

La Mandorla

Xin Shu 心術



fogli elettronici di
medicina tradizionale
e non convenzionale

Anno XXVI - Numero 94 - Marzo 2022

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

© 2022 **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 Finestrals
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
Sordità e Medicina Cinese. Approccio terapeutico con dieta e integratori	7
Trattamento dell'insonnia con il Tuina	15
Il concetto di <i>yi</i> -movimento nella filosofia taoista antica e le sue declinazioni nella pratica terapeutica	31

Editoriale

di Alfredo Capozucca

Fino a qualche anno fa si usava etichettare le medicine naturali (medicina cinese, Ayurveda, omeopatia, medicina antroposofica ecc.) come "medicine alternative", mettendone in evidenza la contrapposizione rispetto al modello della medicina scientifica.

Poi c'è stato il periodo in cui si preferiva usare il termine "medicine complementari", con l'intenzione di ammorbidire l'aspra contrapposizione tra i due mondi alludendo ad una auspicabile integrazione tra modi così diversi di intendere e praticare la medicina. Però il termine "complementare" provocò del risentimento in chi si sentiva bollato come "terapeuta di serie b".

Oggi si tende a nominare questo gruppo eterogeneo di sistemi medici semplicemente "medicine naturali", ma se tale definizione ha forse risolto una volta per tutte la questione nominalistica della faccenda, resta aperta la discussione di fondo: queste medicine vanno considerate come coadiuvanti rispetto alla medicina scientifica oppure sono dei sistemi medici completi ed autonomi?

Su questo punto ancora ci si scontra, anche all'interno stesso del mondo delle medicine naturali. Storicamente il punto di vista della nostra scuola e associazione è molto chiaro, ovviamente con particolare riferimento alla medicina cinese, la quale rappresenta certamente un sistema medico completo, con una sua anatomia e fisiopatologia, e con metodi diagnostici e di trattamento propri, ma allo stesso tempo ciascuno di noi se fosse affetto da diabete insulino-dipendente non esiterebbe ad assumere dell'insulina sintetica, o nel caso di un sospetto infarto in atto si recherebbe senz'altro al pronto soccorso... Ma attenzione! Questo non significa che la medicina scientifica sia più efficace e quindi da preferire nelle patologie gravi, mentre la medicina cinese si possa impiegare per patologie meno gravi.

Il discorso si presenta più articolato. La medicina scientifica è interventista e riconosce la patologia e se ne preoccupa quando essa si presenta; d'altro canto la medicina cinese è innanzitutto una medicina preventiva, che cerca di anticipare l'instaurarsi del processo patologico. Quindi se ad esempio ci si vuole domandare se nel trattamento dell'infarto del miocardio sia più efficace la medicina cinese o quella scientifica, bisogna considerare che la prima inizia a lavorare a monte, prevenendo se possibile la patologia, la seconda invece è certamente la più indicata ad affrontare la condizione acuta che però forse non si sarebbe verificata avendo lavorato a monte con l'agopuntura, la fitoterapia, il *tuina* e la dietetica cinesi.

In conclusione i praticanti le medicine naturali dovrebbero sempre riconoscere oltre ai propri punti di forza i propri limiti; d'altra parte gli esponenti della medicina scientifica dovrebbero forse allargare le loro prospettive rivedendo e rinnovando il concetto medico di "prevenzione".

Sordità e Medicina Cinese. Approccio terapeutico con dieta e integratori

di Arianna Valeria Raffaldi*

Abstract

Il presente lavoro analizza la sordità in Medicina Cinese. Viene descritto un approccio integrato con dieta e integratori. Viene analizzata l'associazione con la loggia renale nella teoria dei cinque elementi.

Parole chiave: Sordità, Medicina Cinese, Rene.

Abstract

This work examines the hearing loss in Chinese Medicine. An integrated approach is described with diet and supplements. The association between the kidney and the five elements theory is examined.

Keywords: Hearing loss, Chinese Medicine, Kidney.

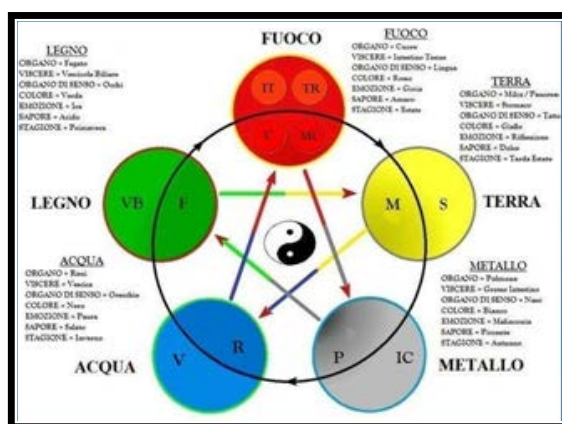
* ariannavaleria73@yahoo.com

Il termine Epigenetica fu proposto la prima volta da Conrad Waddington nel 1940 per descrivere l'interazione tra geni e ambiente durante l'accrescimento. Attualmente il termine è rappresentativo di un immenso campo di studio relativo alle variazioni a carico del DNA nativo o della cromatina senza modificazioni puntiformi del codice genetico.

Secondo la medicina cinese e secondo la teoria dei cinque elementi tutti i fenomeni dell'Universo e quindi anche dell'essere umano sono catalogabili in base a cinque categorie-sistemi.

Così come il clima, le stagioni, i colori, i suoni, i sapori, le emozioni, anche i tessuti, gli organi del corpo e gli organi di senso sono associati ad un elemento.

Il fegato, per esempio, è associato all'elemento legno; il cuore, che è considerato l'imperatore degli organi, è associato all'elemento fuoco; milza e stomaco sono relativi all'elemento terra; il polmone è associato al metallo. Infine abbiamo il rene che secondo alcuni punti di vista, viene considerato, a discapito del cuore, l'organo più importante dell'organismo. Essi, infatti, sovrintendono al buon funzionamento di tutti gli altri organi fornendo il *jing* che essi custodiscono.



Il *Jing* e i Reni

Il *jing* è l'essenza. Esso deriva da un processo di distillazione e purificazione di sostanze più grezze. Dunque è una sostanza molto preziosa e per questo va ben conservata e non sprecata. Il *jing* si distingue in congenito e acquisito.

Il *jing* congenito (del Cielo Anteriore) è dato dall'unione dell'ovulo materno e dello spermatozoo paterno. È quello che noi occidentali definiamo come il patrimonio genetico. Nutre il feto durante la gravidanza e ovviamente non è rinnovabile, ma può essere conservato con uno stile di vita equilibrato tra lavoro e riposo, con una buona dieta e una attività sessuale controllata.

Il *jing* acquisito (del Cielo Posteriore) deriva invece dalla raffinazione delle sostanze estratte dai cibi ad opera del *qi* dello stomaco e della milza. Esso quindi deriva dal cibo, dalle bevande e dall'aria.

È chiaro dunque pensare che tutto ciò che ingeriamo dovrà essere di qualità per far sì che il nostro *jing* si mantenga vitale e puro e che sia in grado di sostenerci durante la nostra vita.

Le principali funzioni del *jing* sono:

1. Interviene e sostiene la riproduzione, la crescita e lo sviluppo dell'individuo. Sostiene quindi la crescita del bambino e anche lo sviluppo sessuale fino alla maturità. L'invecchiamento della persona infatti è legato ad un decadimento del *jing* che sia fisiologico o meno.
2. È la base del *qi* del rene. Il *jing* dei reni è considerato essere un aspetto *yin* dei reni e, grazie al riscaldamento dello *yang* dei reni, concorre alla produzione del *qi* dei reni. Lo *yang* dei reni è in correlazione invece con il *ming men* che è la forza motrice di tutte le funzioni del corpo (fuoco ministeriale)

3. Produce il midollo che riempie le ossa, il cervello e la spina dorsale. Quindi se il *jing* è debole anche le funzioni cerebrali verranno meno, come la concentrazione, la memoria, deficit neurologici, vertigini e via dicendo.

I reni costituiscono il fondamento di tutte le energie *yin* e *yang* del corpo. Ogni organo ha una parte *yin* e una parte *yang*, ma per i reni si parla più specificatamente di rene *yin* e rene *yang*. Essi sono la base di tutto lo *yin* e lo *yang* dell'individuo.

Altre caratteristiche e funzioni dell'organo rene sono:

- Produce il midollo che riempie e anima le ossa ed è in rapporto con il cervello *Nao*
- Controlla i due orifizi del basso *yin*
- È la sede della volontà
- Controlla e mantiene il soffio (*qi*)
- Governa le acque
- Controlla l'udito.

È da qui che infatti capiamo che, in caso di ipoacusia, è importante sostenere il rene e il *jing* sia con agopuntura sia utilizzando una giusta dieta.

Il Ling Shu Jing al capitolo 17 ci dice: *"I reni si aprono nelle orecchie, se i reni sono in salute le orecchie possono udire i cinque suoni"*.

Quindi se i reni sono deboli, l'udito potrà essere compromesso e manifestarsi con acufeni o ipoacusia.

Questa funzione dei reni è legata soprattutto al *jing* e al suo nutrimento.

Ipoacusia

È vero che i reni si aprono nelle orecchie, però è anche vero che non tutti i problemi che riguardano le orecchie sono dovuti a disfunzioni a livello dei reni. Infatti talvolta anche i canali dello *shao yang* possono essere coinvolti visto il loro decorso che interessa la zona periauricolare (Triplice Riscaldatore e Vescica Biliare).

L'esordio della sordità può essere improvviso o graduale.

Improvviso: C'è un eccesso che può essere dovuto ad un fuoco di fegato o vescica biliare, risalita di *yang* del fegato o vento di fegato.

Graduale: C'è un deficit. In genere un deficit di reni, oppure un deficit di *qi* del riscaldatore superiore e deficit di sangue.

