molte.

Per concludere possiamo dire che la medicina cinese e l'omeopatia sono discipline apparentemente distanti sia temporalmente che geograficamente, ma entrambe seguono la natura e per questo hanno molti punti in comune. Esse possono essere utilizzate insieme, potenziando molto spesso il successo della terapia.

La grande bellezza. Storia della Cosmetologia in Medicina Cinese

di Cristel Celani

Abstract

Che cos'è la Bellezza? È un equilibrio dinamico tra l'io e il mondo esterno, tra i movimenti delle cinque sostanze e gli input socio-planetari, ma anche una esteriorizzazione del percorso evolutivo dello Shen. L'uomo ha sempre cercato di rallentare l'invecchiamento e migliorare il suo aspetto, non solo attraverso l'invenzione del cosmetico, ma anche costruendo un percorso operativo fatto di nutrizione, qigong, fitoterapia e protocolli di agopuntura e tuina. Questo articolo si pone l'obiettivo di ripercorrere l'evoluzione storica della cosmetologia in medicina cinese e di dare un significato più "olistico" alla "Medicina Estetica Cinese".

Parole chiave: medicina estetica, bellezza, cosmetologia.

Abstract

What is Beauty? It is a dynamic balance between the ego and the external world, between the movements of the five substances and the socio-planetary inputs, but also an externalization of the evolutionary path of the Shen. Man has always tried to slow down aging and improve his appearance, not only through the invention of cosmetics, but also by building an operational path made of nutrition, qigong, phytotherapy and acupuncture and tuina protocols. This article aims to retrace the historical evolution of Cosmetology in Chinese Medicine and to give a more "holistic" meaning to "Chinese Aesthetic Medicine".

Keywords: aesthetic medicine, beauty, cosmetology.

La cosmetologia fa parte di una lunga storia d'amore tra l'Uomo e la ricerca della Bellezza.

Questo ci conduce alla prima domanda che apre la mia dissertazione sull'Estetica:

che cosa spinge l'uomo verso il Bello?

C'è un modo interessante in cui i sociologi oggi definiscono gli stili di comportamento della società, separandoli in due categorie: ci sono persone che ricercano il piacere ed altri che invece passano tutta la vita scappando dal dolore.

Per quanto ad una prima analisi possano sembrare l'uno la naturale conseguenza dell'altro, in realtà costruiscono due stili di vita completamente diversi, restando comunque entrambi veri ed esatti.

La prima categoria, che chiameremo *i ricercatori del piacere*, comprende quelle persone che impostano la loro vita sul mantenimento della salute e la continua ricerca di appagamenti e miglioramenti sensoriali ed emotivi, mentre la seconda è composta da quelli che *fuggono dal dolore* ovvero da quelle persone che mettono in atto una serie di comportamenti che li possano tenere a distanza dalle malattie o dagli eventi funesti della vita. Secondo tale premessa, la ricerca della Bellezza è un obiettivo che si pongono i primi, mentre i secondi passano il tempo cercando di ripristinare lo stato di salute da uno squilibrio preesistente.

Ma che cos'è davvero la Bellezza?

In senso stretto la bellezza si riferisce al miglioramento o alla modifica dell'aspetto e delle funzionalità del corpo, del viso e dei cinque organi di senso, mentre in senso largo potremmo definire come "bellezza" tutto ciò che riguarda l'essere umano in senso olistico, considerando come substrato di lavoro i 3 tesori: Jing, qi e shen. Quindi se nell'estetica tradizionale ci si limita solamente alla cura degli aspetti materiali, nell'estetica cinese - di stampo decisamente più energetico - avremo anche la presa in carico degli aspetti più sottili di una persona, poiché in fondo il corpo è solo un mezzo attraverso il quale i movimenti del qi possono esprimersi - con dinamiche coerenti a quelle planetarie - e il lingshen può fare esperienza appagandosi del mondo e di se stesso.

In effetti la Cosmetologia in Medicina Cinese mette in atto le sue pratiche di cura in questo senso, occupandosi del mantenimento della corretta fisiologia energetica, della correzione di inestetismi e dermopatie, o degli squilibri della circolazione e della nutrizione - che non fanno altro che manifestare all'esterno un ventaglio molto ampio di squilibri delle 5 sostanze -, ritardare il processo di invecchiamento e indebolimento del corpo - con regimi alimentari correttivi, esercizi di qigong adeguati ed interventi mirati di tuina ed agopuntura - e mantenere un sano equilibrio emotivo con specifici trattamenti per il sostegno spirituale della persona.

