



La Scuola di Medicina Classica Cinese

TESI DI DIPLOMA IN MEDICINA CLASSICA CINESE E TUINA

Life is motion

Nozioni osteopatiche in una visione di Medicina Classica Cinese

TGO (trattamento generale osteopatico) e **Tuina** a confronto

RELATORE: Paola Pacifico

CANDIDATO: Luca Vitale

Anno Accademico 2022-2023

A chi come me, piace sperimentare e verificare, tenere ciò che è buono e funziona, ai fini della pratica, e lasciare ciò che è, chiacchiera e non funzionale. Nel Taoismo si dice "wuwei", la consapevolezza di quando, agire e di quando, non agire. Il non agire comunque, non vuol dire non fare nulla, ma ha un significato più profondo, annullare la propria volontà dai ragionamenti e dare spazio all'energia, del proprio "se", vero, di emergere e portare a compimento il motivo per cui si è stati chiamati. Solo in questo caso si assolveranno i tuoi compiti, come il *Cielo* ha comandato, questa è la *via* e la *virtù*.

“La colonna vertebrale è una scala a pioli lungo cui si realizza il passaggio dell’uomo nella sua crescita spirituale dalla Terra verso il Cielo”.

Periodo Song (960-1269 d.C.)

"Ho pensato che l'osso, "osteon", fosse il punto da cui partire per accertare la causa delle condizioni patologiche e così ho messo insieme "osteo" con "patia" e ho ottenuto Osteopatia"

A.T. Still (1828-1917)

Introduzione

L'unica differenza tra un essere vivente e uno morto è che il primo si muove, l'altro no. L'affermazione è tanto ovvia da sembrare stupida, eppure, riflettendo un po' più a fondo su questo concetto, troviamo la base, di tutte le tecniche riabilitative e curative, sia in Medicina Classica Cinese, sia nelle pratiche moderne. La vita è movimento: basta pensare, ai movimenti più fondamentali, come la respirazione, effettuata, soprattutto grazie, alle contrazioni del diaframma, e dei muscoli toracici accessori, che permettono un ampliamento, ritmico della gabbia toracica stessa, ed è movimento la circolazione sanguigna, dovuta soprattutto al battito cardiaco. Ma l'organismo vivente, non è tale solo perché respira, ed il suo sangue circola. All'interno di esso troviamo una serie di movimenti, molto importanti per il nostro benessere e la nostra armonia fisiologica.

“Gli uomini del passato conoscevano il Dao: si regolavano secondo lo yin e lo yang ed erano in armonia con l'arte dei numeri [secondo tali principi praticavano le "arti di lunga vita"], la loro alimentazione era controllata, gli orari di sonno e veglia ,regolari, non eccedevano ciecamente nella stanchezza. Di conseguenza, il loro corpo e il loro spirito, erano integri e completi, ultimavano il numero di anni di vita, per cui erano nati e morivano ultracentenari.”

trad. G. Boschi

Indice

Cap 1.0 La vita è movimento (*Life is Motion*)

1.1 Cosa c'è scritto nei Classici

1.2 La Medicina Cinese è una Medicina Energetica

1.3 Lo *yang* e lo *yin*

 Manifestazioni dello *yang* e dello *yin*

1.4 Tutto è Energia: questo è il postulato che si trova in tutta la Medicina Classica Cinese.

Cap 2.0 Life is Motion: Concetti Osteopatici

2.1 Rompere i circoli viziosi

2.2 La Struttura Governa la Funzione

 La Funzione Governa la Struttura

2.3 Il concetto di Terreno e la manifestazione del Sintomo

2.4 La legge dell'Arteria è Suprema

2.5 I Tre Legami

2.6 Le Leggi di Fryette

Cap 3.0 Corrispondenze in sintesi

3.1 Patogeno Esterno

 Patogeno Interno

3.2 Generalità canali *divergenti*

3.3 Fisiopatologia

3.4 L'interessamento degli "*zangfu*"

3.5 Il Dolore può attaccare anche il Sistema Nervoso

3.6 Grandi Articolazioni campanello di allarme

3.7 Concetto di Latenza

Cap 4.0 Sequenza dei distinti, 5 Pilastrini, 5 sostanze, 6 confluenze

4.1 I 5 Pilastrini e il sostegno della vita

4.2 Divergenti e le 5 sostanze

4.3 Le 6 confluenze

Cap 5.0 Trattamento dei meridiani distinti

5.1 Tipo di polso "possibile"

5.2 Trattamento con il *Tuina* e Tecniche complementari

Regole da seguire per il Trattamento

Tecniche elettive per il trattamento

5.3 Comparazione Tecniche di *Tuina* e TGO

5.4 TGO (trattamento generale osteopatico)

5.5 La tecnica

Cap 6.0 Caso Clinico

Trattamento Lombalgia

Trattamento dei Canali Distinti

Le tre possibilità: Latenza, Divergenza, Stasi

6.1 Latenza

6.3 Divergenza

6.3 Stasi

Cap 7.0 Alimentazione grande alleato

7.1 Premessa

7.2 Mima digiuno, la dieta che rigenera

7.3 Un esempio di MDM

Conclusioni

Bibliografia

Cap. 1

La vita è movimento (Life is motion)

Nel processo della respirazione, il diaframma, si muove ritmicamente per circa 37'000 volte al giorno, e i suoi movimenti ritmici, accarezzano e spingono prima, verso il basso e poi verso l'alto, tutti gli organi e visceri addominali. Il rene destro, posto sotto il fegato per esempio, compie un movimento complessivo di circa 600 metri nelle 24 ore, dovuto proprio a questo andirivieni diaframmatico. E la vita è movimento, anche durante la nostra digestione, dove la funzione di assimilazione smaltimento, coadiuvata da altri organi e ghiandole, che producono enzimi e sostanze indispensabili, per il corretto assorbimento dei nutrienti. Come all'interno così anche all'esterno; *"mens sana in corpore sano"*, dicevano i nostri predecessori, e avevano perfettamente ragione. Il corpo umano in particolare, ha bisogno di muoversi, di mobilitare le proprie articolazioni, di sottoporre i muscoli a esercizio, di ampliare la sua funzione respiratoria e circolatoria, e di allenarsi intellettualmente. Senza considerare, inoltre che un corpo in buona condizione fisica e mentale, favorisce ed è favorito, da una buona energia, il calore che circola attraverso il sangue e gli alimenti, l'ossigeno, che ne favoriscono tutte le funzioni. D'altro canto, un corpo sano, deve essere costantemente difeso, tramite il suo sistema immunitario, dall'attacco di agenti *"patogeni interni" ed "esterni"*. Il movimento deve essere qualcosa di armonico, costante, cosciente e ben equilibrato. Inoltre, non essendo tutti uguali, ognuno dovrà scegliere, come e quali attività svolgere e con che modalità e ritmo. La fisioterapia oggi, svolge un lavoro importante in quest'ambito, tuttavia spesso esagera nell'imporre ai pazienti dei programmi di esercizi troppo esigenti. L'osteopatia per contro, non tiene molto in considerazione i fattori di allenamento, e di movimento, al di fuori di quelli interni del corpo, il respiro primario (anche se in realtà tale definizione è controversa), per le terapie cranio-sacrali, i blocchi di movimento delle articolazioni (in particolare della colonna), e le disfunzioni viscerali. La Medicina Classica Cinese d'altro canto, si avvale delle tecniche di massaggio *Tuina* (agopuntura e tecniche complementari) e di ginnastica dolce posturale *"Qigong"* la quale, risulterebbe più completa e vantaggiosa, rispetto le altre due. Escludendo la fisioterapia riabilitativa, che si muove su concetti medici allopatrici. In questa tesi, esploreremo diversità e uguaglianze, tra TGO (trattamento generale osteopatico) e *Tuina*. Vediamo ora, cosa ci dicono la Medicina Classica Cinese e l'Osteopatia riguardo al benessere, al concetto di salute e malattia, rigidità e movimento, tra fattore patogeno e disfunzione osteopatica.