Il fuoco di fegato può essere dovuto a un eccessivo consumo di alimenti di natura calda o di zuccheri, grassi e alcool con un conseguente accumulo di umidità. Essa si trasforma in calore e quindi in fuoco. I catarrhi e il calore andranno ad invadere i forami del capo così da determinare alterazioni uditive associate anche ad acufeni, cefalea e anche insonnia e agitazione. In caso di catarrhi la lingua avrà un induito sottile, giallo, denso e il polso sarà teso, scivoloso e rapido.

Il fuoco di fegato può essere anche determinato da accessi di collera violenta o situazioni improvvise di stress che producono una compressione del *qi* di fegato con una liberazione verso l'alto di fuoco e *yang* lungo i canali del fegato e della vescica biliare. In questo caso la perdita uditiva o gli acufeni sono in genere improvvisi. Si possono associare cefalea, vertigini, rossore del viso e del collo, aumento della pressione arteriosa. In questa condizione la lingua sarà rossa con induito giallo e il polso sarà teso e rapido.

Le situazioni di deficit, invece, in genere coinvolgono il rene. In tal caso abbiamo visto che l'ipoacusia è legata ad una inadeguata nutrizione da parte del *jing* del rene.

Diverse sono appunto le situazioni che possono creare un deficit del *jing*, come una malattia grave o cronica, una eccessiva attività sessuale, un deficit congenito o anche l'età avanzata. L'insorgenza della ipoacusia, così come degli acufeni avverrà gradualmente e possono essere associate vertigini e astenia. Talvolta c'è anche debolezza e dolori alla colonna lombare. La lingua è sottile e pallida. Il polso è debole e fine.

Alimentazione e terapia dietetica

Già si conoscono i benefici in generale di una dieta sana ed equilibrata. Ovviamente l'effetto si estende anche al sistema uditivo. Ci saranno cibi più o meno benefici che proteggono l'udito e altri meno salutari che possono aggravare la situazione di deficit uditivo. Ci saranno, quindi, alimenti che bisognerà incrementare o con la dieta o tramite integratori e ce ne saranno altri che invece bisognerà eliminare al più presto.

Anche nella medicina cinese l'alimentazione è un fattore determinante nel regolare l'equilibrio del corpo umano. Una giusta alimentazione andrà a nutrire il *jing* che andrà appunto a sostenere i reni.

Ma quali sono gli alimenti che sostengono il *jing*?

Il *jing* è più abbondante nei vegetali freschi, nei germogli, nei germi dei cereali, nei semi e anche nelle uova fresche fecondate.

Tutti questi alimenti, infatti hanno la vitalità in "potenziale" che è ciò che caratterizza il *jing*.

Per potenziare il *jing*, ovviamente quello acquisito, bisogna prediligere frutta matura di stagione, e verdure fresche e locali perché è proprio in quel periodo che il macrocosmo è in equilibrio. La frutta possibilmente mangiarla con la buccia.

Evitare prodotti raffinati come zucchero e farine bianche perché sono private della loro parte più nutritiva e cioè il germe e l'involucro che sono più ricchi di *jing*.



Integratori

Nella medicina occidentale, generalmente negli ambulatori otorinolaringoiatrici, vengono prescritti diversi integratori per sostenere il nervo acustico e non peggiorare la ipoacusia o gli acufeni.

Possiamo notare, che tra i più comuni integratori e sostanze prescritte esse hanno la caratteristica di sostenere le cellule nervose e i nervi in genere.

Così come è stato già descritto prima, secondo la teoria dei cinque elementi, i reni sono legati alle ossa e al midollo, così come al sistema nervoso in generale.

Nel *Su Wen* il capitolo 34 ci dice: *"I Reni appartengono all'acqua e generano le ossa. Se i Reni non sono fiorenti, il Midollo non può essere riempito"*.

Il *jing* dei reni produce il midollo, genera la colonna vertebrale e riempie il cervello.

Se il *jing* è in declino, infatti, la funzionalità del cervello verrà meno, così come le ossa che diventeranno fragili.

È ciò che accade infatti nella vecchiaia, dove abbiamo una riduzione di tutte le funzioni cerebrali come la memoria, la concentrazione, la capacità intellettuale e anche vertigini e ipoacusia che sarà infatti di tipo neurosensoriale, cioè dovuta ad una ipofunzione nel nervo acustico.

Osserviamo ora alcuni dei più comuni nutrienti e principi che vengono utilizzati in caso di ipoacusia.

Ginkgo Biloba

È uno dei più utilizzati in tali casi. È stata dimostrata infatti l'efficacia nel trattamento degli acufeni e della ipoacusia.

Esso viene anche prescritto come integratore durante i periodi di stanchezza prolungata, affaticamento mentale e stress. Ha una attività potente a livello del sistema nervoso, infatti viene utilizzata per i problemi della memoria in età avanzata.



Ginkgo Biloba

Acido Folico e Vitamina B12

Diversi studi scientifici hanno dimostrato che esiste una correlazione tra livelli bassi di acido folico (vitamina B9), di vitamina B12 e l'ipoacusia. Anzi sembra proprio che la carenza di questi nutrienti possa danneggiare l'udito fino al 40%, mentre l'aumento di questi nutrienti può proteggere l'udito fino al 20 %.

È già da molto tempo che si conoscono gli effetti dell'acido folico e della vitamina B12, soprattutto del ruolo che essi hanno a contrastare l'anemia. L'acido folico infatti viene usato in maniera preventiva durante la gravidanza.

Il loro effetto si esplica soprattutto a livello della sintesi del DNA. Quando c'è una carenza di essi, la sintesi dei cromosomi e quindi del codice genetico, che regola il metabolismo cellulare, non può avvenire correttamente e viene rallentata. Durante la gravidanza le cellule si moltiplicano velocemente per dare forma al feto, per sostenere la crescita di tutti gli organi. Se invece l'acido folico viene eliminato dalla dieta durante la gravidanza, il feto smette di crescere e viene riassorbito. Se invece la carenza avviene più tardi, allora il feto nascerà con molte alterazioni organiche e in particolare con deformazioni ossee, deformazioni estreme del sistema nervoso come per esempio idrocefalia, ritardi mentali. Da qui si nota ciò che già avevamo enunciato prima riguardo alla funzione dell'organo rene nella medicina cinese e del legame che ha nei confronti con lo sviluppo delle ossa, del midollo e del sistema nervoso in genere.

Quali sono gli alimenti ricchi di acido folico? Esso è ricco nelle verdure fresche a foglia verde, come spinaci, cime di rapa, asparagi, frutta, legumi e pane con farina integrale. In altre parole con una dieta del genere non facciamo altro che sostenere il *jing*.

La vitamina B12 si trova nella carne, nelle uova, nei latticini. Una carenza dà la cosiddetta anemia perniziosa, molto grave nei tempi addietro quando imperava la denutrizione. Oltre alla anemia, la malattia progrediva passando all'intorbidimento delle dita, formicolio e perdita di equilibrio, dolori e debolezza degli arti e difficoltà motorie. Altri sintomi neurologici di carenza erano depressione, disturbi della memoria fino alla demenza, sofferenza midollare fino alla tetraparesi e neuropatie. Solo nel 1926 due ricercatori scoprirono che si poteva contrastare l'anemia perniziosa con l'assunzione nella dieta di grandi quantità di fegato.

Solo successivamente fu isolata la vitamina B12. Essa infatti oltre ad essere importante nel processo di formazione dei globuli rossi nel midollo osseo attraverso la sintesi della emoglobina, essa risulta necessaria al metabolismo del sistema nervoso centrale in particolare ai manicotti di mielina che avvolgono i nervi.

È curioso osservare che questa vitamina è utile anche come effetto rigenerante sulle cellule che formano il cuoio capelluto e soprattutto sul bulbo pilifero. Per cui mantiene i capelli sani e forti.

Sappiamo che anche i capelli necessitano del nutrimento del *jing* dei reni per crescere. Se il *jing* dei reni è abbondante, i capelli crescono bene, sono lucenti e in salute. Se il *jing* dei reni è debole o in declino, i capelli diventano sottili, fragili, opachi.

Il capitolo 1 del *Su Wen* ci dice: "Se i reni sono forti, i denti sono saldi e i capelli crescono bene...se l'energia dei reni declina, i capelli cadono e si comincia a perdere i denti"

Vitamina E (alfatocoferolo)

È presente in molti integratori in commercio data la sua efficacia nel migliorare il microcircolo sanguigno. Sembra che questa vitamina abbia il notevole effetto di ridurre la viscosità del sangue, riducendo la tendenza a formare coaguli.

Altro importante effetto è quello di essere un antiossidante evitando che importanti molecole e strutture all'interno della cellula reagiscano con l'ossigeno.

Una cosa curiosa da notare per ciò che riguarda il tropismo della vitamina E per il sistema nervoso e per la loggia renale è che essa fu scoperta negli anni trenta dall'embriologo Herbert Evans.

Nel momento in cui dei topi sottoposti a dieta in cui la vitamina era assente, essi non riuscivano a riprodursi. Le femmine gravide abortivano e i maschi alla fine diventavano sterili. Era dunque un nutriente essenziale per mantenere fertili i ratti di laboratorio.

Nel 1936 dall'olio di germe di grano venne estratta una sostanza che aveva la stessa attività della vitamina E e che venne chiamata alfa-tocoferolo.

L'olio di germe di grano è un grasso di origine vegetale ottenuto dal germe del seme di frumento, una pianta appartenente alla famiglia delle Poaceae, comunemente chiamate Graminacee.

Il germe di grano come già sappiamo dalla medicina cinese è ricco di *jing*.



Zinco

Lo zinco ha dimostrato di migliorare la sordità neurosensoriale improvvisa. Altri studi suggeriscono che è anche efficace nel trattamento degli acufeni.