Perché lo spirito?

In senso blando siamo tutti consapevoli del fatto che un sentimento (troppo forte di intensità o troppo duraturo) produce delle modifiche energetiche e corporee, facendoci assumere inconsciamente un'espressione facciale che modificherà non solo la pelle del viso - creando "rughe emotive" altamente diagnostiche - ma modificando perfino la qualità del qi o del sangue, potendo, in extrema ratio, arrivare ad intaccare la yuan qi e il jing (mettendo a rischio energetico anche la nostra discendenza genetica).

Considerato questo e procedendo con ragionamento inverso, potrei affermare che il recupero di un disagio psichico grave (che si collega a modifiche rilevanti nei livelli più yin) ma anche il recupero di un disagio spirituale (uno squilibrio esistenziale degli shen che risuona in profondità con la fisiologia alchemica) sono in grado di ripristinare i nostri equilibri al punto tale da ottenere un *viraggio sensibile nell'espressione corporea del Ling*.

Questo è rilevabile in tutti quei casi in cui *avviene un evento di profonda guarigione spirituale* in cui la persona, alla fine del percorso di recupero fisico, mentale e spirituale, risulta *visibilmente più bella e ringiovanita*.

La guarigione dello Shen è apprezzabile quando gli occhi recuperano una luce magnetica irresistibile (lo Shen Ming), quando tutto il corpo esprime la sua naturale e spontanea bellezza (che deriva dall'armonia delle strutture corporee), attraverso una postura libera da costrizioni e movimenti anomali, e la persona si esprime in un linguaggio chiaro ed intelligibile che esprime un orientamento nel mondo sociale sentimentalmente equilibrato.

Tutto questo è ciò che io personalmente chiamo "Essere belli", abbracciando tanto la bellezza fisica quanto quella mentale e spirituale.

Considerando tutti questi elementi, la Cosmetologia può ricercare la Bellezza tanto sul piano fisico quanto su quello spirituale, sia per appagare il nostro personale senso del piacere sia per prevenire o correggere stati di malattia più o meno gravi.

La storia della Cosmetologia in Medicina Cinese copre circa duemila anni di storia, arricchendosi nel tempo di varie metodiche: accanto all'agopuntura e al tuina, troviamo esercizi di qigong, dietologia ed un ricchissimo corpus di rimedi fitoterapici. Dal momento che si tratta di terapie energetiche, ogni inestetismo può essere letto come squilibrio dello yin-yang o delle 5 sostanze, come invasione da uno dei sei patogeni esterni, come una iperreaione delle 7 emozioni, o come una disconnessione dalle 4 stagioni.

Qual è infine il risultato da ricercare?

Raggiungere l'espressione della piena vitalità: pensiero lucido e lineare, eloquio sensibile e fluido, pelle luminosa e ben nutrita, sguardo brillante e magnetico e un corpo armonico ed una postura libera da costrizioni.

Vediamo adesso come è nata e come si è sviluppata la Cosmetologia.

Le origini della cosmetologia in Medicina Cinese

Dagli albori della storia alla Dinastia pre-Qin

Tra i ritrovamenti archeologici più antichi nel territorio della Repubblica Popolare Cinese ricordiamo quello di Zhoukoudian, un sistema di caverne nel distretto suburbano di Fangshan, Pechino, in cui è stato rinvenuto uno dei primi esemplari di Homo Erectus (*homo erectus pekinensis*) soprannominato Peking Man, vissuto verosimilmente durante il Pleistocene. Nella sua abitazione sono stati ritrovati molti manufatti come pietre perforate, conchiglie e denti di animali usati come gioiello. All'interno dei fori sono state rinvenute tracce di polvere di ematite rossa. Questi ornamenti furono certamente realizzati da persone con un certo senso estetico. Il desiderio di adornare il proprio corpo quindi risulta essere particolarmente antico, vuoi per appagare il senso della vista o del tatto, vuoi per eleggere questi paramenti a simboli di un qualche status sociale.