1.1 Cosa c'è scritto nei Classici

Nel *Daodejing*, il Classico della *Via* e della *Virtù*, compilato da Laozi, il fondatore del Taoismo, si legge: «Il *Dao* produce l'uno, che comprende il due, che si manifesta come tre, il tre produce i diecimila esseri». Il *Dao*, si esprime attraverso la presenza, di due forze complementari ed opposte, lo *yin* della "terra" e lo *yang* del "cielo" che interagiscono, tra loro per dare la vita "tre", che si manifesta nel reale e nell'uomo stesso. L'uomo, così come ogni fenomeno vivente, prodotto dal *Dao*, è soffio, fiato, energia (*qi*), quella stessa energia che, secondo la teoria della relatività e della meccanica quantistica, si manifesta nella vita, alla quale essa stessa dà origine. Se analizziamo l'ideogramma del *qi*, vediamo che le sue due radici, esprimono l'una, un vapore in ascesa, quindi una dispersione immateriale verso il cielo, l'altra un fascio di riso, quindi qualcosa di materiale che è in grado di produrre il vapore e trasformarsi in energia. Sono sottintesi, i concetti di causa ed effetto, di forma e di sostanza, di materia e di energia: ne emerge una concezione dell'uomo, come vera e propria condensazione di energia. Quindi, la materia ha alla base, il dinamismo dell'energia, che le permette l'esistenza e il movimento. La medicina occidentale studia, soprattutto la materia e cioè la "struttura", e poi "l'organo" e da essi parte, per capire la sua "funzione", quindi la sua energia. La medicina orientale, invece, ha percepito inizialmente l'energia e, dal suo studio, arriva alla "funzione" ed infine "all'organo". Si tratterà, allora, non di considerarle due forme di medicina in opposizione, bensì di integrarle a vicenda, perché, pur partendo da considerazioni opposte, garantiscono entrambe, un rigoroso affronto del reale, nella sua unità di materia ed energia. (**Lucio Sotte**). In sostanza, aggiungo io, è un altro modo di manifestarsi, dello *yin* e dello *yang*, capirne la completezza e l'unione, è il *Dao*.

1.2 La Medicina Cinese è una Medicina Energetica

Definiamo cosa si intende per Energia: la capacità che un corpo, o un sistema di corpi, ha di compiere lavoro, sia come energia in atto, cioè che opera nel processo in cui si produce un lavoro, ed è a esso commisurata, sia come energia potenziale, suscettibile di tradursi, in atto, attraverso opportune e varie trasformazioni. Ancora, possiamo parlare, di un energia dovuta al movimento, che si chiama *Energia Cinetica*. Il suo nome deriva, dalla parola greca *kinema*, che vuol dire proprio "movimento". L'energia cinetica, è quella posseduta da ogni corpo che si muove: più un corpo è veloce, maggiore è la sua energia cinetica. La Medicina Classica Cinese, è una medicina energetica, basata su di una fisiologia, una costruzione particolare,

dell'uomo e dell'universo; è una medicina esoterica, in quanto è una diretta derivazione, della filosofia e della scienza cinese, che ritiene che questa disciplina, debba essere riservata solo a un "numero ristretto di individui", o solitamente ad individui, che abbiano seguito un certo percorso, è una medicina del movimento, che ritroviamo nel *Dao*, quindi nello *yin* e nello *yang*, nei 5 *Movimenti*, nel *ritmo delle stagioni*, nei *Meridiani principali e secondari*, nelle 5 *Sostanze Fondamentali* (*qi, xue, jing, jinye, shen*), e negli *zangfu*. L'uomo vive, al centro di un turbinio di forze cosmiche, lui stesso è percorso da una serie di forze, ed emette dei movimenti *trasformativi*. Nei suoi differenti apparati, circola un'energia termica, chimica, elettrica, magnetica e qualunque sia la complessità dell'anatomia, e della sua fisiologia. In ultima analisi, il corpo umano si riduce, ad una cellula, che non è altro che, un apparato che trasforma materia in energia. Tutto è vita. Da dove viene questa energia vitale? Viene dall'aria e arriva ai globuli rossi, attraverso i polmoni; viene dalla terra, dal cibo, che arriva nello stomaco: sono l'aria "*qi*" e il cibo "*guqi*" che mantengono l'individuo, strettamente dipendente dal *cosmo*. Questa è l'unità del mondo. La terra, a sua volta, non può vivere ed esistere, che grazie al sole; il sole è, in qualche modo per il nostro universo, quello che è il nucleo per la cellula. Ciascuna cellula è, pertanto un universo, percorso da movimenti, vibratorii incessanti che costituiscono la vita. Non si può comprendere, la Medicina Classica Cinese, se non si accetta, di situare l'uomo in rapporto alla natura, ed in rapporto al *cosmo*. Tutta la filosofia, dominante nel pensiero classico cinese, il *Dao*, è basata sull'analogia tra il *cielo* e la *terra*. Da millenni, in effetti, i cinesi, popolo di contadini, hanno sempre vissuto in comunione, in ogni istante, con la terra nutrice. La *primavera*, corrisponde al *mattino*, *l'estate* al *mezzogiorno*, *l'autunno* al *crepuscolo* e *l'inverno* alla *notte*. L'attività umana, segue fedelmente questo ritmo, dovuto al movimento, relativo della *terra* e del *sole*, alternando periodi di attività e di riposo. In questa maniera, s'impone la prima nozione, di ritmo *binario*: giorno e notte, luce ed oscurità, calore e freddo, attività e riposo, che sarà la concezione, fondamentale dello *yang* e dello *yin*. Questi ritmi esistono nell'uomo.



1.3 Lo yang e lo yin

La fisiologia, della Medicina Classica Cinese, si basa su principi filosofici, primari come il *qi*, lo *yin* e lo *yang*. Il simbolo del *Dao*, è caratterizzato da un cerchio, diviso da una sinusoide, in due parti: lo *yin* e lo *yang*. Lo *yin* è la parte scura; lo *yang* la parte chiara. Quando lo *yang* è al massimo della sua rappresentazione, contiene e fa nascere lo *yin* (punto scuro al massimo della zona chiara). Ciò accade in modo analogo per lo *yin*. Da questo simbolo scaturiscono molti concetti, che descrivono lo *yin* e lo *yang* come: complementarità, trasformazione, movimento, ecc.

La dialettica dello yin e dello yang

- *Lo yin e lo yang sono nozioni relative*
- *yin e yang assoluti non esistono*
- *yin e yang si attraggono*
- *yin e yin, yang e yang si respingono*
- *Lo yin come lo yang, al loro massimo, generano l'opposto*
- *L'equilibrio assoluto non esiste*
- *Nessun essere è identico ad un altro*

"yin e yang sono il Dao (Legge, Principi ordinati), il modello spaziale e temporale di tutte le creature, Padre e Madre di ogni Mutamento e Trasformazione, la radice e l'origine di nascita e morte, il deposito della luce e dello Spirito (shenming). Nel curare la malattia, si deve necessariamente cercare la radice. Lo yang accumulato è Cielo e lo yin accumulato è Terra; lo yin è quieto, lo yang è impetuoso; lo yang fa nascere, lo yin fa crescere; lo yang fa perire, lo yin conserva"

Su Wen Cap. 5 - Trad. Giulia Boschi

Manifestazioni dello yin e dello yang

<i>Sorgente di vita</i>	<i>yang maschile</i>	<i>yin femminile</i>
<i>Manifestazione della vita</i>	<i>nascita unità</i>	<i>crescita molteplicità</i>
<i>Origine della luce</i>	<i>sole</i>	<i>luna</i>
<i>Tempo</i>	<i>giorno attività</i>	<i>notte riposo</i>
<i>Spazio</i>	<i>alto esterno sinistra</i>	<i>basso interno destra</i>

Così *yang* è la messa in movimento, *yin* è l'effettuazione del movimento; *yang* è movimento, *yin* è la stasi; *yang* è il sottile, il sublime, *yin* è il condensato, la presa di forma. In tutte le coppie, bisogna sempre qualificare un termine, in rapporto all'altro. Vediamo ora i principi *yin* e *yang*, in rapporto alla fisiologia, della medicina cinese. Il *Cielo* e la *Terra* (intesi come agenti creatori) operano nella genesi dell'Uomo:

-Nella sua nutrizione (respirazione-Cielo; alimentazione-Terra).

-Nelle sue relazioni esteriori, poiché l'Uomo subisce le influenze del Cielo che lo ricopre e della Terra che lo supporta.