Anche nel caso di questo minerale possiamo notare l'associazione con l'organo rene, in quanto adeguati livelli di zinco sono legati ad un corretto funzionamento degli organi sessuali maschili. Infatti, lo zinco si trova in concentrazioni molto alte nella ghiandola prostatica e nel liquido seminale ed è stato usato, come integratore, nella cura di disturbi della prostata, come anche nel caso di un ritardo di sviluppo degli organi genitali. Esiste inoltre una diceria popolare, che può farci sorridere, che stabilisce una relazione diretta tra l'aumento dell'assunzione di zinco e un aumento della libido. È infatti risaputo, come nozione popolare anche questa, che le ostriche siano afrodisiache e che prolunghino l'atto amoroso. Infatti, le ostriche sono la più ricca fonte di zinco che noi conosciamo.

Altra curiosità sono i testicoli dei tori del sudovest degli Stati Uniti che venivano utilizzati molto nella dieta alimentare per le loro qualità nutritive.

Lo zinco è inoltre molto importante per la crescita fisica dei giovani e soprattutto per la crescita delle ossa. Sappiamo, come già detto, che i reni generano le ossa e che un depauperamento del *jing* renale determina una fragilità delle stesse.

La carenza di zinco negli animali dà come risultato ossa corte e tozze e lo zinco è stato usato con successo per accelerare la guarigione delle fratture.

Lo zinco si trova in molti alimenti ricchi di proteine come le ostriche, appunto, manzo, semi di zucca, anacardi, mandorle, spinaci e cioccolato fondente.

Magnesio

Presente nella frutta e verdura di colore verde, come banane, carciofi, patate, spinaci, pomodori e broccoli. Semi e chicchi anche sono ricchi di questo minerale.

Nel regno animale il magnesio si trova nelle ossa assieme al calcio e svolge, come il calcio, un ruolo importante nella trasmissione dell'impulso nervoso. Anche per il magnesio ossa e sistema nervoso sono gli organi per cui ha tropismo. Infatti dosi elevate di magnesio possono produrre una sorta di calma o anche narcosi a dosi elevate. Da ricordare che il magnesio è anche presente in elevata concentrazione nei denti.

Il magnesio aiuta inoltre a combattere i radicali liberi e funge da barriera protettiva per le delicate cellule ciliate dell'orecchio interno.

Potassio

Anche questo minerale è importante per la salute dell'orecchio, specialmente per la componente nervosa e cioè per la trasmissione degli impulsi elettrici che il cervello interpreta come suoni.

Ha notevoli effetti sulla circolazione sanguigna, regolarizza la pressione arteriosa. Un corretto afflusso di sangue è essenziale per il funzionamento dell'orecchio interno

Il potassio è contenuto in banane, spinaci, soia, pomodori, uvetta, albicocche, meloni, arance, frutta secca, yogurt e latte magro.

È necessario ricordare che ovviamente ci sono alimenti che dovrebbero essere assunti con molta cautela per chi ha problemi di udito.

Alimenti nocivi per il Rene e l'udito

Sale

Diversi studi hanno confermato che elevati livelli di sale con la dieta sono nocivi per molteplici funzioni dell'organismo. È chiaro che il sale può causare un aumento della pressione arteriosa e anche del liquido presente nell'orecchio interno causando la cosiddetta idrope endolinfatica. L'idrope se non opportunamente trattata avrà effetti lesivi sulle cellule ciliate dell'organo uditivo.

Insaccati

È evidente che, data l'alta concentrazione di sale, questi alimenti determinano un aumento della pressione arteriosa e dell'orecchio interno.

Alimenti nervini

Facciamo riferimento a sostanze che stimolano il sistema nervoso centrale e periferico e quindi hanno effetto anche sull'udito.

Tra questi ad esempio il caffè, l'alcool, thè, cacao, spezie, guaranà.

Oli vegetali e Carni Grasse

È indubbio che in una sana alimentazione dobbiamo ridurre il consumo dei grassi in genere. Essi possono interferire sulla circolazione sanguigna e coinvolgono dunque anche il flusso di sangue che andrà ad irrorare l'orecchio interno provocando ipoacusia e acufeni.

Conclusioni

Conoscere la medicina cinese ci permette di trattare con completezza di vedute ogni forma di malattia o comunque ci permette di comprendere che una malattia può essere affrontata con tante modalità contemporaneamente.

I principi della medicina cinese, infatti, possono essere applicati in ogni circostanza.

In questo caso specifico, la conoscenza della teoria dei cinque elementi e della fisiologia degli organi e visceri della medicina tradizionale cinese, ci permette di affrontare l'ipoacusia da diversi punti di vista.

L'obiettivo da non dimenticare mai è sempre quello di ottenere un equilibrio tra l'uomo e il macrocosmo di cui tutti facciamo parte.

La conoscenza delle diverse funzioni del rene come organo *zang* può essere sfruttata per utilizzare al meglio anche l'alimentazione e l'uso di integratori.

Abbiamo elencato infatti molti alimenti, minerali e integratori che, avendo un tropismo per il rene e i tessuti associati, possono essere utili per la guarigione di disturbi ad essi inerenti.

Abbiamo già detto che "*i reni si aprono nelle orecchie*" e dunque ne conviene che, per ciò che riguarda l'udito, esso può essere sostenuto da sostanze e da una dieta che in qualche modo andranno a sostenere i reni e i tessuti correlati ad essi, dimostrando ancora una volta che l'approccio multidisciplinare è sempre quello che ci regala i migliori e più duraturi risultati.

Bibliografia

- Di Stanislao C., Brotzu R.: *Manuale Didattico di Agopuntura*. Casa Editrice Ambrosiana, 2012
- Ballentine R.: *Dieta e Nutrizione, un Percorso Olistico*. Laris Editrice, 2014
- Maciocia G.: *I fondamenti della Medicina Cinese*. Edra edizioni, 2017
- Folate and the fetus. *Lancet*, Feb 26, 1977
- Prasad A.: *Zinc deficiency in man*. *Am J Dis Child* 130:359-361, 1976
- Bottalo F., Brotzu R.: *Fondamenti di Medicina Cinese*. Xenia Edizioni.

Trattamento dell'insonnia con il Tuina

di Giada Stanziani

Abstract

Nella prima parte del presente lavoro vengono esaminati i vari modelli teorici che spiegano il meccanismo del sonno, le difficoltà di addormentamento e i risvegli notturni. Viene dato rilievo anche all'analisi dei sogni, uno strumento interessante che ci può accompagnare nella diagnosi e nel leggere i progressi dei trattamenti.

Nella seconda parte, più pratica, viene riportato un caso di insonnia provocato da una difficoltà di approfondimento del *qi* e poi viene descritto un secondo caso di insonnia determinato da fattori emotivi che perturbano lo *shen*.

Parole chiave: sonno, sogni, insonnia, risvegli, *shen*.

Abstract

In the first part of this work, the various theoretical models that explain the sleep mechanism, the difficulties in falling asleep and the nocturnal awakenings are examined. The analysis of dreams is also emphasized, an interesting tool that can accompany us in diagnosing and reading the progress of treatments.

In the second, more practical part, a case of insomnia caused by a difficulty in deepening *qi* is reported and then a second case of insomnia determined by emotional factors that disturb the *shen* is described.

Keywords: sleep, dreams, insomnia, awakenings, *shen*.

Il sonno in medicina cinese

Per la Medicina Cinese la notte e il giorno appartengono rispettivamente alle energie *yin* e *yang*, che scorrono nell'universo, nella natura e nell'uomo. Anche l'equilibrio tra sonno e veglia è inteso come una delle numerose manifestazioni dell'alternanza e del bilanciamento tra lo *yin* e lo *yang*, in cui la veglia è una condizione *yang*, mentre il sonno è *yin* e come tutti i fenomeni del cosmo si alternano a vicenda.

Vari modelli teorici spiegano la dinamica del sonno e ci consentono di affrontare il tema dell'insonnia da più punti di vista. Non solo la qualità del sonno è importante ma si darà spazio anche all'analisi dei sogni, che viene vista come un interessante strumento di diagnosi sullo stato dei vari organi e visceri, sulla modalità di circolazione del *qi*, sulla condizione emotiva della persona.

Nel colloquio con i pazienti per prima cosa dovremo capire se il problema dell'insonnia riguarda:

- la difficoltà di addormentarsi
- i risvegli notturni

A) L'addormentamento

Modello del *Weiqi*

Weiqi di giorno circola nei meridiani Tendino-Muscolari *yang*, di notte va nei meridiani Tendino-Muscolari *yin*: quando chiudiamo gli occhi, si approfondisce a torace e addome, si dirige verso i Reni, al *mingmen* per rigenerarsi.

Quando il *weiqi* circola nel livello *jueyin* come ultima tappa, converge verso il Fegato e muove anche il sangue che rientra di notte in questo organo affinché i tendini possano rilassarsi. Anche il Ministro del Cuore si attiva per proteggere il Cuore e lo *shen* dagli incubi. Il mancato approfondimento del *weiqi* a questo livello provoca insonnia con agitazione, sindrome delle gambe senza riposo, oppressione toracica, palpitazioni.

Modello dei Visceri

Questo modello, detto anche modello digestivo, segue la dinamica dei meridiani principali *yang* i quali, con il loro ramo esterno, consentono la circolazione dell'energia alla testa permettendoci di restare svegli, invece attraverso il ramo interno permettono l'approfondimento dell'energia per raggiungere i rispettivi organi-*fu*.

Questo movimento verso i visceri può bloccarsi se andiamo a dormire subito dopo aver mangiato poiché si può creare una stasi che provoca un *Qi Ni*, una risalita di energia verso l'alto e dunque insonnia.