Nel Neolitico, gli ornamenti divennero ancora più elaborati, sia nell'aspetto sia nel metodo di realizzazione.

I primi "comportamenti estetici" registrati nella lingua cinese si ritrovano nei verbi *Mù* (let. Lavarsi la faccia) ed "incipiarsi la faccia". La cipria è stata usata per la prima volta nel periodo Da Yu durante la Dinastia Xia: si trattava di semplice farina di riso finemente polverizzata. Questa polvere, una volta tinta di rosso, era usata come fard per le guance. Sotto la Dinastia Shang a questo scopo era invece utilizzata la tossica polvere di piombo ed alcune registrazioni dimostrano come già all'epoca fosse in voga l'uso del rossetto con il succo di *hóng huā* (flos carthami). Nel Periodo delle Primavere e degli Autunni e degli Stati Combattenti troviamo ancora scritti sull'uso del rossetto e del fard rosso per gli zigomi, insieme alla pratica di depilarsi totalmente le sopracciglia, nel periodo Zhou, per disegnare la linea che ciascuno preferiva con una pietra nera.

Sempre durante il periodo degli Stati Combattenti scoppiò la moda per i capelli, tra accessori e cere particolari che venivano spalmate sulla testa per rendere i capelli brillanti. Nel libro *Explanation of Terms* scritto da Liu Xi questa cera era chiamata *luster* ("brillantina") ed «era spalmata sui capelli per renderli morbidi e luminosi quando il tempo era secco». Acconciature particolari e parrucche erano un must di cui gli alti ceti sociali non potevano fare a meno. In breve, le persone spendevano molto tempo e denaro per curare l'aspetto del viso fin dal periodo delle Primavere e degli Autunni.

Confucio scriveva nel *Notes of Dai Dai's Ceremony – Encourage Learning*: «Il gentiluomo deve imparare, non può essere visto in pubblico senza ornamenti. Se non ci sono ornamenti, uno non appare bello, non dimostra rispetto per gli altri e ciò è considerato maleducazione. Dopotutto senza educazione e rispetto, una persona non può avere successo.».

Secondo gli scritti de *Ceremony in Zhou – Sky Officer – Tomb Chapter, Western Zhou Dynasty*, gli inestetismi della pelle erano trattati principalmente per via interna, e se questi erano inestetismi della pelle del viso vi erano perfino dei dottori specializzati.

Nello *Shan Han Classic, periodo degli Stati Combattenti*, si contano 146 tipi di medicinali, molti dei quali sono utilizzati a fini estetici, per esempio *tiān yīng* per l'acne, *xún cǎo* per avere un bell'aspetto etc. Libri sulla storia della medicina che va dal periodo degli Stati Combattenti alla Dinastia Qin sono stati trovati nella *Tomba Han a Mawangdui* a Changsha, provincia di Hunan, e discutevano dell'eziologia, diagnosi e trattamenti (agopunturistici e fitoterapici) di inestetismi quali punti bianchi e punti neri, acne, verruche, dermatiti da contatto, cheloidi, insieme ad alcuni rimedi su come mantenere pelle bianca, capelli neri e forti e così via. Così come ne *Le dieci domande* l'imperatore chiede a Da Cheng (una persona leggendaria): «Che cosa hanno fatto le persone per essere diventate così rugose, scure e grigiastre? Che cosa devono fare [o prender] per ritornare ad essere belle, delicate, graziose, bianche e splendenti?», e Da Cheng risponde: «mangiare frutta e bere latte di origine animale».

Durante il periodo delle Primavere ed Autunni e del Periodo degli Stati Combattenti nacquero le prime società feudali, l'economia divenne florida, la ricchezza prosperava e nacquero molte scuole di pensiero. Tra queste ci sono diverse scuole taoiste e confuciane che insegnavano l'arte di preservare la salute. Tecniche di ringiovanimento e bellezza attraverso il qigong divennero popolari.

Dinastie Qin e Han e il Periodo dei Tre Regni

Con l'ulteriore sviluppo degli ornamenti e delle tecniche cosmetiche sotto i Qin, gli Han e nei Tre Regni l'attenzione per la bellezza del viso aumentò. Anche gli uomini a palazzo si incipriavano il viso. Iniziata nel periodo degli Stati Combattenti, l'usanza di profumarsi con acque floreali e vaniglia divenne ancora più popolare.