-Nella sua circolazione interna, che collega l'alto (Cielo) con il basso (Terra)

L'Uomo, come tutti gli esseri viventi, è costituito da energia *yang* e materia *yin*, questi non sono, che due aspetti opposti e complementari del Soffio Originale. L'uomo è formato, da un corpo fisico *yin* e da un involucro energetico, non visibile *yang*. L'essere è costituito da materia ed energia: i vasi sanguigni *yin* ed i meridiani *yang* ad esempio, trasportano rispettivamente il sangue *yin* e l'energia *yang*. I visceri sono, gli amministratori del corpo: anche questi sono ineluttabilmente *yin* e *yang*; i visceri propriamente detti (*fu*), quelli di "passaggio", sono *yang*; gli organi (*zang*), che tesaurizzano l'energia, sono *yin*. Il mantenimento della vita si realizza, dalla respirazione *yang* e dall'alimentazione *yin*, si arriva all'elaborazione dell'energia *yang* e del sangue *yin*. L'energia di mantenimento, ha due funzioni: protezione *yang* e

nutrizione *yin*. Il sangue è costituito da prodotti solidi e liquidi. Durante il loro metabolismo, i prodotti dell'alimentazione, vengono incessantemente divisi, in puri e impuri. Su di un altro piano, l'Uomo è potenziale prima del concepimento e è esistenziale in seguito. Tutto ciò, ci ricorda incessantemente che dobbiamo concepire la vita, nella sua dualità. Così lo *yin* e lo *yang* manifestano, la dualità fondamentale della vita, rappresentano il dialogo incessante, tra l'Uno ed il Molteplice. *yin* e *yang*, opposti e complementari, sono relativi: l'uno è, nello stesso tempo, l'origine ed il termine dell'altro; l'uno senza l'altro non può esistere. Il principio di dualità non è, solo un concetto filosofico, ma esprime la realtà delle cose. La vita nella sua relatività. Bisogna sempre tenere presente, che un aspetto è *yin* in relazione ad un altro che è *yang*, rispetto qualsiasi referenza che consideriamo. Per questo si parla di unione di Cielo e Terra, per questo si dice che il *qi*, preesiste all'assunzione di forme specifiche. L'energia della Terra genera, i *qi*, "*forma senza forma*", e quindi base, per la creazione di tutte le forme. Ecco il concetto espresso da *Xun Kuang* nel III secolo a.C.: "*Acqua e Fuoco hanno qi, ma non animazione*". Sarà solo quando, Cielo e Terra assumeranno, i nomi *yang* e *yin*, quando cioè, si entra nel mondo del manifestarsi della vita, con la sua dualità, che "*dall'incontro di yin e yang nascono i diecimila esseri*". (*Daodejing, cap. 42*).

1.4 Tutto è Energia: questo è il postulato che si trova in tutta la Medicina Classica Cinese.

La Medicina Classica Cinese, oltre a basarsi su di una fisiologia, può essere considerata, una medicina sintetica, perché vede l'uomo, come un'entità inseparabile, dalla sua cornice sociale e familiare, dal suo ambiente temporale e spaziale, dal cosmo, dai suoi diversi elementi. Questa fisiologia energetico-sintetica si rileva subito complementare, alla sua omologa occidentale, perché la Medicina Classica Cinese può offrire delle risposte, o perlomeno delle indicazioni, per indirizzare le ricerche, verso problemi rimasti insoluti nella fisiologia occidentale, e verso le possibili origini della sindromi idiopatiche. La medicina occidentale, si è sviluppata al di là, di ogni cognizione filosofica, per ancorarsi al dominio dell'osservazione e della sperimentazione, mentre la Medicina Classica Cinese, è la stretta applicazione all'uomo, di un pensiero metafisico. Nel mondo cinese, pensiero e vita, si realizzano e si confermano uno nell'altro e sono talmente legati, da non far sussistere delle teorie intellettuali pure, (come nelle nostre speculazioni filosofiche), né delle osservazioni pure, che non possano essere comprese, in una concezione dell'universo. La cosa più difficile è dimenticare quanto abbiamo imparato fino ad oggi. Applicando i nostri schemi mentali a una concezione del mondo totalmente diversa dalla nostra, si rischia di non capire niente di Medicina Classica Cinese, perché la vera comprensione, passa all'interno di noi stessi e non per uno studio esteriore. Possiamo definire la Medicina

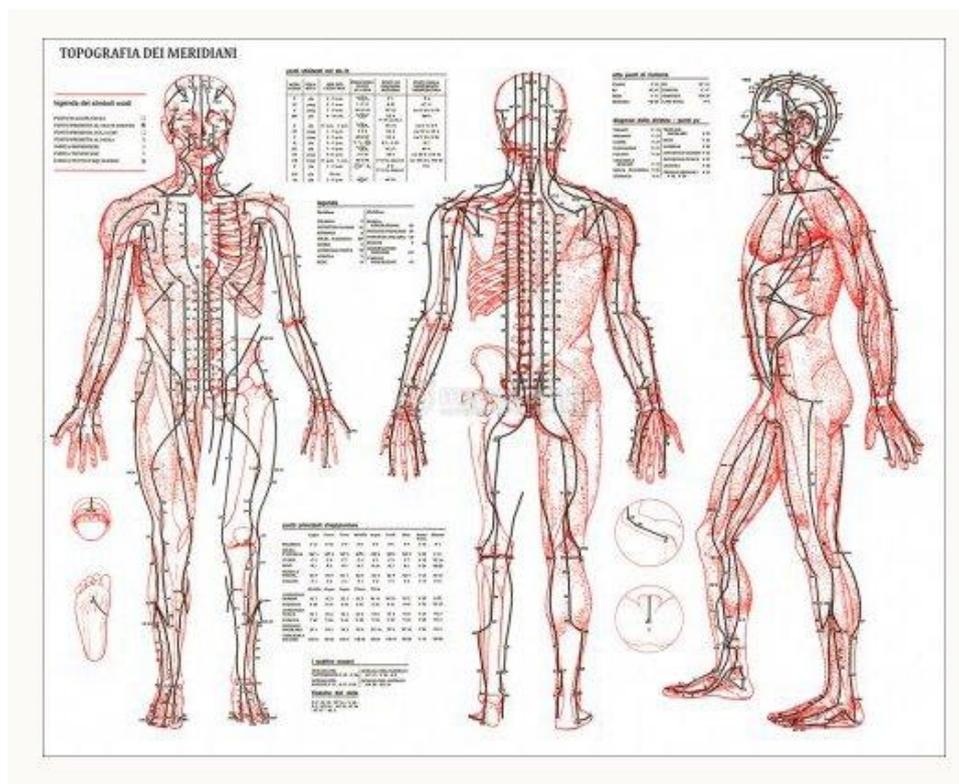
Cinese, soprattutto la Classica Medicina Cinese, un modello del mondo, una medicina globale, un movimento, una ricerca.

-Un modello del mondo, nel senso che, ci permette di analizzare allo stesso modo (avvalendoci degli stessi mezzi e parametri) sia l'uomo che l'universo, intesi come *microcosmo* da una parte e *macrocosmo* dall'altra.

-La medicina cinese è globale, nel senso che, prevede nella sua analisi, lo studio dell'uomo come un complesso somato-psichico e psico-somatico, e non come due entità diverse, o comunque troppo distinte tra loro.

-La Medicina Cinese è un movimento, nel senso che, prevede un travaglio interiore impostato da noi e che passa attraverso di noi.

La ricerca della Medicina Classica Cinese si svolge su tutti i piani, sia teorico, che pratico, sia materiale, che spirituale e mentale, sia scientifico, che terapeutico. Si apre per noi, in questo modo, una nuova visione dell'equilibrio uomo-universo; solo in un secondo momento sarà possibile creare (osservare), le strette interrelazioni che esistono, fra questi due mondi (occidentale e orientale) e di considerare (curare), l'individuo.



https://www.macrolibrarsi.it/libri/_mappa-topografia-dei-meridiani-per-terapie-olistiche.php

Cap. 2

Life is Motion: Concetti Osteopatici

La vita è movimento. Non si può che partire da questo grande principio osteopatico. Tutto deve muoversi. Dalle definizioni, ricaviamo un ottimo strumento, perché hanno la capacità, di racchiudere in una frase concetti, sui quali si potrebbe discutere per ore. Se un corpo, o un apparato, non si muove, avremo la cosiddetta, *Disfunzione Osteopatica*: cioè, la perdita parziale o totale di mobilità. Tutto il lavoro osteopatico, e la diagnostica in primis, dovrà basarsi sempre sul movimento, quello che si andrà a ricercare “*sempre*”, in ambito strutturale, viscerale, cranio-sacrato, sarà una restrizione di mobilità. Un'altra cosa fondamentale da ricordare: che *Il Corpo è Unità*. Immaginiamo il corpo, di una persona come fosse, la tutina intera di un neonato, che lo avvolge completamente, tirando in una direzione, un piedino, afferrando solo il tessuto. Cosa succede? La tensione creata, si ripercuoterà a livello, di tutto il vestito. Questa è la stessa cosa che accade quando un qualsiasi “*insulto*” avviene, in qualsiasi, livello del corpo. Questo esempio apre la strada ad un concetto fondamentale: avrai sicuramente sentito parlare, o già conoscerai, *La Fascia*. La Fascia è, una struttura di tessuto connettivo, che ricopre i muscoli, i gruppi di muscoli, le ossa, i vasi sanguigni, i nervi e i visceri, unisce alcune strutture, e permette ad altre di scivolare, delicatamente una sull'altra.