Modello degli Organi

Questo modello spiega l'addormentamento come un movimento di interiorizzazione di *weiqi* e un movimento di uscita verso l'esterno di *yingqi*.

L'approfondimento di *weiqi* corrisponde al movimento di discesa del *qi* di Polmone e del *Po* per incontrare lo *yin* del Fegato che sale nella forma del sangue di Fegato e dello *Hun*.

L'anima *Po* e l'anima *Hun* in questo modo si uniscono per favorire un buon sonno. *Weiqi* prosegue verso i Reni dove si rigenera.

Se però lo *Hun* sfugge, poiché non è radicato dal sangue del Fegato, potrebbe verificarsi agitazione e sonno disturbato da troppi sogni o apnea notturna.

Mentre *weiqi* si approfondisce, *yingqi* si muove all'esterno verso la testa e i quattro arti.

La Milza lascia andare i pensieri che l'hanno appesantita durante il giorno e muove il sangue verso gli arti; anche il Cuore lascia andare ciò che il Ministro del Cuore ha trattenuto durante la veglia. Attraverso i sogni, lo *shen* si libera e si rigenera.

Modello del Sangue

Se ci sono alterazioni del sangue, possono nascere difficoltà ad addormentarsi perché lo *shen* non è radicato e le emozioni agitano la persona.

Diversi organi controllano il sangue.

Un vuoto di sangue di Milza può causare insonnia e si accompagna a sintomi quali inappetenza, astenia, stanchezza mentale, poca concentrazione, rimuginio.

Di notte, il sangue torna al Fegato e un suo deficit porta a liberazione di vento con irrequietezza notturna, crampi, tremori, parestesie, poca memoria, senso di inadeguatezza, ansia, depressione.

La pienezza del Fegato è rappresentata dal calore o tossine nel sangue oppure da un quadro di stasi, condizioni che determinano molta più agitazione, ansia e problemi mentali.

Il Cuore controlla il sangue e ospita lo *shen*. Il deficit di sangue di Cuore si accompagna a insonnia e agitazione emotiva, palpitazioni, ansia, sudore notturno.

Sangue e Shen

Il sangue è collegato allo *shen* e ne costituisce la sua residenza. Possiamo utilizzare alcune strategie:

- *An Shen*, Calmare lo *Shen*: si lavora sul meridiano del Cuore per trattare l'ansia.
- *Qing Shen*, Purificare lo *Shen* (dal calore), si lavora con il sangue del Fegato quando osserviamo ansia, depressione, inadeguatezza, problemi di memoria.
- *Ding Shen*, Stabilizzare lo *Shen*, far comunicare Cuore e Rene quando si è in presenza di situazioni di shock, disturbi post-traumatici, attacchi di panico.

Sangue ed Emozioni

Le turbe emotive possono causare insonnia, le emozioni agiscono sul sangue e sullo *shen*. Il Cuore è quello che prima di tutti viene colpito da un'emozione. Oltre a ciò, ogni organo ha una parte psichica e quindi ha una relazione con una particolare emozione.

Quindi le strategie terapeutiche possono essere due:

- trattare l'organo che è in risonanza con l'emozione specifica
- trattare tutte le emozioni utilizzando i punti *shu* antichi sul meridiano di Cuore o Ministro del Cuore sulla base dei cinque movimenti.

Insonnia da Shock emotivo

Ci sono situazioni che creano un'insonnia persistente in cui sono coinvolte emozioni così intense o prolungate nel tempo che attaccano direttamente il *jing* dei reni e coinvolgono il livello costituzionale.

Può trattarsi di una forte paura, che è un'emozione collegata alla sopravvivenza, ma non solo: possono verificarsi un lutto improvviso o una rabbia protratta per molti anni.

Sappiamo che la vita è unione tra *jing* e *shen* e se un'emozione intensa lede il *jing* si interrompe la comunicazione tra Rene e Cuore, acqua e fuoco. Si sviluppano insonnia persistente, nervosismo, palpitazioni, aritmie, disturbi del linguaggio, isteria, mania.

Inoltre se lo shock danneggia il *jing*, lo *luanqi*, i reni non riescono a rigenerare il *weiqi* quando di notte si approfondisce.

Il ruolo dei Meridiani Straordinari Qiao

I meridiani *Qiao* sono legati alla nozione di tempo e alla regolarità dei ritmi circadiani. L'alternanza della circolazione diurna di *weiqi* in superficie e notturna in profondità è gestita da questi canali, il cui percorso raggiunge e stimola il punto 1 BL. Lo *Yin Qiao Mai* controlla la chiusura delle palpebre e la circolazione profonda del *weiqi*, mentre lo *Yang Qiao Mai* ne determina l'apertura quando la circolazione energetica diventa più superficiale.

I sintomi di *Yang Qiao Mai* si manifestano con un eccesso di *yang* e infatti tra i disturbi che si possono ricondurre a questo meridiano compare l'insonnia; i sintomi di *Yin Qiao Mai* riguardano gli eccessi di *yin* e uno dei problemi è la sonnolenza.

Modello MTC

La medicina tradizionale cinese prende in considerazione il modello del sangue per spiegare i disturbi del sonno, essendo il sonno e il sangue entrambi fattori *yin*.

Secondo questa prospettiva, la difficoltà ad addormentarsi è correlata con il deficit di sangue, mentre i risvegli notturni e quindi la difficoltà a mantenere il sonno si considerano deficit di *yin*.

I vari protocolli terapeutici contemplano quadri di stasi di *qi* di Fegato, vuoto di *yin* di Fegato, fuoco di Cuore, disarmonia Cuore-Rene, Polmoni che insultano il Fegato, umidità-calore, i quali determinano insonnia, agitazione, risvegli.

B) I risvegli

Distinguiamo due tipi di risvegli:

- Risvegli sempre alla stessa ora.
- Risvegli dopo un certo numero di ore.

Il ritmo circadiano

Se il risveglio precoce avviene sempre alla stessa ora, indipendentemente dall'orario in cui si va a dormire, dobbiamo guardare alla marea energetica dell'organo interessato.

Sappiamo che i canali principali seguono un ritmo circadiano e che ogni due ore un particolare meridiano e organo è interessato da un picco energetico.

Per esempio può accadere che una persona si svegli sempre alle 2.00 di notte, indipendentemente se va a dormire alle 22 o alle 23,30 o all'1 di notte. Quindi si sveglia nell'orario in cui il Fegato dovrebbe essere al suo massimo energetico, invece si trova in una condizione di vuoto. Ciò proviene da un'alterata distribuzione di *yuanqi* al livello del punto *shu* del dorso, che non raggiunge a sufficienza il canale del Fegato e non arriva al suo punto *yuan* sorgente.

Approfondimento di *Weiqi*

Se il risveglio avviene dopo un certo numero di ore dobbiamo considerare un altro modello.

Il *weiqi* di notte si approfondisce seguendo i meridiani Tendino-Muscolari *yin*. Dal petto passa all'addome e poi va a ricaricarsi nel *mingmen*. Supera di notte i livelli *taiyin* con Polmone e Milza, procede nello *shaoyin* con Reni e Cuore, poi va nello *jueyin* in Pericardio; il Fegato permette il transito su tutti questi livelli. Ogni due ore si verificano questi passaggi:

ore 0-2 LU; 2-4 SP; 4-6 KI; 6-8 HT; 8 ≥ PC

Se una persona si sveglia sempre cinque ore dopo essersi addormentata, vuol dire che i Reni non hanno abbastanza *qi* per radicare il *weiqi* che dunque non si approfondisce, anzi risale in superficie.

I SOGNI

I sogni sono utili per effettuare una diagnosi riguardo alla circolazione del *qi* e lo stato di salute dei vari organi e visceri.

Inoltre i sogni sono funzionali al processo di rigenerazione dello *shen* in modo analogo a quando l'energia si rigenera nel movimento di approfondimento verso gli organi.

Durante la dinastia Ming si analizzano i sogni mettendoli in riferimento alle disarmonie d'organo.

Sogni del Rene

Quando c'è un deficit del Rene si possono avere sogni paurosi, di pericolo, di minaccia per la propria sopravvivenza.

I sogni del Rene sono sempre legati alla paura, al pericolo di morire; se oltre al Rene è coinvolto anche il Fegato, oltre alla paura c'è anche l'ostacolo, il sentirsi senza via d'uscita, che è tipico dei sogni del Legno.

Se invece il sognatore non sa cosa fare di fronte a ciò che minaccia la sua sopravvivenza oppure se non ricorda i dettagli o non riconosce le persone, è coinvolto il sangue della Milza.

In condizioni di deficit, quando il Rene non afferra il *qi* di Polmone, la fonte della paura non sarà una persona, un mostro, un animale (segni che indicano che dobbiamo trattare il sangue), ma un evento accidentale. Se non c'è nessuno che minaccia la vita del sognatore, vuol dire che è coinvolto il *qi*. Ad esempio la persona sogna di cadere, di scivolare per terra, sogna di ammalarsi o di tagliarsi con un coltello per sbaglio.

La disarmonia fra Rene e Cuore provoca intensa sofferenza dovuta a sogni di paura in cui ci sono calamità naturali come bufere, inondazioni, terremoti, incendi, eruzioni vulcaniche, tornado. Si possono sognare anche catastrofi artificiali causate da guerre, bombe, esplosioni.

Sogni della Milza

Quando i sogni riguardano la casa, la proprietà, i propri beni materiali a cui si dà valore, è coinvolta la Milza. Non c'è paura in quanto non c'è minaccia per la propria vita, ma c'è dispiacere perché si assiste alla perdita di un bene a causa di un incendio, un furto, una rottura. Il tema del possesso è in relazione alla Milza.

L'incapacità di salvare i propri possedimenti indica un vuoto di *qi* di Milza.