Nella Dinastia Han gli ufficiali di palazzo tenevano in bocca *Caryophyllus* per avere un buon odore quando si presentavano all'imperatore e le donne portavano nel vestito un sacchetto di incensi ed erbe profumate. Testi classici di medicina del periodo Qin e Han, come *Inner Classic* tocca diversi argomenti, cosmetologia compresa: presi tutti insieme, in qualche modo, formano l'embrione della cosmetologia olistica che oggi abbiamo in medicina cinese.

The Shen Nong's Classic Materia Medica (Shen nong ben cao jing) è il primo grande libro di medicina esistente, contiene circa 365 erbe di cui 160 a scopo estetico. Per esempio, *bái jiāng cán* (*bombyx batryticatus*) può "eliminare il sottotono nero dalla faccia e donare un bell'aspetto", mentre *bái zhī* (*radix angelicae dahuricae*) può "nutrire la pelle ed essere usata anche come polvere per le guance". Verso la fine dell'Eastern Han Dynasty, Zhang Zhong-jing scrisse "*Treatise on cold damage and miscellaneous diseases*", in cui descrive una serie di malattie e trattamenti, alcune delle quali sono usate in medicina cinese cosmetica.

Per esempio la sua eziologia per la "swarthy complexion" (carnagione scura) si basava su quattro punti: vuoto di rene, vuoto di milza, umidità-calore e stasi di sangue nei meridiani collaterali. Questi sono circa gli stessi

punti che oggi utilizziamo per l'origine del chloasma in mt. Hua Tuo, che visse durante il periodo dell'Eastern Han Dynasty, ha inventato un esercizio di Qigong per la conservazione della salute che lo rese famoso: i cinque animali. Lo praticava ogni giorno e si dice che all'età di cento anni sembrasse un uomo di mezza età. Aveva elaborato una propria ricetta fitoterapica per la longevità, che beneficiava ai cinque organi interni e che "impediva ai capelli di diventare bianchi". Si dice che fosse solito farne dono ai suoi studenti. Dopo averla assunta, pare che i suoi allievi potessero vivere fino a cento anni (*Records of the Three Kingdoms – Transmission of Hua Tuo*).

Nel periodo Qin, Han e dei Tre Regni la moda per la Salute, la Longevità e la Bellezza del viso erano ancora più diffuse che nel periodo storico precedente. A parte Hua Tuo, ricordiamo anche Huang Fu-Mi, del periodo dei Tre Regni, che beveva erbe e faceva qigong per mantenersi in salute. Si diceva che non fosse vecchio come un centenario, nonostante fosse arrivato ai cento anni di età, e che poteva ancora sentire e vedere bene, oltre che avere un bell'aspetto (*Important Formulas with a thousand gold pieces for emergencies – volume 27*). Ji Kang, filosofo e studente di medicina, era un altro esperto in tecniche di conservazione della salute facendo qigong con cui: «sentiva bene ed appariva alla grande, apparendo nobile come il dragone e la fenice ed altrettanto bello», dimostrando una bellezza naturale anche in tarda età (*Books from the jin Dynasty, estratto da Readings by the Emperor during the Taiping Era, volume 365*).

L'istituzione ufficiale della Cosmetologia in Medicina Cinese

Dalle Dinastie del Nord e del Sud fino alle Dinastie Tang e Sui

Il picco di maggior splendore della Cosmetologia si ha nel Periodo Tang, a causa di una maggiore prosperità economica, le persone investivano più denaro e tempo nel miglioramento della propria salute e soprattutto del loro aspetto fisico. L'attenzione al makeup, all'acconciatura e al modo di vestire non hanno più avuto eguali. Questa particolare situazione di mercato ha fatto sì che molti dottori si specializzassero nella cosmetologia, tra questi possiamo ricordare Ge Hong, Sun si-miao, Tao Hong-jing, Chao Yuan-fang, Wang Tao, Meng Shen ed altri.