Non conosco nessuna parte del corpo che somigli ad un terreno di caccia come la fascia

A.T. Still 1828-1917

Possiamo quindi riassumere, affermando che la fascia è un continuum, che mette in connessione, parti vicine e lontane del corpo. Facendo un esempio, possiamo paragonare questa struttura, ad una tela di ragno. La ragnatela è, un sistema continuo, che trasmette e conduce, le vibrazioni prodotte dal piccolo insetto, intrappolato su tutta la sua estensione, permettendo così, alle zampette del ragno, di seguire questa tensione, fino al suo prossimo pasto. Una *disfunzione osteopatica*, agisce nella stessa identica maniera: l'ipomobilità genera un “*nodo*” tessutale, che andrà a ripercuotersi, su tutto il sistema fasciale, che verrà ripercorso dall'osteopata fino, al raggiungere l'origine del problema.

Facciamo un esempio:

Paziente, presenta una distorsione di caviglia in inversione. Trazionamento verso il basso dei peronieri, che si inseriscono sulla testa del perone. Tirata verso il basso, la testa del perone mette in tensione il bicipite femorale, che ha la sua inserzione sulla stessa. A sua volta il bicipite femorale, a causa della sua inserzione a livello della tuberosità ischiatica, andrà a produrre uno "*slivellamento*" del bacino. Mi sembra ovvio, a questo punto la conseguente e possibile, sintomatologia *lombalgica*.

Li dove si manifesta il sintomo non vi è la sua causa

Françoise Mézières 1909-1991

2.1 Rompere i circoli viziosi

Il corpo umano, la famosa "*macchina perfetta*", ha nel suo background, la capacità di auto-guarigione, il corpo sa come curarsi. La patologia (in qualunque sua forma), ne compromette questa funzione. Il compito dell'operatore è quello di ristabilire questa funzione. Rompere il *circolo vizioso*, in modo tale che, il corpo riesca a rimettere in atto, tutti quei meccanismi necessari, che lo porteranno alla guarigione. Di cosa stiamo parlando, quindi? Facciamo un altro esempio, prendiamo in considerazione il comune "colpo della strega" (che vedremo più avanti nel caso clinico, in Medicina Classica Cinese). Si genera un blocco a livello vertebrale, il dolore innesca, i meccanismi di difesa corporei, mandando in contrazione la muscolatura. Più la muscolatura si contrae, più aumenta il dolore. Più aumenta il dolore, e più mi contraggo. ecc. Viene ad innescarsi il cosiddetto "*Circolo vizioso*"

2.2 La Struttura Governa la Funzione

Introduciamo dunque il concetto di "*funzione*", ricordando che la *struttura*, è un sistema, *miofasciale scheletrico*, il cui compito è, il movimento. Un polmone, è *struttura*, la sua *funzione*, è la respirazione. La *struttura* e la *funzione*, entrano in relazione tra loro, tramite i *Tre Legami*, (di cui accennerò più avanti). La *struttura* si modifica, si plasma, per garantire una corretta *funzione*. Un problema a carico della *struttura*, andrà necessariamente a compromettere la sua *funzione*.

La Funzione Governa la Struttura

Diametralmente l'opposto, a quanto esposto appena sopra è, il pensiero del dott. J.M. Littlejohn secondo il quale un problema, a carico della *funzione*, andrà a compromettere la *struttura*. Un fegato *steatosico* ad esempio, genererà, una eventuale disfunzione costale, e/o vertebrale, con possibile dolore acuto, nell'atto respiratorio.

2.3 Il concetto di Terreno e la manifestazione del Sintomo

Il concetto di terreno, in Osteopatia è davvero importante e deve pertanto risultare chiaro, non solo in termini concettuali teorici, bensì anche nella sua reale, applicazione pratica. Nella figura seguente possiamo osservare due soggetti, che presentano problematiche simili e hanno assunto atteggiamenti posturali, evidentemente diversi.

Tipo 1 sinistra "sacro starter"

Tipo 2 destra "sacro poltrona"

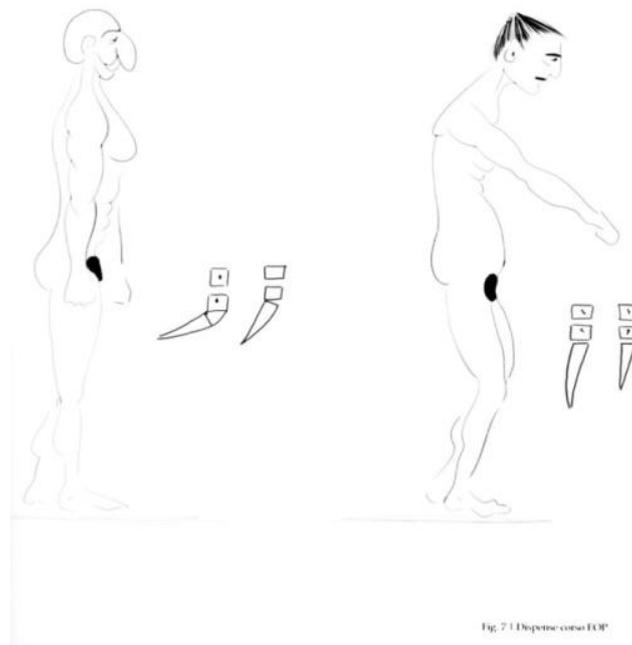


Figura dispense corso EOP - libro *Il Mio manuale di Osteopatia Strutturale* - Dr. Alessio Collalti

"Chi dei due soffrirà maggiormente di dolori alla colonna?"

La risposta ovvia è: *entrambi nella stessa misura e tuttavia per motivi, completamente diversi*. Partiamo da qui per illustrare cosa intendiamo con il termine *Terreno*. Chiunque lavori quotidianamente, sul corpo umano, si sarà più volte accorto, che un medesimo sintomo, si potrà presentare in persone completamente diverse tra loro. Prendiamo come esempio, il caso di una discopatia L5/S1, quale mostrato nell'immagine. Questo problema potrà, in determinati casi, giustificare una sintomatologia *sciatalgica*. In ogni caso salta immediatamente all'occhio, la completa differenza posturale, tra i due individui, da cui si deve dedurre che un' identica sintomatologia, non comporta di necessità uno stesso trattamento. Quello che va sottolineato è, che la *sciatalgia* del Tipo 1, avrà "*motivazioni*" biomeccaniche, completamente diverse, da quelle del Tipo 2. Il Tipo 1 si presenta attivo e dinamico, potremmo definire un "*sacro starter*", cioè un sacro "*orizzontalizzato*", più del dovuto, che crea un "*pinzamento*" a livello del disco, di L5/S1. L'altro Tipo che definiremmo "*sedentario*", presenterà un sacro detto "*da poltrona*". Infatti l'individuo si poggia, siede, sul suo disco L5/S1, creando una *discopatia* da compressione. Quindi avremmo due discopatie L5/S1, con due motivazioni diverse, due inquadramenti diversi, due trattamenti diversi. Ovviamente il discorso, è ben più complesso e articolato, sia dal punto di vista anamnestico, sia da quello del ragionamento, globale sulla persona, che abbiamo davanti. L'avventura affascinante, del lavoro su persone diverse, è la possibilità di comprendere che dietro una postura si cela molto di più: il modo in cui sarà opportuno "gestire" il paziente, dipenderà anche dalle diversità caratteriali. Ogni persona, che passerà da te, per un consulto avrà un suo "*innato*" e un suo "*vissuto*", che lo porteranno a sviluppare nel tempo, piccole disfunzioni, tali da sommarsi, fino a creare il "*Terreno fertile*" per una sintomatologia.

Cosa sono innato e vissuto?

Con il termine ***Innato***, intendiamo, riferirci all'attitudine con cui la natura ci ha programmati, esso esprime dunque il nostro essere (vedi Tipo 1 o Tipo 2)

Il ***Vissuto***, è ciò, che le esperienze di vita ci conducono a essere e/o a svolgere.