Quando il deficit della Milza provoca un accumulo di umidità si sogna di essere seppelliti vivi o di far fatica a rimanere a galla mentre si nuota. Ci si sveglia prima che il sogno finisca. Quando si ha paura di morire è coinvolto anche il Rene.

Sogni del Fegato

I sogni di movimento in cui qualcosa impedisce di raggiungere la meta sono propri del Fegato. Per esempio ci si perde mentre si guida l'automobile oppure si rompe il proprio mezzo di trasporto o si rompe un attrezzo di lavoro, uno strumento tecnologico. Se c'è stasi di Fegato i sogni rappresentano l'interruzione di qualcosa e il senso di frustrazione che ne consegue.

Il Fegato controlla il libero fluire del *qi* e controlla i tendini che permettono il movimento; quando si sogna di andare in una direzione sbagliata e non riusciamo a controllare il movimento può essere indice di *qi* ribelle del Fegato, come nel caso dell'ipertensione.

Sogni del Polmone

I Polmoni rappresentano la pelle, la protezione del corpo. Quando ci si sente esposti si può sognare di essere nudi, vulnerabili; si tenta di nascondersi e si prova grande imbarazzo. Oppure l'esposizione riguarda i fattori patogeni esterni per cui si sogna di essere sotto la pioggia, al freddo, al vento oppure si osserva un paesaggio.

Casi clinici

Primo caso clinico

Uomo, 50 anni. Operaio.

Insonnia caratterizzata da interruzione del sonno tra le 3.30/4.00 e risveglio precoce alle 5.30, a volte anche prima. L'orario in cui si addormenta è intorno alle 23.00/23.30, anche al variare di questo orario, non cambia quello del risveglio notturno. Non ci sono stati eventi emotivi significativi negli ultimi anni.

Si addormenta subito. Durante il sonno ha apnee notturne, si muove spesso e cambia posizione. Fa sogni movimentati. Sogna spesso di guidare l'automobile ma qualcosa lo ostacola, ad esempio una galleria che si abbassa o la strada che scompare e ricompare da un'altra parte. Oppure sogna di maneggiare qualche attrezzo di lavoro.

Quando si sveglia durante la notte ha lo stimolo della fame e, se si alza per mangiare, ricerca qualcosa dolce. In questi risvegli va sempre in bagno ad urinare. È capitato anche di sognare di andare in bagno e per questo si è svegliato. Si sveglia una volta sola durante la notte.

Dieta varia. Ricerca bevande fredde.

Tosse del fumatore specialmente la mattina.

Nessuna patologia pregressa, a volte soffre di contratture muscolari su spalle, schiena e dolore lombare che scompare con il movimento.

Clima: preferisce un clima fresco e rifugge dal caldo.

Feci: 2-3 volte la mattina, a volte con presenza di cibo non digerito.

Minzione non frequente, con urine cariche e odorose.

Tipologia Legno, estroverso, sempre in movimento, tono di voce alto, facilità ad arrabbiarsi, irrequieto.

Lingua con induito spesso e giallo.

Polso: pieno, rapido.

Diagnosi: eccesso di *yang*, presenza di calore-umidità.



Primo schema terapeutico

Il problema che il paziente riporta non è nella fase di addormentamento perché risulta essere immediato, ma è il risveglio intorno alle 3,30-4,00 e dopo essersi addormentato di nuovo, poco dopo si sveglia definitivamente alle 5,00 -5,30

Come primo trattamento identifichiamo alcune priorità: lavorare sul risveglio nell'orario del Polmone dalle 3 alle 5 e intervenire sullo stimolo notturno della fame. Consideriamo il ritmo circadiano dei meridiani, da combinare con il modello viscerale.

I risvegli dalle 3 alle 5 indicano un deficit di Polmone, organo che in questo orario dovrebbe essere nel suo massimo energetico, quindi la strategia è quella di lavorare con il massaggio combinando alcune manovre tonificanti sul meridiano con la stimolazione sui punti.

- Moxa leggera per 1 minuto sul punto *Beishu* 13 BL e *Anfa* sul punto.

Meridiano di Polmone – Shou Tai Yin - in tonificazione

- **Tuifa** eseguo una spinta lineare secondo la direzione del meridiano per attivare il canale e promuovere la circolazione del *Qi*.
- **Anfa**, manovra di pressione graduale lungo la direzione del meridiano con il taglio della mano, per richiamare e regolare l'energia, per approfondire il *Qi*.
- **Anfa** su 9 LU che è punto *shu* ruscello e anche punto *yuan*.

Il secondo meridiano su cui impostare il trattamento ci aiuterà a migliorare i risvegli con lo stimolo della fame, che nel modello viscerale coinvolgono lo Stomaco e sono indicativi di un *Qi Ni*.

Si verifica cioè una risalita di energia controcorrente, per cui lo *yangqi* invece di approfondirsi a 12 ST e raggiungere il viscere interessato, seguendo il ramo interno di Stomaco, risale in alto e verso la testa. La strategia è quella di rimuovere le ostruzioni lungo il canale di Stomaco e promuovere l'approfondimento del *qi*.

I punti suggeriti dal modello viscerale per lavorare sullo Stomaco sono: 12 ST (punto in cui si approfondisce il *qi*), 4 punti extra *Si Shen Cong* (1 *cun* rispetto a 20 GV in alto, in basso a destra e a sinistra di esso) e 40 ST.

Meridiano dello Stomaco – Zu Yang Ming - in dispersione

- **Anfa**, pressione graduale, con lo scopo di portare in profondità il *Qi*, farlo circolare, rimuovere l'ostruzione del meridiano. In questo caso la eseguo in dispersione attraverso azioni più ripetute e con una pressione durante l'inspirazione nel tratto addominale.
- **Gunfa**, manovra di rotolamento della mano sul lato ulnare. Lo scopo è quello di riattivare la circolazione del Sangue, liberare il canale dalle ostruzioni, decontrarre e rilassare profondamente la muscolatura.
- **Anroufa** sul punto 25 ST, punto che mette in relazione *Hun* e *Po*, le due anime vegetative il cui incontro favorisce un buon sonno.

Anfa sui punti *Sishencong*, 12ST, 40 ST. Eseguo una pressione statica, seguita da un rilascio graduale, con l'intento di approfondire il *Qi*.

Osservazioni sui trattamenti n. 1-2

Il paziente ha alternato poche nottate senza risveglio e molte altre con risveglio, ma con alcuni cambiamenti:

- lo stimolo della fame non è comparso, ma è rimasta l'esigenza di alzarsi per urinare;
- l'orario del risveglio si è spostato in avanti e si è stabilizzato alle 5 (sempre per urinare). Dopo ha sempre dormito per un'altra ora fino alle 6.

Secondo schema terapeutico

I prossimi trattamenti sono volti a mantenere la tonificazione del meridiano di Polmone e a sostituire il meridiano di Stomaco con quello di Intestino Tenue che, secondo il modello viscerale, migliora il problema del risveglio notturno causato dallo stimolo di urinare. Le manovre scelte hanno lo scopo di rimuovere le ostruzioni lungo il meridiano e favorire la circolazione del *Qi* fino al viscere di Intestino Tenue, anche in questo caso impedendo il *Qi Ni* cioè la risalita energetica che da 12 ST invece di approfondirsi, sale verso la testa.

- Moxa leggera per 1 minuto sul punto *Beishu* 13 BL e *Anfa* sul punto.

Meridiano di Polmone – Shou Tai Yin - in tonificazione

- **Tuifa** eseguo una spinta lineare secondo la direzione del meridiano per attivare il canale e promuovere la circolazione del *Qi*.
- **Anfa**, manovra di pressione graduale lungo la direzione del meridiano con il taglio della mano, per richiamare e regolare l'energia, per approfondire il *Qi*.
- **Anfa** su 9 LU che è punto *shu* ruscello e anche punto *yuan* per tonificare il *Qi*.

Meridiano di Piccolo Intestino – Shou Tai Yang - in dispersione

- **Nafa** manovra di presa, sollevamento e rilascio graduale della muscolatura. La manovra mobilita le fibre muscolari, ha una forte azione meccanica sui tessuti e questo permette di far circolare *Qi* e sangue, rimuovere le ostruzioni, drenare il meridiano.
- **Gunfa**, manovra di rotolamento della mano, per muovere la circolazione del sangue, risolvere le stasi lungo il meridiano. Eseguo la tecnica anche su spalle e scapole lungo il percorso del canale, con azioni ripetute e intense.

Anfa sui punti *Sishencong*, 12 ST e **Qiafa** su 1 SI, punti consigliati nel modello viscerale quando è coinvolto il Piccolo Intestino.

Osservazioni sui trattamenti n.3 e 4

Il sonno non è stato ancora continuativo. Si sono registrati risvegli che però si sono spostati ulteriormente di mezz'ora, cioè alle 5.30, con lo stimolo di urinare.

Alcuni cambiamenti si sono osservati su altri aspetti.

Si è notata una maggiore tendenza a rimanere nel letto per cercare di terminare il riposo, invece prima dei trattamenti, per motivi di nervosismo, si alzava appena si svegliava.

Ha sognato di "riempire dei vuoti".

Un altro cambiamento si è evidenziato nelle feci, che prima dei trattamenti erano molli e lo svuotamento dell'alvo avveniva per 2-3 volte al giorno; dopo i trattamenti le feci erano ben formate e l'appuntamento in bagno si è stabilizzato ad una volta sola, la mattina.

Terzo schema terapeutico

Anche se l'orario del risveglio si è spostato nella fase energetica di Intestino Crasso, i trattamenti seguenti non puntano più ad intervenire sul ritmo circadiano ma si focalizzano prevalentemente per armonizzare la coppia Fegato - Polmone e far comunicare *Hun* e *Po* (i cui precedenti tentativi sono stati fatti utilizzando già in prima seduta il punto 25 ST, all'interno però di altre strategie).