Ge Hong, del periodo della Western Jin Dynasty, apportò uno sviluppo incredibile alla cosmetologia cinese, sia in termini teorici che pratici. *Bao Pu-zi e Emergency Formulas to keep up one's sleeve* sono i suoi testi di maggior riferimento. Il pensiero estetico di Ge Hong è soprattutto espresso nei 50 volumi de *Outer Chapters in Bao Pu-zi*, che ha condotto all'inaugurazione ufficiale della medicina estetica tant'è che ancora oggi questo testo resta uno dei punti di riferimento. In *Inner Chapters* propone per il prolungamento della vita una dieta adeguata ed esercizi di qigong, così come alcune ricette alchemiche al cui studio si sarebbe dedicato molto negli anni successivi.

A parte alcuni tipi di minerali che sono utilizzati in alchimia, per la maggior parte del testo propone l'uso della fitoterapia nella composizione di ricette per la longevità. Nel 56mo capitolo de *Emergency formulas to keep up one's sleeve* leggiamo: «formule per trattare l'acne, segni neri, alopecia ed odori corporei». Successivamente si è scoperto che questo era il primo articolo di cosmetologia medica vera e propria, con ricette fitoterapiche formulate ad esclusivo uso cosmetico, come per esempio "formule per levigare la pelle umida (moist skin), con segni neri e rughe, da usare come fard per il viso", la "formula per la pelle scura, ruvida, e di brutto aspetto", la "formula per trattare capelli senza lucentezza, in modo da migliorarli come se fossero coperti di brillantina", la "formula per far profumare il corpo" ed altre.

Tao Hong-jing, medico e taoista del ramo Shangqing-Maoshan, meglio conosciuto con il nome religioso di "l'eremita di Hauayang", è vissuto durante la Northern and Southern Dynasty. Nel suo libro *Collective commentaries on the classic of materia medica* ha registrato 730 medicinali, e di questi la il numero di rimedi cosmetici supera quelli presenti in Shen nong's Classic of the Materia Medica. Un altro suo libro *Records on Molding a Person's Temperament and Prolonging life* è una dissertazione sul prolungamento della vita

soprattutto attraverso il qigong che ha introdotto alcune tecniche di stampo estetico quali "riscaldare le mani sfregandole tra di loro, strofinarsi la faccia dall'alto in basso, per disperdere il qi patogeno ed illuminare il viso". Tao Hong-jing scriveva: «i metodi per far vivere le persone più a lungo non sono dannosi» e «i metodi per modellare il temperamento di una persona comprendono il non ciondolare tutto il giorno, poiché star sempre seduti danneggia il corpo».

Chao Yuan-fan è stato medico imperiale durante la Dinastia Sui. Nel *Treatise on the origins and manifestation of various diseases*, espone sistematicamente l'eziologia e la patogenesi in differenti rami clinici, e tra queste ci sono 85 menzioni sulle patologie che alterano l'aspetto estetico del paziente come acne, lentiggini, naso rosso, alopecia, capelli bianchi etc.

Sun si-miao è stato medico sotto la Dinastia Tang e a lui molto si deve per lo sviluppo della medicina estetica cinese. Prima di lui, molte ricette cosmetiche erano segrete (come quelle che Huatuo dava solamente ai suoi allievi). Lui sosteneva che: «la polvere che colora il viso – facial rouge –, la crema per le mani, la profumazione dei tessuti e i saponi bagno devono essere ad appannaggio di tutti, mentre oggi i dottori ancora mantengono le formule segrete, e non permettono agli allievi di diffonderle. Perfino un padre non è autorizzato a darle al figlio».

Per venire incontro alle necessità della gente ha scritto due pezzi sui "rimedi per il viso" e "i rimedi per il viso femminile" in *Important formulas worth a thousand gold pieces for emergencies e Supplement to "Important formulas worth a thousand gold pieces"*, ed ha pubblicato 130 ricette cosmetiche fino a quel momento tenute segrete. In altri capitoli ci sono oltre 200 rimedi fitoterapici da assumere per via interna o da applicare esternamente come *Run Pi Gao* (Pasta per inumidire la milza) per labbra bianche e secche, oppure "ricetta per sapone per il viso per lavare mani e viso" per "visi sporchi", "ricetta per una crema per il viso" per "rendere la pelle liscia e bianca, riducendo le rughe", "formula per la lucentezza e la chiarezza della pelle", "formula per trattare l'odore del corpo e dell'alito per renderli fragranti" etc. Sun si-miao ha inoltre introdotto l'agopuntura cosmetica, dietetica cosmetica, qigong cosmetico, cosmetologia per la prevenzione della salute ed altre nuove tecniche estetiche come il raffreddamento o la polvere di giada. Ha pubblicato ricette cosmetiche fino a quel momento segrete per poterle far conoscere al mondo.