2.4 La legge dell'Arteria è Suprema

Tutto il corpo è "bagnato" da un grande mare (a cosa, ci fa pensare in MCC?). Questo mare è rappresentato dalla circolazione ematica, che deve raggiungere in maniera performante, ogni singola cellula corporea. Una riduzione del flusso sanguigno, a livello dei tessuti, andrà ad innescare la patologia. Una disfunzione osteopatica, una perdita di mobilità articolare, causerà un rallentamento dei fluidi (*jinye*), per problemi di stasi o di drenaggio (*qi-xue*). Riassumendo, a proposito di cosa sia l'osteopatia, possiamo dire, che essa è i Tre Legami! Non si può svolgere al meglio il proprio lavoro, se non si pensa ai tre legami, e volendo darne una definizione, potremmo dire che:

Sono il modo in cui, struttura e funzione, entrano in relazione tra loro

dr. Alessio Collalti osteopata DO

2.5 I Tre Legami

Il legame Meccanico: è la relazione che si attua a livello dei connettivi, legamenti, fascia, muscoli e tendini, organi e visceri. ***Superficie (weyqi, mtm) istintiva***

Il legame Neurologico: è la relazione che si attua tra periferia somatica e viscerale tra interno ed esterno, emotività e relazioni esterne. ***Interno (yinqi, luo) cognitiva***

Il legame Fluidico: è la relazione che si attua a livello degli spazi interstiziali, la legge dell'arteria è suprema! ***Profondo (yuanqi, curiosi, distinti) costituzionale***

2.6 Le Leggi di Fryette

Harrison Fryette (1876-1960) fu uno dei primi osteopati, che si occupò di analizzare la cinematica rachidea, la base per chi intenda occuparsi di osteopatia strutturale e dello studio della colonna. Queste leggi ci spiegano quali sono i movimenti che le vertebre in disfunzione potranno compiere. Sono importanti per il terapeuta, perché determinano, sia il tipo che la sequenza della disfunzione vertebrale, indicando in tal modo informazioni fondamentali riguardo: al senso di rotazione, al senso di lateralità, alla cronologia dell'esecuzione tecnica.

1° Legge di Fryette

In posizione neutra, quando la vertebra effettuerà un inclinazione laterale (side bending S/B) da un lato, effettuerà automaticamente una rotazione contro laterale. Possiamo dire che, se una vertebra inclina a sinistra ruoterà a destra e viceversa. Entrando nell'argomento disfunzione, la prima legge viene definita come disfunzione di 2° grado o *compensatoria adattiva*. Spesso può essere l'evoluzione nel tempo di un gruppo soprastante di vertebre in disfunzione di 1° grado (2° legge), l'esempio tipico è la *scoliosi*. Nella prima legge, la cosa più importante da ricordare è, che il parametro dominante sarà: il S/B maggiore della rotazione.

2° Legge di Fryette

In posizione di flessione o estensione, quando una vertebra effettuerà un movimento di rotazione, automaticamente compirà un movimento di S/B omolaterale. Vale a dire che, se una vertebra effettua una rotazione a destra, inclinerà a destra e viceversa. Questa è una disfunzione definita di 1° grado o *acuta*. Il classico esempio è il cosiddetto "*colpo della strega*", in cui una vertebra lombare non ha più obbedito alla legge della fisiologia. In questa disfunzione: il parametro di rotazione sarà maggiore del parametro di S/B.

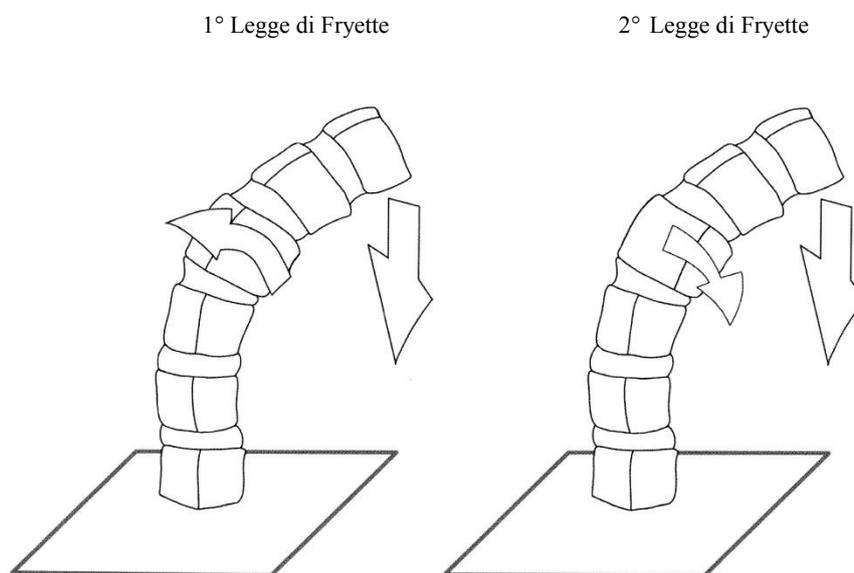


Figura Kapandji Leggi di Fryette - libro *Il Mio manuale di Osteopatia Strutturale* - Dr. Alessio Collalti

Cap 3

Corrispondenze in sintesi

Molto altro dovrebbe ancora essere osservato e illustrato per quanto riguarda i concetti osteopatici ma a tale scopo si rimanda alla letteratura specifica; obiettivo della presente trattazione è portare all'attenzione tramite gli esempi su quali siano gli elementi salienti, che in accordo con un pensiero analitico, illuminino le congruenze tra due diverse prospettive. Occidente e Oriente, concetti osteopatici e Medicina Classica Cinese, partendo da punti di vista diversi pervengono, come stiamo osservando, ai medesimi risultati.

Schematizzando, per maggiore chiarezza, risumeremo che abbiamo parlato di:

Osteopatia	<i>corrispondenze in</i>	Medicina Classica Cinese
Disfunzione osteopatica		Fattore Patogeno interno ed esterno
Il Corpo è una Unità		<i>yin e yang</i> , l'Uno senza l'altro, non può esistere
La Fascia		Meridiani <i>mtm</i>
Tela del ragno e Nodo		Meridiani <i>luo</i>
Postura, Costituzione e Mare del Sangue		Meridiani <i>curiosi</i>
Superficie e Profondità		Meridiani <i>distinti</i>

Abbiamo visto come il Dott. A.T. Still, sia partito proprio dalla profondità, cioè dall'osso, per curare le persone; certo c'è da ricordare che la medicina dell'epoca, non garantiva i risultati della nostra contemporaneità! L'osteopata statunitense intuì che, lavorando sulle ossa, poteva accompagnare l'assistito verso la guarigione da diverse patologie o disturbi. Potremmo dire che, dunque, il suo è il cammino da seguire allo scopo di arrivare all'origine del problema: "*il punto da cui [...] partire, per accertare la causa delle condizioni patologiche, erano le ossa*", come ebbe a scrivere egli stesso. Di certo, il Dott. Still non sospettava che, dall'altra parte del mondo, esistessero pratiche come la Medicina Classica Cinese che da secoli aveva redatto e tramandato, prima oralmente e poi attraverso i canoni della medicina cinese, una vera

e propria, validissima, medicina funzionale, atta a preservare e curare molte delle malattie e patologie dell'epoca. Così, al momento di stringere il *focus* della mia ricerca ho scelto di basarmi su ciò che i pazienti con i quali ho avuto l'opportunità di lavorare nel corso della mia attività lamentavano più spesso vale a dire il "*dolore cronico*". Quando parliamo di qualcosa che è "cronico" ci riferiamo inevitabilmente ai "*distinti o divergenti*", aggiungendo che si tratta di qualcosa che "*è già penetrato all'interno del corpo*".