Il paziente presenta molti elementi che possono ricondursi ad una tipologia Legno ma con alcuni segni che denotano un eccesso: iperattivo, irrequieto, impaziente. Anche il sonno è stato descritto come movimentato e il sogno ricorrente riguardava ostacoli durante la guida dell'automobile.

Riporta apnee notturne che possono essere interpretate come un mancato incontro tra il *Po* che scende durante l'inspirazione e lo *Hun* che sfugge (invece di ascendere per andare incontro al *Po*), per cui si ha difficoltà di espirazione. Il sangue di Fegato non trattiene lo *Hun* pertanto occorre nutrire il sangue e lo *yin* di Fegato. Il modello di riferimento che lavora sull'insonnia per questo tipo di problematiche è quello degli organi.

Meridiano di Polmone – Shou Tai Yin - in tonificazione

- **Tuifa** eseguo una spinta lineare secondo la direzione del meridiano per attivare il canale e promuovere la circolazione del *Qi*.
- **Anfa**, manovra di pressione graduale lungo la direzione del meridiano con il taglio della mano, per richiamare e regolare l'energia, per approfondire il *Qi*.
- **Anfa** su 9 LU che è punto *shu* ruscello e anche punto *yuan* per tonificare il *Qi*.

Meridiano del Fegato – Zu Jue Yin - in tonificazione:

- **Anfa** in modalità tonificante, più lenta, per portare in profondità e tonificare il *Qi*, portare nutrimento di sangue e liquidi.
- **Anroufa**, manovra di pressione e rotazione, di moderata intensità e per breve tempo. Viene eseguita per rilassare i tessuti e la muscolatura, sciogliere le contratture, apportare *Qi* e sangue.
- **Anroufa** su 8 LV per tonificare il sangue di Fegato attraverso il suo punto acqua.

Anroufa su 25 ST per favorire la comunicazione tra *Hun* e *Po*; inoltre essendo punto *Mu* di Intestino Crasso può essere utile per i risvegli nell'orario del suo picco energetico.

Osservazioni sui trattamenti n. 5 - 6 - 7 - 8

Per molte notti si è verificato il beneficio del riposo ininterrotto, ma nei giorni lontani dal trattamento il risultato non si stabilizza.

Sono migliorate le apnee notturne e anche il sonno è stato più riposante; la buona condizione energetica si è mantenuta anche durante il giorno, infatti non si è più manifestata la necessità di riposare dopo pranzo.

Osservando i cambiamenti della lingua, è risultata una diminuzione della patina gialla, ma non la sua scomparsa, e ancora segni di umidità, quindi i prossimi trattamenti sono volti a lavorare sull'eliminazione del calore-umidità, sui *Tan*.

La Milza può avere problemi nel suo compito di trasformare e trasportare i liquidi corporei, appesantita anche da una alimentazione squilibrata.

I consigli per cercare di eliminare il flegma e il calore tossico, in accordo con il paziente, sono stati anche di ordine alimentare per ridurre latte, latticini, insaccati, caffè, fumo di sigaretta.



Quarto schema terapeutico

L'umidità e il calore possono essere trattati con la coppia Milza - Stomaco. La formazione del sangue e dei liquidi inizia dalla Terra, ed è utile lavorare su di essa, ma se il calore è in eccesso prosciuga lo *yin*; l'umidità può crearsi come risposta al calore ma determina una condizione di stasi. Purificando il calore in eccesso ed eliminando l'umidità è possibile riequilibrare il rapporto *yin/yang*.

Meridiano di Milza – Zu Tai Yin - in dispersione

- **Nafa**, manovra di presa, sollevamento e rilascio graduale, con lo scopo di favorire la mobilitazione dei liquidi e il movimento in superficie dei fattori patogeni.
- **Paifa**, percussioni con le mani a coppa, che fa circolare, rimuove le stasi, richiama in superficie ed elimina i *Tan*.
- **Anroufa** in dispersione sul punto 9 SP per trasformare l'umidità e su 20 BL in tonificazione per rinforzare la funzione di Milza di trasformazione e trasporto.

Meridiano di Stomaco – Zu Yang Ming - in dispersione:

- **Anfa** pressione graduale utilizzata per portare in profondità il *Qi*, abbassare il calore e sottomettere lo *yang*, promuovere la circolazione di sangue e liquidi.
- **Pifa**, percussione con il taglio della mano, richiama in superficie il calore patogeno, ridistribuisce l'energia, fa circolare il *Qi*.
- **Anroufa** sui punti 1 SP e 45 ST, punti *Jing* distali dell'elemento Terra. *Nell'Ode delle 100 malattie*, raccolta di ricette della dinastia Ming, è riportato che questi punti trattati in dispersione migliorano l'insonnia.
- **Anroufa** su 25 ST per favorire la comunicazione tra *Hun* e *Po* e ristabilire un buon sonno.

Osservazioni sui trattamenti n. 9 - 10 - 11 - 12

Dopo 12 trattamenti i risultati sono migliorati e si sono stabilizzati. Dopo il decimo trattamento a cadenza settimanale, non c'è stato nessun risveglio per tutta la settimana. Anche allungando l'intervallo delle sedute a

dieci giorni e poi a due settimane verso la conclusione di tutto il percorso, il sonno è stato continuativo e riposante.

C'è stato l'impegno a togliere completamente latticini e formaggi, e a diminuire caffè e sigarette.

Considerando lo scetticismo del soggetto alle terapie alternative, ho considerato di buon auspicio la volontà di migliorare il suo stile di vita.

Secondo caso clinico

Pensionata, 77 anni.

Soffre di insonnia da qualche anno ma dall'anno scorso le ore di sonno sono drasticamente diminuite. Va a letto alle 23 e si sveglia all'1.30. A volte riesce a riaddormentarsi e si sveglia di nuovo verso le 4 senza più riposare e si alza. Altre volte riesce a fare un sonno ininterrotto fino alle 4 poi però si sveglia definitivamente. Nei risvegli notturni sente sempre la gola secca e ha bisogno di bere. Anche di giorno ha questa secchezza di gola e occhi, tossisce spesso come per schiarirsi la voce.

Lamenta un forte prurito alle orecchie che non passa se si gratta, anzi aumenta il fastidio. Questo prurito compare durante il giorno ed è molto aggressivo, non riesce a resistere e la costringe a grattarsi, tanto che l'orecchio è squamato. Questo prurito è apparso tre anni fa, in modo leggero all'inizio e poi gradualmente si è aggravato. I medici le hanno prescritto occasionalmente degli antibiotici ma il prurito non è mai scomparso.

Di solito non ricorda i sogni, a parte qualcuno sporadico che descrive come "una grande confusione di gente". Come storia personale, ha avuto un'infanzia difficile, lontano dalla madre che non l'ha accudita. E' stata cresciuta da una zia con cui ha avuto molti conflitti quando era giovane. L'emozione che ha accumulato per tanti anni è la rabbia. Nel momento presente prova di nuovo rabbia per dei recenti conflitti e delusioni in famiglia, sente anche la tristezza per il recente lutto della sorella a cui era molto legata.

Segue una terapia per la tiroide.

La difficoltà di concentrazione è sempre stata presente fin da giovane ma con il passare degli anni si evidenzia una debolezza di memoria.

Presenta delle aree di ischemia rilevate con risonanza cerebrale due anni fa.

Va in bagno regolarmente.

Soffre ai cambi di stagione di gastrite e reflusso da molti anni. Al momento sta seguendo una dieta povera di carboidrati perché il continuo gonfiore addominale le stava causando dolori.

Tipologia Terra: gambe sottili e tendenza ad ingrassare sull'addome, carnagione giallastra, carattere riflessivo, conviviale, diplomatico.

Polso vuoto nella posizione di Stomaco e Milza.

Lingua con induto giallo e fessurazioni al centro, secchezza.

Diagnosi: deficit di *yang* di Milza, deficit di *yin*, calore vuoto.





Primo schema terapeutico

Poiché la paziente ha problemi di disidratazione, ha la lingua con fessurazioni, ha occhi e gola secchi, prurito alle orecchie, ha insonnia su base emotiva in cui lo *shen* è perturbato, è utile tonificare lo *yin*, lavorare sulla Terra per una buona formazione dell'energia nutritiva e del sangue e ridurre il meccanismo che porta alla formazione di umidità-calore.

- **Mofa** su addome.
- **Anroufa** su 12 CV e 36 ST per tonificare la Terra.

Meridiano di Stomaco – Zu Yang Ming - in tonificazione

- **Tuifa**, eseguo una spinta lineare per attivare il canale, rilassare la muscolatura, far scorrere il *Qi* secondo la direzione del meridiano.
- **Anfa**, manovra di pressione graduale, per approfondire il *Qi*, promuovere la circolazione dei liquidi.
- **Anroufa** in tonificazione su 44 ST punto acqua che chiarifica il calore.

Meridiano dello Milza – Zu Tai Yin - in dispersione

- **Nafa**, presa e sollevamento graduale, la eseguo per far circolare e portare in superficie sangue e liquidi.
- **Paifa**, percussioni con le mani a coppa, per portare in superficie il *Qi* e promuovere l'eliminazione dell'umidità.
- **Coppetta** fissa sul punto 9 SP per eliminare l'umidità.

Anroufa sui punti 7 HT per calmare lo *shen* - *Anmian* "sonno tranquillo" (punto extra tra 20 GB e 17 TE) - 6 SP riunione dei meridiani *yin* del basso; tripletta del modello MTC.

Osservazioni sui trattamenti n. 1-2-3

Sono stati effettuati trattamenti a cadenza settimanale con lo schema terapeutico precedentemente descritto.

Non ci sono stati risvegli notturni nella maggior parte delle notti e, quando accadeva, erano correlati a discussioni serali in cui riemergeva la rabbia. Secchezza di gola e occhi è migliorata nei giorni vicini al trattamento, poi tornava.