Wang Tao della Dinastia Tang in *Arcane essentials from the imperial library (Wai tai mi yao fang)* ha aggiunto alcuni rimedi estetici. Nel 32mo volume ci sono 221 formule che comprendevano ricette per "polveri colorate per il viso, farmaci, crema per capelli, profumo per gli abiti e saponi da bagno". C'erano perfino delle ricette per creare un rossetto violaceo, i cui componenti sono quasi gli stessi di un rossetto moderno: cera, profumo, grasso animale e pigmenti naturali. A questo punto possiamo già capire quanta cura, impegno e denaro fossero investiti nella cosmetica durante il periodo Tang.

Meng Shen, allievo di Sun si-miao, scrisse un libro *Materia Medica for Dietary Therapy* in cui c'erano molte terapie cosmetiche e consigli sui cibi più sani come ad esempio: «i cachi, di natura fredda, sono da consumarsi nel lungo periodo quando si hanno lentiggini scure sul viso», «i litchi migliorano il qi e il colore della pelle», «le carote migliorano l'aspetto della pelle dopo averle mangiate». Questo libro senz'altro ha dato un grosso contributo nello sviluppo della Dietetica Cosmetologica.

Il libro veramente specialistico in ricette cosmetiche, *Makeup Formulas*, è stato scritto durante la Dinastia Sui. Sfortunatamente è andato perso.

Sorprendentemente nel Periodo che va tra le Dinastie del Nord e del Sud e le Dinastie Sui e Tang si è andati avanti anche nello sviluppo della chirurgia estetica. Per esempio nella Dinastia Jin esisteva un protocollo chirurgico per correggere il labbro leporino. Wei Yong, primo ministro durante il periodo Sui, era nato con labbro leporino e non avrebbe mai potuto ottenere una promozione senza una operazione chirurgica adeguata. Nella Dinastia Tang si trovano inoltre usi di protesi oculari e dentarie, e di quest'ultima pratica se ne trova traccia in *Newly Revised Materia Medica*.

Ci rendiamo conto infine che è proprio sotto le Dinastie Tang e Sui che ritroviamo nei libri veri e propri capitoli interamente dedicati alla Medicina Estetica, con ricette di fitoterapia, consigli dietetici, esercizi di qigong e protocolli di tuina ed agopuntura.

Sviluppo della Cosmetologia Medica Cinese

Dinastie Song, Jin, Yuan, Ming e Qing

I confuciani del periodo Song erano contrari al modo fastoso di agghindarsi delle donne. Il pensiero filosofico che "L'uomo e la natura sono un'unica cosa" è stato ampiamente discusso in questo periodo e l'idea di bellezza naturale come "espressione spontanea della bellezza naturale" è velocemente diventata popolare. Dal Periodo Song al Periodo Ming la moda fastosa del periodo Tang perse la sua attrattiva. Tutte le donne, dalle contadine a quelle di più alto rango, preferivano un makeup leggero che potesse mostrare la loro bellezza più naturale. L'uso del trucco leggero è rimasto in voga fino al periodo Qing.

Le opere più grandi di cosmetologia nel periodo Song sono *Formulas from benevolent sages compiled during the Taiping Era* e *Comprehensive Recording of Divine Assistance*. Nel primo libro ci sono molte ricette, nel 40mo volume ci sono formule per problemi del viso e per il trucco, mentre il 41mo è specializzato in barba e capelli.

Soprattutto in *Comprehensive Recording of Divine Assistance* ci sono diverse ricette cosmetiche, unitamente ad una completa discussione dell'eziologia e della patogenesi di alcuni inestetismi, accanto ai quali si trovano discussioni sull'importanza della prevenzione e sulla necessità di agire sulle patologie per via interna con regimi alimentari adeguati e rimedi fitoterapici. Prendendo come esempio la bellezza del viso, è descritto come uno debba tonificare i vuoti di qi e sangue con rimedi interni, piuttosto che limitarsi a rimedi esterni come l'applicazione di rossetti e polveri coloranti. *È specificatamente descritto che ripristinare gli squilibri di qi e sangue con rimedi interni è un metodo di intervento di gran lunga migliore, rispetto al mascherare i difetti fisici ricorrendo al makeup e alla tinta per capelli.* Da qui nasce il vero concetto di bellezza olistica come noi oggi la trattiamo in Medicina Estetica Cinese.