3.1 Patogeno Interno

In correlazione con "l'ambiente interno" rinveniamo le *Turbe Emotive*. La risposta alle nostre sollecitazioni emotive può essere legata a fattori *Psicologici, Sociologici*, a scelte di *Vita*. Esiste poi la capacità individuale di adattamento ai cambiamenti emotivi: personali, morali, religiosi. Dobbiamo ricordare che i patogeni interni, vanno a interessare i meridiani *luo*. Sappiamo che se il *luo* colpito non riesce a espellere il patogeno, lo passa al meridiano *principale* corrispondente poi, da esso, al *luo* successivo e via dicendo, fino a che un meridiano riesca a espellerlo. Se questo non avviene e il patogeno finisce con l'interessare i *distinti*: la connessione avviene attraverso il *luo* di Fegato nello specifico il punto 5LR che, portando sangue nei genitali, incontra il punto 1CV, dove entra in contatto con il *yuanqi*. A questo punto si può tentare un ultimo drenaggio attraverso il *daimai*, che fa da ponte tra il sistema dei *luo* e quello dei *distinti* (infatti come detto, esso è connesso all'ultimo *luo*, quello del Fegato, attraverso il punto 5LR, e alla prima coppia di *distinti*, Vescica-Rene (BL-KI), da cui prende energia, attraverso il punto 23BL), altrimenti il patogeno penetrerà ulteriormente per arrivare al *jing*: è il momento decisivo in cui ci viene richiesto di adattarci a ciò che consideravamo "patogeno", lasciando che esso modifichi il nostro *jing*. Se non si è pronti a cambiare, se cioè il nostro *yuanqi* non si adatta al patogeno, i meridiani *distinti* inviano *weiqi* al livello *yuan*, tentando di combattere il patogeno che però è ormai radicato nel *jing*. Il risultato è che il *weiqi* distrugge il nostro stesso *jing*, identificandolo come "estraneo all'organismo": è

l'autodistruzione tipica delle malattie autoimmuni. Molto spesso compare il senso di colpa. Un'altra caratteristica da non dimenticare è che l'indebolimento del *weiqi*, può anche essere provocato da un dispendio eccessivo, di *yangqi* (il nostro *yang* prodotto dai *Reni*), sottolineando che il nostro *weiqi*, non è altro che la manifestazione del nostro *yang* profondo. Nel caso in cui ci fossero, entrambe le manifestazioni, vale a dire iper stimolazione a livello *wei*, indebolimento di *yang* renale, sarà il *yingqi* che va a sostenere il *weiqi*.

Patogeno Esterno

In epoca *Song* si parla dei 6 Eccessi (Fattori climatici) e delle 7 Ferite (Emozioni). Per "Eccessi" dobbiamo considerare tutto ciò che è legato all'ambiente esterno. Rientrano in questa categoria i fattori ecologici, le radiazioni, i mutamenti temporali, ecc. Nello specifico, indicano la nostra capacità di adattarci all'ambiente esterno e quindi in relazione al *weiqi*, l'energia più superficiale. Incomincia a fare Freddo e ci adattiamo a questo clima, viene il Caldo e ci adattiamo, viene una temperatura mite, si sta bene, arriva nuovamente, un'ondata di Freddo, il nostro corpo, deve adattarsi repentinamente riuscendo a sostenere questo cambiamento, non ci si ammala. Ma qualora non si riuscisse a sostenere tale cambiamento, se cioè il *weiqi* non fosse abbastanza forte da mantenere il freddo all'esterno, si verificherebbe la cosiddetta penetrazione del Patogeno Esterno. Oltre al clima, però, abbiamo parlato di adattamento all'ambiente circostante: quando esso non avviene, si attivano i *meridiani distinti*, che danno luogo a un processo di sopportazione nei confronti di ciò a cui non riusciamo ad adattarci, il "patogeno". Questo avviene con un grande dispendio del *jing*, poiché il meccanismo attuato dai *distinti* in caso di patogeno esterno è quello di attingere al *yuanqi* per sostenere il *weiqi*, nel tentativo di tenere il patogeno intrappolato in superficie (nelle articolazioni o sulla pelle), affinché esso non si diriga verso gli organi interni. Dunque se i *mtm* (Meridiani Tendino Muscolari) non sono in grado di espellere il patogeno, si attivano i *distinti*, per apportare al livello *wei* il sostegno della *yuanqi*.

Riassumendo, inizialmente il Fattore Patogeno interessa il *weiqi*, l'energia difensiva, e successivamente i *mtm* (siamo al 1° livello). Se il *weiqi* è forte, il F.P. è tenuto in superficie, qualunque esso sia, in caso contrario si attiveranno i *meridiani divergenti* con l'interessamento del *yuanqi*.

3.2 Generalità canali divergenti

Il gruppo dei meridiani *divergenti*, o *distinti* (*jingbie*), è senz'altro il meno conosciuto e il meno citato nei testi classici. Essi sono descritti nel capitolo 11 del *Lingshu*, e rispetto a essi l'estensore caso singolare nell'ambito dei classici mette in guardia rispetto alla potenza e alla pericolosità.

Il termine *jingbie* viene tradotto con meridiani *distinti o divergenti*. Si tratta, di meridiani un po' misteriosi, menzionati unicamente per dare una spiegazione, del fatto che si può trattare un organo, attraverso i punti del meridiano relativo al viscere accoppiato, secondo la regola *biao/li* (esterno/interno) e viceversa. Nello specifico *bie*, indica qualcosa che "si separa". Infatti nel simbolo c'è l'immagine, di un coltello, che taglia con forza. Compare il concetto di separazione. Nell'immagine di sinistra, poi, scorgiamo una bocca e sotto, l'ideogramma di "forza" che separa. Ne ricaviamo che questa immagine simbolica rappresenti non tanto l'idea di "dividere" quanto quella di "deviare". *Per capire bene il significato dei Divergenti bisogna sempre tener conto del fatto che essi esistono con lo scopo di evitare che qualcosa penetri più in profondità.* E il luogo dove essi "mantengono", per evitare questa penetrazione all'interno, sono le grandi *Articolazioni del corpo*: è nelle grandi articolazioni che viene intrappolato ciò che è patologico oppure che viene riportato qualcosa che era già sceso in profondità. Per questo motivo, è stato messo in evidenza, trattando i meridiani *distinti* non si risolve la patologia. Poiché questa attività è solo un modo che ha il *distinto* di imbrigliare e tenere sotto controllo il patogeno una volta arrivati verso l'esterno saranno i *luo* e/o i *mtm* a buttar fuori il F.P. come in una staffetta. Quindi, il *Divergente* dall'interno porta il F.P. verso le *grandi Articolazioni*, il *luo* lo porta verso la *piccola Articolazione* e i *canali tendino muscolari* lo conducono fuori.

Esistono 12 meridiani *distinti*, ciascuno corrispondente al relativo principale. Il meridiano *distinto* penetra in profondità, nel punto mare (*he*), del meridiano principale, dirigendosi verso l'alto (eccetto quelli di TH e PC che hanno decorso discendente), si connette al Cuore, poi all'organo associato, e anche al viscere accoppiato, secondo la legge *biao-li* (sono gli unici meridiani secondari ad avere rapporti diretti con gli organi e visceri), per poi ricongiungersi con il meridiano *distinto* accoppiato *biao-li* e raggiungere il capo passando per i punti *finestra del cielo*. Ogni meridiano *distinto*, subito dopo la separazione dal principale, si congiunge al *distinto* accoppiato, formando la "*riunione inferiore*"; dopo aver passato separatamente le *finestre del cielo*, si connettono di nuovo a formare la "*riunione superiore*". In accordo con la teoria di alcuni studiosi, essi terminano a 20GV mentre altri autori individuano sei punti diversi da 20GV a *yintang*. In agopuntura, i punti più importanti per il trattamento sono le due riunioni, *inferiore e superiore*, la *finestra del cielo* relativa nonché il punto di arrivo sul *dumai*.

Abbiamo già visto i diversi livelli in relazione alla penetrazione del patogeno:

mtm: ***weiqi*** Pelle e Muscoli

luo: ***yinqi*** (energia nutritiva), *xue* (Sangue), *jinye* (fluidi corporei), Emozioni

distinti: ***yuanqi*** quindi *jing* (costituzione), *Ossa e Midollo*

E l'aspetto più esterno delle *Ossa* sono proprio le Articolazioni insieme ai Denti. Possiamo anche vedere di associare i *mtm* alle piccole articolazioni (le Dita), i *luo* alle articolazioni del Polso, i *distinti* alle grandi Articolazioni, Gomito, Ginocchio, Spalla e Bacino (quest'ultimo spesso non preso in considerazione). Questa sequenza ci permette di capire come un qualcosa è entrato dentro. Il primo strato che incontriamo sono proprio i *mtm*; con questi meridiani non facciamo prevenzione perché li trattiamo per necessità, quando ce n'è il bisogno (per esempio, se si trova una contrattura bisogna lavorare sul *tendino muscolare*). Con i *distinti* invece facciamo prevenzione; per renderli forti ed efficaci nel caso in cui un patogeno voglia penetrare all'interno. Il modo per fortificare i *divergenti* è proprio lavorare sulle Articolazioni, nello specifico sul "*muovere le Articolazioni*".