Sogno della prima settimana: era ambientato in un luogo in cui c'era un percorso, forse una visita guidata con molte persone. La paziente non riusciva a proseguire perché si fermava ad aiutare varie persone che la chiamavano o avevano bisogno di assistenza. Lo ricorda come un sogno in cui c'era tanta confusione e tanta gente. Può essere interpretato come un sogno di Fegato se pensiamo al fatto che lei non è riuscita ad arrivare a destinazione perché ha trovato degli ostacoli.

Sogno della seconda settimana: una situazione di ritrovo tra amiche in cui lei si è presentata con un cesto pieno di fermagli per capelli da donare a loro. Le amiche, tutte contente, hanno cominciato a provarli sui loro capelli e a scegliere quali tenersi. Erano fermagli di vari colori e grandezze e i capelli di queste signore erano lunghi e folti.

La socialità è un concetto che ci fa pensare alla Milza e i capelli sono collegati ai Reni, però non è un sogno di paura, anzi il contrario, quindi sembra un sogno che ci indica un miglioramento.

Poiché la paziente sta attraversando un periodo di conflitti in famiglia, tra una seduta e l'altra le ho consigliato come auto-trattamento di massaggiare il punto 8 PC per la rabbia e le altre emozioni che le causano agitazione e insonnia.

Sogno della terza settimana: in autobus in gita per una visita turistica. Nel gruppo c'era anche la cognata e ha sognato di litigare con lei. Poi il gruppo è arrivato al ristorante dove tutti mangiavano. Lei all'improvviso non trovava più la borsa. Ha fatto una corsa per cercarla nell'autobus e l'ha ritrovata sul suo sedile.

Nei sogni di Fegato tipicamente c'è uno spostamento, una direzione, un mezzo di trasporto. Il litigio nel sogno può essere l'espressione della rabbia che di giorno non viene verbalizzata. Inoltre è stato momentaneamente smarrito qualcosa a cui si dà valore, un bene che si possiede e questo rimanda ai sogni di Milza. Il fatto che la borsa sia stata ritrovata può indicare che il deficit è in via di miglioramento. Il cibo è in relazione con lo Stomaco.

Secondo schema terapeutico

L'orario dei risvegli notturni intorno alle 2 e la prevalenza dei sogni collegati al Fegato suggeriscono un cambio di trattamento.

Inoltre il prurito alle orecchie è l'unico sintomo che non è variato. Questo tipo di prurito è causato da vento umidità in quanto non passa con il grattamento, anzi provoca lo stimolo impellente di grattarsi di nuovo fino a peggiorare la situazione.

La scelta questa volta è quella di lavorare con il modello del sangue. L'obiettivo è quello di tonificare il sangue o di purificarlo in caso di tossine, sia per dare stabilità allo *shen*, sia per favorire un addormentamento rapido e, qualora migliorasse il deficit di *yin*, un sonno senza interruzioni.

Come strategia terapeutica le manovre di *tuina* sono tutte in dispersione e come scelta dei punti, seguendo il modello del sangue, per tonificare i vuoti di sangue si possono usare i punti prossimali ai punti *he-mare* e per disperdere il calore tossico sono utili i punti *luo*.

Continuiamo a lavorare sul meridiano di Milza che apporta all'organismo il *qi* postnatale e trasforma l'umidità. Trattiamo il meridiano di Fegato per risolvere la stasi di *qi* causata dalla congestione emotiva, purificare il calore, muovere il sangue per eliminare il vento.

Meridiano della Milza – Zu Tai Yin - in dispersione

- **Nafa**, presa e sollevamento graduale, la eseguo per far circolare e portare in superficie sangue e liquidi.
- **Paifa**, percussioni con le mani a coppa, per portare in superficie il *Qi* e promuovere l'eliminazione dell'umidità.
- **Anroufa** sui punti 6 SP per tonificare lo *yin*, 10 SP che ha azione sul sangue e ne disperde le tossine.

Meridiano del Fegato – Zu Jue Yin - in dispersione:

- **Gunfa**, manovra di rotolamento della mano, per muovere la circolazione del sangue, risolvere le stasi lungo il meridiano, rilassare la muscolatura.
- **Pifa**, percussione con il taglio della mano, richiama in superficie il *Qi*, ridistribuisce l'energia, elimina il vento e il calore.
- **Anroufa** su 2 LR in dispersione per purificare il fuoco di Fegato, 3 LR per tonificare il sangue di Fegato, *guasha* su 5 LR per disperdere il calore nel sangue di Fegato.

Osservazioni sui trattamenti n. 4-5-6

Il sonno, alla fine della sesta settimana, si è mantenuto senza interruzioni. Continua a migliorare la secchezza della gola.

Sogno della quarta settimana: è ambientato in una piazza di un paese dove c'era una festa con tanta gente. Alcuni uomini poco raccomandabili invitavano le persone a salire su un lussuoso pullman per fare una gita. Lei non è salita perché non si fidava.

Sogno della quinta settimana: un ragazzo giovane la insegue nelle scale, lei ha paura e scappa verso casa e, arrivata alla porta, lui tenta di entrare ma non ci riesce. Successivamente rispondendo al telefono, sente la voce di questo ragazzo e ha la sensazione che la aggredisca al collo.

In questi due ultimi sogni si può rilevare una situazione di minaccia, di pericolo, che rimanda ai sogni del Rene. Nel primo sogno ha saputo gestire la situazione decidendo di non salire sul pullman. Nel secondo sogno ha comunque trovato una via di fuga (e questo rimanda in senso positivo ai sogni del Legno) ma ne è uscita con delle sensazioni fisiche e soprattutto con la paura, segno di una debolezza di Rene.

Nel prossimo trattamento aggiungiamo 3 KI, che risulta dolente, punto *yuan* per tonificare il Rene.

Sesta settimana: non ci sono sogni significativi. Il prurito alle orecchie è ancora presente ma è cambiato, non ha più l'urgenza di grattarsi e compare meno frequentemente durante il giorno, inoltre si è spostato nella zona più in alto ed esterna.



Terzo schema terapeutico

Dal momento che il sonno è continuativo e che la lingua conferma il miglioramento dell'umidità-calore, i prossimi trattamenti sono volti a tonificare lo *yin*, anche per continuare ad alleviare il prurito alle orecchie.

Lavoriamo sui meridiani di Rene e Fegato per nutrire i liquidi e il sangue.

Meridiano di Rene – Zu Shao Yin - in tonificazione

- **Tuifa**, spinta lineare lungo la direzione del meridiano, manovra che apre il canale, rilassa, apporta il *Qi*.

- **Anroufa**, manovra di pressione circolare profonda, applicata in modo dolce e per un tempo breve in modo da tonificare, portare in profondità il *Qi* e nutrire i tessuti con i liquidi e lo *yin*.
- **Anroufa** su 10 KI punto acqua e 7 KI punto metallo, elemento che nutre la madre-acqua; entrambi i punti sono scelti per tonificare lo *yin* di Rene.

Meridiano del Fegato – Zu Jue Yin - in tonificazione

- **Tuifa**, spinta lineare lungo la direzione del meridiano, per aprire il canale, rilassare la muscolatura, trasportare le sostanze.
- **Anroufa**, manovra di pressione circolare profonda, applicata in modo dolce e per un tempo breve in modo da tonificare, portare in profondità *Qi* e sangue, nutrire i tessuti.
- **Anroufa** su 8 LR, punto acqua per tonificare il sangue di Fegato.

Osservazioni sui trattamenti n. 7-8-9-10

Il sonno è stato sempre senza interruzioni con allungamento dell'orario del risveglio alle 7.30. Prurito poco frequente e quando arriva, non si gratta e passa subito. Gradualmente migliora il colore delle orecchie in cui c'è meno rossore fino a scomparire.

Sogno della settima settimana: si trova in hotel all'estero insieme al gruppo con cui ha fatto un viaggio. C'è un ambiente grande dove i compagni di viaggio si stanno preparando per poter uscire a fare una passeggiata. Riconosce tra le persone anche una parente che si sta preparando per uscire e si sta facendo sistemare i capelli dal parrucchiere, davanti a tutti in questa sala grande, e gli altri stanno aspettando che lei finisca per poter uscire tutti insieme.

Notiamo che questo è il primo sogno in cui il viaggio è andato a buon fine, il Fegato ha ripristinato la libera circolazione del *qi*. Quando nel sogno si riconoscono le persone o si ricordano i dettagli è segno che la Milza sta conservando il sangue nei vasi, non c'è più quella pienezza di umidità che rende confusi i sogni.

Sogno dell'ottava settimana: ambientazione anni '30 con vestiti, acconciature e automobili dell'epoca. Si ritrova con un gruppo di persone che viaggiano in una città che riconosce essere Londra. Atmosfera di allegria.

Questo sogno può essere correlato a fattori del Rene (il tempo passato, ancora una volta il dettaglio dei capelli) e del Fegato (lo spostamento, il viaggio senza ostacoli). Ci sembrano sogni promettenti di un ritrovato equilibrio.

Nona settimana: non ci sono variazioni nel sonno, si sveglia riposata. Riferisce anche che non vuole più tanti impegni, che vuole pensare di più a se stessa.

Decima settimana: Il problema alle orecchie si è risolto fino alla scomparsa del prurito. Non avendo più lo stimolo a grattarsi, le escoriazioni sono guarite, la pelle si è schiarita. La tonificazione dello *yin* ha influito positivamente anche sull'idratazione della gola e degli occhi al risveglio. Il sonno e i sogni rivelano uno *shen* più tranquillo.