Durante la Dinastia Song sono stati scritti altri testi, entrati poi nell'antologia dei classici della Medicina Cinese. Tra questi ricordiamo:

- *Beneficial Formulas from the Taiping Imperial Pharmacy*
- *Materia Medica of the Kaibao Era*
- *Fine Formulas of Su and Shen*
- *Hong's Collections of Proven Formulas*
- *Formulas Faithfully Handed Down for Expedient Use*
- *Formulas to Aid the Living*
- *Experiential Formulas for Universal Relief*
- *Formulas for Universal Relief*
- *Selected Formulas from the Praiseworthy Studio*
- *Secret Formulas of the Wei Family*
- *Treatise on Medicine*

In tutti questi testi ritroviamo formule cosmetiche.

Formulas used in the Royal Pharmacy from the Yuan Dynasty colleziona circa un migliaio di ricette regali delle Dinastie Song, Jin e Yuan, circa duecento delle quali a specifico scopo estetico come "erbe per lavarsi la faccia prima di incontrarsi con l'imperatore", "erbe per lavarsi il viso usate dalla regina", "crema per tingersi i capelli di nero", "creme per migliorare l'aspetto del viso", e così via. Per esempio, una formula prescriveva l'uso di tre erbe da applicare in successione sul viso. Prima ci si lava il viso, poi si procede con un automassaggio, ed infine di applica la crema a base di erbe, procedure che sono in tutto e per tutto simili alle

moderne procedure di autocura che usiamo oggi. Durante la Dinastia Yuan si investiva molto tempo nelle tecniche di cura del viso.

Un altro argomento di estremo interesse sotto gli Yuan era la dieta, come si evince in *Principles of Correct Diet*, che includeva molte ricette di palazzo, molte delle quali finalizzate alla coltivazione della longevità.

Grand Compendium of Materia Medica scritto da Li Shi-Zhen durante il Periodo Ming contiene molte formule cosmetiche ed introduce centinaia di erbe a scopo estetico. In *Formulas for Universal Relief* c'erano più di 60.000 formule, moltissime delle quali cosmetiche. Sotto la Dinastia Ming lo sviluppo delle tecniche chirurgiche ha portato all'ampliamento delle patologie che era possibile trattare: viscerali o estetiche. Un altro testo di riferimento è anche *Orthodox Lineage of External Medicine* che conteneva molti metodi per diagnosticare e trattare inestetismi della pelle: chloasma, acne, rosacea, lentiggini, alopecia areata, punti neri, cattivo odore corporeo, labbra secche e screpolate. Per ogni patologia erano descritti segni e sintomi, terapia e ricetta fitoterapica adeguata.

The Great Compendium of Acupuncture and Moxibustion enumerava addirittura i migliori punti da utilizzare per patologie di tipo estetico, e proponeva l'uso della moxa su VC8 per ritardare i processi di invecchiamento. Il testo *Collection of Books on Longevity and Health Preservation* conteneva un volume intitolato *Dressing with Trousseaux (Xiang Liang Run Se)* che enumerava precetti per le donne su come vestirsi, truccarsi e comportarsi. Anche in quest'ultimo testo si possono rinvenire modalità di acconciature per i capelli, sbiancamento del viso e dei denti e profumazione del corpo. Nel testo *Standards for the Diagnosis and Treatment – Sores* registra procedure di correzione chirurgica di malformazioni labiali ed orecchie deformate.