3.3 Fisiopatologia

Altra caratteristica peculiare dei meridiani *distinti* è che essi, a differenza di tutti gli altri meridiani secondari, sono percorsi da due tipi di energia: il *weiqi* e il *yuanqi*. Essi si occupano infatti di metterci in contatto con la nostra individualità più profonda e, al tempo stesso, ci permettono di relazionarci con il mondo esterno in quanto "globalità" in cui siamo inevitabilmente inseriti. Alcuni autori (Van Nghi, Chamfrault) hanno messo in relazione i meridiani *distinti* con la circolazione profonda, e gli *zangfu* con il *weiqi*, alterata la quale sarebbe più facile per le *xie* (patogeno), penetrare direttamente negli organi interni. In particolare, ogni coppia di *distinti* avrebbe una particolare sensibilità per un fattore patogeno che, aggredendo i meridiani, può raggiungere gli organi corrispondenti (vedi tabella).

COPPIE DI MERIDIANI	ENERGIE PERVERSE
BL-KI	Freddo
GB-LR	Vento
ST-SP	Umidità
SI-HT	Calore
TH-PC	Calore – umidità
LI-LU	Secchezza

Un'altra caratteristica dei *divergenti* è quella di lavorare sul *sistema immunitario*. Il grande corrispettivo in medicina occidentale è il *Sistema Linfatico*. I luoghi di partenza dei *distinti* sono i nodi linfatici: Inguinale, Ascellare, Collo. Il modo per tenere il *sistema immunitario* attivo è muovere le articolazioni, proprio perché le articolazioni sono nutrite dal movimento, in modo tale da stimolare il sistema immunitario. Quindi, che lo si faccia a se stessi o su un paziente (cioè trattando le grandi Articolazioni) sviluppiamo sia il modo terapeutico di cura sia quello di prevenzione, dalla penetrazione all'interno del patogeno. Ciò costituisce l'essenza dei *divergenti*. Quindi dobbiamo sempre ricordare che *qualcosa che non muove le articolazioni indebolisce il sistema immunitario*. Nello stesso tempo, quando il sistema immunitario non funziona sono proprio le articolazioni a bloccarsi, il tutto

diventando un "aspirale", il "*circolo vizioso*" di cui parlavo sopra. Il nostro compito è quello di far smettere questa spirale, o almeno di tenerla in latenza.

Riassumendo, in caso di patogeno esterno i meridiani *distinti* si attivano portando il *yuanqi* in superficie a sostenere il *weiqi* se inefficiente, mentre in caso di patogeno interno il percorso è inverso: il *weiqi* viene inviato al livello *yuan* per combattere il patogeno. In sostanza, se il soggetto ha sangue in abbondanza affronterà dapprima i "traumi" attraverso i meridiani *luo*, mentre se c'è deficienza del *sangue* ma una energia difensiva forte si attiveranno per primi i *meridiani tendino muscolari*. In entrambi i casi, se questi gruppi di meridiani falliscono entrano in gioco i meridiani *distinti*, nel tentativo di "bloccare" il patogeno, ormai troppo approfondito, per limitare i danni alle strutture esterne (Pelle, Orifizi sensoriali o Articolazioni) salvaguardando gli organi interni.

3.4 L'interessamento degli "zangfu"

Se i *canali distinti* non riescono più a trattenere la latenza nelle grandi articolazioni (che sostanzialmente è ancora relativamente all'esterno), l'ulteriore penetrazione è verso gli *zangfu*. Intendo proprio organi e visceri anatomici. Ricordando però, e per fare chiarezza che esistono altri canali per l'interessamento degli *zangfu*, intesi tuttavia come *mtm*, quindi non necessariamente come malattia dell'organo. Per esempio, se un soggetto prova una forte tensione muscolare con stasi di *qi* di Fegato, l'organo è sì coinvolto ma solo in una componente energetica. Nel caso dei *distinti*, è proprio l'organo fisico a trovarsi coinvolto. Nell'esempio appena citato è il Fegato organo a essere chiamato in causa, magari con una *cirrosi* o una *epatite*. Con i M.D. abbiamo a che fare con malattie degenerative degli organi. Naturalmente anche i *Canali principali* sono interessati perché a essere in contatto con gli organi sono proprio gli stessi, come i *distinti* appunto, mentre i *mtm* non toccano gli organi, i *luo*, passano per il cuore (non tutti), poiché il cuore è associato, alla circolazione del sangue. Mentre con i *divergenti* si verifica questa associazione e *corrispondenza diretta*. Sapendo che i *distinti* si attivano con malattie degenerative, e

tutte le forme di tumore, per noi *operatori Tuina* non ci sono molte probabilità di curare malattie di questo tipo, però il nostro lavoro può essere molto interessante e soddisfacente da un punto di vista preventivo. I *distinti* sono canali molto *yin* (sono profondi), i *mtm* sono molto *yang* (esterno, superficiale, movimento), quindi vien da sé che quando c'è un patogeno che ristagna in una zona è molto facile che si crei la *latenza*.

3.5 Il Dolore può attaccare anche il Sistema Nervoso

Il dolore può attaccare il *sistema nervoso*. Ricordiamo però che il sistema nervoso è associato ai *visceri straordinari (curiosi)* in medicina classica cinese. Esistono manifestazioni sia *esterne* sia *interne*, cioè da una parte abbiamo una dinamica molto *yang*, che interessa i *mtm* e la superficie, dall'altra parte abbiamo un interessamento molto profondo, che andrà a manifestarsi all'esterno.

Gli strati associati sono i seguenti:

Pelle	<i>piji</i> canali molto superficiali
Tendini	<i>mtm</i>
Vasi Sanguigni	<i>luo</i>
Carne (come massa, forma)	<i>meridiani principali</i>
Ossa	<i>distinti</i>
Midollo	<i>curiosi</i>
<i>zangfu</i>	<i>post-Natale</i>
<i>qifu</i> visceri curiosi	<i>pre-Natale</i>

Consideriamo i visceri del post-Natale (*zangfu*), quelli associati alle dinamiche della relazione sociale e con la globalità. Mangiare, digerire, assimilare, trasformare, tutto quello che proviene dal mondo esterno. Mentre per il pre-Natale, i visceri *curiosi (qifu)*, si intende quello con cui noi siamo venuti al mondo. Naturalmente esiste una connessione fra gli uni e gli altri, anche se sono proprio gli *zangfu* a gestire

essenzialmente il nostro rapporto col mondo, sia a livello affettivo emotivo sia a livello fisico, respiratorio, digestivo, sia, infine, di assimilazione ed eliminazione; processo da cui si genera poi sia energia-*qi* sia sangue-*xue*. D'altro canto, i *visceri curiosi* hanno un'origine più antica: *sono le risorse che l'universo ci ha dato al momento della nascita*. E avendo parlato anche degli altri canali secondari, possiamo capire meglio come avviene l'ingresso del patogeno all'interno riassumendo così:

- stimolazione continua da parte dei fattori patogeni - *weiqi* in azione
- la *yingqi* va a sostegno del *weiqi*
- blocco a livello delle 5 *Articolazioni*
- *bi* del petto che è il luogo di raccolta di *qi* e *xue*
- il *Calore* cerca di muovere le *Stasi*
- difesa da parte dei Reni che cercano di eliminare il *Calore eccessivo*.

Teniamo ben presente che se noi siamo costantemente sottoposti a stimolazioni di origine *esterna* e *interna* il *weiqi* va in uno stato di *iper-stimolazione*; come detto prima, questo indebolisce il *sistema immunitario*, che è la radice dello stesso *weiqi*. Ne deduciamo che quando il *weiqi* è insufficiente, anche il nostro *yangqi*, prodotto dai Reni lo è, e sarà proprio il *yingqi* che, per primo, andrà a sostenere il livello più superficiale, vale a dire il *weiqi*. Come avviene tutto ciò? Intervengono i canali principali di Polmone e Stomaco, per andare a sostenere il *weiqi*: il Polmone, per quanto riguarda la respirazione (quindi è il più esterno), lo Stomaco, come origine e produzione dei *jinye* (fluidi) e *xue* (sangue). Sono proprio i fluidi dello Stomaco che vanno a sostenere il Polmone. Il LU (Polmone) inizia al 12CV *Zhongwan* al centro dello Stomaco, è il punto da cui Polmone prende energia. Ed è proprio in questo caso che possiamo dire che il *yingqi* sostiene il *weiqi*. Quindi uno dei tanti motivi per cui il nostro *weiqi* è insufficiente lo si può attribuire alla inadeguatezza della nostra *yingqi* (mangiare male, non riposare, insonnia, scarsa assimilazione), ricordando che il LU ha la caratteristica di diffondere e muovere il *weiqi*.