Orecchio destro
Prima



Orecchio destro
Dopo



Orecchio sinistro
Prima



Orecchio sinistro
Dopo



Conclusioni

Il sonno e i sogni riflettono il nostro modo di essere e le problematiche psico-fisiche che stiamo vivendo. Essi possono essere utilizzati per fare diagnosi e per monitorare il percorso dei trattamenti; ci danno indicazioni anche sul momento in cui possiamo aspettarci la conclusione del percorso. Il linguaggio del paziente dunque non è solo quello vigile e razionale che si manifesta nella veglia ma tutto il suo essere comunica attraverso una forma inconscia e simbolica.

Il primo caso clinico ha visto come protagonista un uomo con un'insonnia caratterizzata da un eccesso di *yang*, con problematiche di *qi* sfuggente e ribelle, che trovava difficoltà a rimanere ancorato in profondità su una solida base *yin*, anche per la presenza di calore tossico.

Il secondo caso clinico è stato rappresentativo di un'insonnia scatenata da uno squilibrio emotivo di una paziente con un deficit di *yin* e sviluppo di falso calore. In un terreno in cui, per età avanzata, già lo *yin* è in sofferenza, il sommarsi di una condizione emotiva stressante ha contribuito a depauperare le risorse della persona.

Bibliografia

- Boschi G., *Medicina Cinese: la radice e i fiori*, Casa Editrice Ambrosiana, 2003.
- Bottalo F., Brotzu R., *Fondamenti di medicina tradizionale cinese*, Milano, Xenia Edizioni, 1999.
- Bottalo F., *Manuale di Qi Shu. Teoria e trattamento dei canali straordinari*, Milano, Xenia Edizioni, 2001.
- Brici P., *S come Sangue, S come Shen, S come Sonno*, La Mandorla, n° 63, anno XVI, dicembre 2012.
- Capozucca A., *Il Sonno e i Sogni in Medicina Cinese. Gli Insegnamenti del Maestro Jeffrey C. Yuen*, Xin Shu APS, Roma, 2020.
- Corradin M., Di Stanislao C., Parini M., *Medicina tradizionale cinese per lo Shiatsu e il Tuina* (Vol. I e II), CEA Edizioni, 2001.
- Corradin M., Di Stanislao C., De Berardinis D., Bonanomi F., *Le tipologie energetiche e il loro riflesso nell'uomo*, CEA, Milano 2011.
- Crespi L., Ercoli P., Marino V., *Manuale di Tuina. Fondamenti e strategie di trattamento*, CEA Edizioni, 2011.
- Di Stanislao C., *Emozioni a fior di pelle*, La Mandorla, n° 71, anno XVIII, dicembre 2014.
- Hermann Hempen C., *Atlante di agopuntura*, Ed. Ulrico Hoepli, Milano, 1999.
- Maciocia G., *I fondamenti della medicina cinese*, Edra, 2017.
- Wang J.Y., Robertson J., *La teoria dei canali in medicina cinese*, CEA Edizioni, a cura di Giulia Boschi, 2013.

Il concetto di *yi*-movimento nella filosofia taoista antica e le sue declinazioni nella pratica terapeutica

di Alfredo Capozucca

Abstract

Sono delineate da un punto di vista storico-filosofico le differenze sostanziali tra taoismo antico e moderno, con particolare riferimento ai concetti di *yi* e *wuwei*, esaminando l'influenza di queste categorie filosofiche sulla Medicina Cinese.

Parole chiave: *yi*, *wuwei*, taoismo antico, taoismo moderno.

Abstract

We define from a historical and philosophical point of view the important differences between ancient and modern taoism, in particular referring to the concepts of *yi* and *wuwei* and their influence on Chinese Medicine.

Keywords: *yi*, *wuwei*, ancient taoism, modern taoism.

Troppo spesso si tende a non mettere sufficientemente in rilievo le pur fondamentali differenze che sussistono tra il pensiero taoista antico e quello moderno.

Per Taoismo antico si intende l'esperienza filosofica cinese che parte dall'*Yiching* (X secolo a. C.) per culminare tra il VI e il IV secolo a. C. con la grandiosa opera di pensatori come *Laozi*, *Mozi* e *Zuangzi* e terminare quando, attorno all'anno 0, iniziò a diffondersi in Cina il Buddismo il quale ebbe fin da subito una notevole espansione. Dalla interazione del Taoismo con il Buddismo e con il Confucianesimo nacquero nei secoli successivi innumerevoli scuole di pensiero, alcune a indirizzo mistico-religioso e altre più votate alla prassi e socio-politica, e molte di queste influenzarono, in determinati periodi storici e aree geografiche, anche il modo di pensare e praticare la medicina.

Da questo intricato e complesso insieme, altamente eterogeneo invero, di scuole di pensiero, emerge ciò che si definisce "Taoismo moderno".

Le divergenze filosofiche tra pensiero taoista antico e moderno ruotano attorno a un concetto centrale anche per quanto riguarda la storia della filosofia occidentale, e si tratta della questione ontologica che emerge durante il cosiddetto "periodo assiale" (600-400 a.C.), quando i filosofi greci iniziarono a pensare il "nulla", vedendo nell'apparente cangianza delle cose un loro passaggio dal non-essere all'essere.

I cinesi già 3000 anni fa affrontarono questo problema con una profondità di pensiero inaudita, definendolo "yi", nel famoso quanto misterioso testo dell'*Yiching*.

Yi può essere tradotto con "movimento", ma anche con "trasformazione" o "mutamento", ed è qui il nodo del discorso e la fonte di molte incomprensioni: noi occidentali, da Platone in poi, diamo per scontato che le cose "entrino nel nulla ed escano dal nulla", e cioè che ad un certo punto incomincino ad essere per poi cessare di essere, lo riteniamo un'evidenza indiscutibile.

Ciò che testimonia l'esperienza filosofica dei primi pensatori taoisti è innanzitutto la constatazione che questa presunta "evidenza" non presenta i tratti eminenti di un'evidenza, ma piuttosto quelli di un'interpretazione: noi cioè interpretiamo il divenire come un passaggio dal non-essere all'essere e viceversa, ma non è incontrovertibilmente vero che la legna che appare bruciata non esista più... Ciò che possiamo affermare con certezza è solo che essa non ci appare più, ma questo non ci giustifica a concludere alcunchè sul suo statuto ontologico.

Ma dall'*Yiching* e dallo *Zhuangzi* emerge anche un'altra consapevolezza, più profonda e radicale: il passaggio delle cose dal non-essere all'essere e viceversa non solo è un'interpretazione (e non un'evidenza), ma è anche impossibile! In questa sede è ovviamente impossibile mostrare le complesse e rigorose implicazioni logiche che stanno a fondamento di queste affermazioni e rimandiamo il lettore interessato ai testi in bibliografia. Qui ci limiteremo ad esporre i punti salienti dell'argomento.

Che cosa accade quando affermiamo che un determinato "A" non esiste più? Stiamo dicendo che A è diventato nulla, cioè che è diventato un non-A, e quindi ammettiamo l'esistenza di un tempo in cui A=non-A. Ma A è A e non può essere non-A (a meno che non si prenda in considerazione l'esistenza di enti contraddittori, strada che pochissimi filosofi nel corso della storia hanno intrapreso), e da ciò consegue che A (e quindi qualsiasi ente determinato), poiché non può diventare altro da sé, è eterno.

In questo contesto, il termine *yi* non può che assumere i connotati di "movimento" più che di "trasformazione" la quale allude inequivocabilmente al divenire altro da parte delle cose ed è impossibile sulla base del fondamento mostrato dai pensatori taoisti. Ecco che allora *yi* va interpretato come fluttuazione tra *yin* e *yang*, dove questi rappresentano l'assentarsi e il presentarsi degli enti eterni al nostro apparire.

Se tutto è eterno, allora il passato e il futuro sono reali tanto quanto quello che noi chiamiamo "presente", e questo emerge anche (in un contesto assolutamente diverso e in termini differenti) dalla teoria della relatività ristretta di A. Einstein.

Eccoci arrivati, seppure per sommi capi, al fulcro del nostro discorso: se il futuro esiste già, è già eternamente dispiegato, solo che ancora "non ci è presente", che ne è del nostro libero arbitrio?

Ovviamente esso non può sussistere (o meglio sussiste come fede in esso, un po' come il concetto di Dio), perché fare una scelta libera significa creare uno stato di cose che avrebbe potuto non essere creato, ma ciò è impossibile per gli antichi taoisti.

E allora ecco la domanda che tutti ci dobbiamo porre da terapeuti: se non possiamo creare il nostro futuro, qual è dunque il significato dell'atto terapeutico che compiamo?

La risposta sta nel concetto taoista del *wuwei*, spesso tradotto con "non agire", ma si tratta di una traduzione fiacca e imprecisa, poiché i cinesi con "azione" intendono un'azione intenzionale, voluta. Secondo molti sinologi *wuwei* andrebbe infatti tradotto con "agire senza volere". Questa è la qualità del saggio taoista il quale, perfettamente consapevole dell'impotenza della propria volontà, agisce con spontaneità, e la sua azione risulta scevra di desiderio, ambizione, scopo intenzionale. Non agire è infatti impossibile, giacché anche il voler non agire è una forma di volontà.

Il medico saggio pertanto è colui che non esercita la volontà di guarire il paziente (poiché la guarigione sarebbe eventualmente già da sempre nel destino del paziente) e non vede la malattia come un nemico contro cui adoperarsi, ma la considera un evento normale della vita della persona, e si limita ad accompagnare il malato nel corso del suo cammino, aiutandolo a coltivare la propria consapevolezza.

Bibliografia

- "*Taoteching*", Lao Tzi, VI sec. a. C.
- "*Zhuangzi*", L. V. Arena, Rizzoli, 2020
- "*Yiching*", R. Wilhem, Adelphi, 1995
- "Il *tao* e la filosofia di Jaspers", M. Cabella, Ecig, 2016