Classici del Periodo Ming includono:

- *Complete Works of Zhang Jing-yue*
- *Prolonging Life and Preserving the Origin*
- *Restoration of Health from the Myriad Diseases*
- *Safeguarded Formulas from the Lu*
- *Essential Formulas from Prolonging Life*
- *Elaboration on External Medicine*
- *Precious Book on Brightening the Eyes*
- *Essentials of Materia Medica Distinctions*
- *Notices for Diet*
- *A Collection of Gems in Acupuncture and Moxibustion*
- *Precious Mirror of Oriental Medicine*

Nel 61mo e 76mo volume di *Essential Teachings on External Medicine in Golden Mirror of the Medical Tradition* della Dinastia Qing sono descritte procedure di cura di patologie ed inestetismi estetici. Diagnosi, eziologia, patogenesi e trattamenti fitoterapici erano lo standard di presentazione delle patologie ad interesse estetico. La chirurgia sotto i Qing ha conosciuto grande successo, testi di riferimento di quel periodo sono:

- *The Great Compendium of External Medicine*
- *Profound Implication in Fascinating Place*
- *Life-Saving Manual of Diagnosis and Treatment of External Diseases*
- *The Complete Compendium of Sores*

La agopuntura, fitoterapia e chirurgia cosmetica sotto i Qing non ha conosciuto altri eguali. Ne danno esempio l'Imperatrice Ci Xi e l'Imperatore Guang Xu che hanno ricorso per tutta la loro vita a tecniche di coltivazione della longevità e mantenimento della bellezza.

In conclusione, sotto le Dinastie Song, Yuan, Ming e Qing la Medicina Estetica, la correzione chirurgica di deformazioni e la Fitoterapia Cosmetica hanno mosso molti flussi di denaro e prodotto numerosi testi di approfondimento teorico, mettendo le basi alla nostra idea di Bellezza Olistica.

L'ascesa della Cosmetologia Moderna in Medicina Cinese

Dal 1911 ad Oggi

Nel 1911 terminava la Dinastia Qing. Durante i periodi successivi del Northern Government e Kuomintang Period la Medicina Tradizionale Cinese fu accantonata, e di conseguenza il ramo Estetico non ha fatto nessun progresso.

Dopo la fondazione della Repubblica Popolare Cinese nel 1949 la MTC trova nuovo slancio mentre la Cosmetologia è passata in secondo piano, sorpassata dalla Dermatologia. Nel corso degli anni successivi però, insieme allo sviluppo della Medicina Estetica di stampo più moderno ed occidentale, la Cosmetologia MTC prende una nuova boccata d'ossigeno fino a che nel 2002 il Ministero della Salute Cinese ha fondato il *Medical Cosmetic Service Management Approach* che dichiara ufficialmente l'inizio di una nuova era nella Cosmetologia MTC e Moderna, dando modo alle scuole di specializzazione medica di conoscere ed approfondire anche gli aspetti più tradizionali dell'Estetica.

L'impostazione generale della Cosmetologia e dell'Estetica Moderna intessono sempre di più le loro trame con le Scienze Naturali ed Olistiche, investendo denaro tempo e ricercatori nella formulazione di cosmetici che rivalutano la fitoterapia mtc con l'aiuto delle nuove tecniche che le industrie hanno oggi a disposizione.

Tutto questo però è possibile solo grazie alle nuove tendenze di mercato, formato da persone sempre più consapevoli del loro benessere e alla ricerca di soluzioni più naturali e smart (https://www.chinadaily.com.cn/business/2017-01/05/content_27865007.htm).

Abbiamo oggi a disposizione alcuni esempi di Brand che stanno costruendo il loro impero su antichi saperi come le cinesi Herborist, la società AcuMedic (http://lgc.acumedic.com/pdf/staffuploads/239_chinesecosmetology.pdf), la cinese Yue Sai di proprietà del colosso L'Oreal (diventata famosa per i suoi tonici a base di Ganoderma), la coreana "The History of Whoo" che ha conosciuto la sua fortuna creando una linea cosmetica basata sulle ricette di bellezza dell'Imperatrice Jahee e il lungimirante Brand Italiano *Laboratories Henry Barré* (<http://www.hblab.it/>).

Sitografia

- <https://tcmwiki.com/>
- <https://wikipedia.com>
- https://www.chinadaily.com.cn/business/2017-01/05/content_27865007.htm
- https://it.wikipedia.org/wiki/Dinastie_della_storia_cinese
- https://en.wikipedia.org/wiki/Shangqing_School#Practices

Bibliografia

- *Cosmetology in Chinese Medicine*, Huang Fei-li, Rebecca Parker, Cui Hai by PMHM
- *Il corpo taoista*, Kristopher Shipper by Astrolabio Ubaldini Edizioni
- *Mapping the Daoist Body*, Komjathy
- *Dispense Lezioni di Jeffrey Yuen*