Nella società moderna sono molti i fattori esterni che siamo costretti a subire e non parlo tanto dei fattori climatici quanto degli stimoli, sensoriali ed emotivi, che

siamo costretti a subire tutti i giorni e che tendono a generare uno stato di iper vigilanza continuo. In passato, una vera carenza di *yingqi* era legata alla fatica e alla carenza di cibo, oggi noi, che di cibo ne abbiamo in abbondanza, non riusciamo ad assimilarlo e, di conseguenza, a trasformarlo in *yingqi*, anche per colpa di un sistema nervoso sempre in allerta per via dei troppi stimoli. Se il nostro LU fa fatica a muovere l'energia difensiva, perché di base c'è un deficit, l'operatore lavorerà proficuamente con lo Stomaco, ovvero non tratterà direttamente il *weiqi* bensì, andando più in profondità, farà intervenire il *yingqi*, proprio con lo Stomaco che lo produce.

3.6 Grandi Articolazioni: campanello di allarme

Come abbiamo potuto vedere, i meridiani *distinti* hanno a che fare con meccanismi profondi, di strutturazione e trasformazione dell'essere, e perciò quando vengono perturbati danno spesso origine a patologie gravi, come cancro e malattie autoimmuni. Per questi meridiani non esiste una sintomatologia specifica descritta nei classici. Tuttavia l'esperienza pluridecennale di molti valenti autori (si pensi a *Jeffrey Yuen*, monaco ancora in vita mentre elaboro questa mia trattazione) ci permette di identificare alcuni elementi importanti per diagnosticare una turba dei meridiani *distinti*. La sintomatologia dolorosa riferibile ai *distinti* è solitamente intermittente e a banda. Il dolore, mutevole e mal definito, è monolaterale e col tempo migra al lato opposto. Quasi sempre vi è assenza di segni radiologici e di una causa apparente, si evidenzia, invece, l'interessamento della sfera psichica (ricordiamo che tutti i meridiani *distinti* passano per il Cuore e per le *finestre del cielo*): un trauma troppo intenso da poter essere digerito ha leso lo *Shen* e la persona attua una vera e propria rimozione, in senso analitico, cioè mostra indifferenza e parla di sé con distacco, come se stesse parlando di qualcun altro. Questo è il luogo di partenza, e non di arrivo (Organi), dell'interessamento dei *divergenti*. Cosa succede quando assumiamo farmaci? Benché ci tengo a precisarlo! essi sono indispensabili per la nostra salute, potremmo favorire la penetrazione del patogeno all'interno. Per cui spariscono i segni

esterni (dolori articolari) ma compaiono quelli interni, a livello degli organi. Quindi facciamo attenzione sempre: *quando ci sono segni alle grandi articolazioni significa che i distinti stanno lavorando*. Un altro segno può essere anche la rigidità articolare. Vale la stessa cosa per un discorso che legga il percorso al contrario: una persona anziana, con un passato di problematiche allo stomaco e successivamente operato al cuore avverte un dolore alla spalla. In questo caso il patogeno è stato affrontato a livello d'organo, oltre i *divergenti*, e il dolore alla spalla può essere il tentativo del corpo di risolvere il patogeno mediante un processo di esteriorizzazione anziché di interiorizzazione. Ecco perché, in queste situazioni, è bene smuovere tutte le articolazioni, nel tentativo di attivare i *divergenti* che portano fuori il patogeno. Se, dopo l'intervento, il cuore migliora mentre la spalla peggiora ci troviamo davanti a un buon segnale! Il corpo sta finalmente spostando il patogeno verso l'esterno. Durante l'intero processo, sia che si porti fuori il patogeno sia che lo si mantenga in latenza, si sviluppa *Calore*. Il Calore è lo strumento con il quale il corpo può muovere qualcosa. Ciò inizialmente è proficuo per la nostra fisiologia, tuttavia il calore può diventare nocivo nella misura in cui cerca di eliminare il patogeno. Nella fattispecie, lo distinguiamo nella progressione verso i *canali yin* o verso quelli *yang*. La terminologia, usata per distinguerli, è *Calore e Fuoco*. Si parla, per esempio, di Calore ai Polmoni, di Fuoco di Stomaco, Fuoco di Fegato ecc. Ovvero, per gli *zang* che sono più *yang*, usiamo il termine Fuoco. Per i Reni si parla invece di *Calore ai Reni*. I Reni sono molto sensibili, sia al calore sia al freddo, ma il calore che staziona nei Reni non è auspicabile perché finisce col *distruggere il Jing*. Allora il Rene manda all'esterno questo calore, non più fisiologico bensì patologico, verso le Ossa e le grandi Articolazioni. Dal momento che il Calore è molto *yang* esso non sta fermo in una zona e i *distinti* lo *deviano*. Si parla allora di sindrome delle *Ossa Fumanti* (calore che va a danneggiare in profondità le strutture del corpo). Con il termine *Ossa Fumanti* non si indicano solo le articolazioni ma anche strutture quali *midollo, nervi e sistema nervoso*. Ricordiamo che i nervi sono legati al sistema dei *visceri curiosi (Qijing Bamai)*. Quindi parlare di Ossa significa parlare di una struttura profonda, le

ossa rappresentano qualcosa di fisico. *Ossa fumanti* indicano TBC, Osteoporosi, Sclerosi Multipla (malattia in cui il tessuto nervoso, viene sostituito, con tessuto connettivo quindi "*sclerotico*"): ciò che si verifica è una perdita di funzionalità, con blocco delle gambe, poi degli arti superiori e, a seguire, di altre parti del corpo. Nell'elenco compaiono anche *malattie epidemiche acute*, appendicite, malattie articolari e croniche come la nefrite (i Reni non riescono a espellere questo calore e allora viene depauperato l'aspetto *yin* dell'organo). In questo senso, potremmo pensare che se è coinvolto il Rene avremmo, molto sicuramente, problematiche del rachide lombare; del resto, anche la medicina tradizionale vi fa riferimento in quanto come sostegno del corpo. Le cervicali, invece, sono da attribuire ad altri fattori.

Ricapitolando, se prendiamo in considerazione il rapporto che c'è tra Ossa, Tendini e Muscoli ciò implica che parliamo di *mtm*. Qualora, per un lungo periodo, il corpo crea delle contratture queste finiranno col danneggiare, a lungo termine la struttura ossea e la colonna del rachide cervicale e lombare. Per conseguenza, il soggetto sarà indotto a trovare degli adattamenti e aggiustamenti posturali tali da cambiarne la struttura: in termini di medicina classica cinese e di *mtm* ci troveremo di fronte a un individuo che "assumerà una posizione *taiyang*" o di Tipo 1 (vedi foto sopra), quindi troppo proiettata verso il mondo. Nel tempo, tale posizione esuberante, eccessiva, implicherà un deficit nell'intera zona. Da queste osservazioni ricaviamo che "quello che è debole" è l'Osso. In questo caso, non si potrà più intervenire in termini di *mtm* perché la condizione è arrivata troppo in profondità, avremmo quindi deformazione ossea come accade per la scoliosi. Dovremmo allora andare a sostenere i Reni o, meglio il livello renale, la struttura e le ossa, usando i *canali distinti* o *curiosi*; per esempio, per la colonna, il *dumai*. Ma dove interveniamo? Possiamo farlo, per esempio, in maniera combinata, in seguito a un'anamnesi dettagliata del paziente. Nel caso in cui si presentasse solo con tensioni muscolari tratteremo i *mtm*, nel caso in cui riferisse di svegliarsi al mattino con parestesie, mani fredde e addormentate, tratterò il *sangue* e la circolazione tramite i *luo*. Trattando i *luo*, è possibile formarsi un'idea circa la direzione che sta prendendo il fattore patogeno e,

in forma preventiva, mobilitare le articolazioni e trattare i *divergenti* per evitare aggravamenti.

3.7 Concetto di Latenza

Quando ci riferiamo al concetto di *Latenza* è importante prendere in considerazione diverse condizioni possibili. Il corpo tiene in latenza in modo che nessuno se ne accorga. Questo significa che la persona ha energia *jing* sufficiente da tenere fermo il problema senza avvertire fastidi. Può accadere che la persona si senta molto energica e riesca a contrastare il patogeno, eppure qualcosa penetra lo stesso, parte della latenza rimane lì, il corpo stesso decide di tenercela per evitare traumi peggiori. Questa è la fase acuta. A questo stadio abbiamo due eventualità: eliminare tutta la patologia latente, in modo definitivo, nel caso in cui sia presente molta energia, oppure osservare l'alternanza delle fasi acute quando non sia più possibile tenere la latenza e non si abbia nemmeno abbastanza forza per eliminare il patogeno. Un esempio è il declino del *jing*.

Il *jing* declina con il passare degli anni, per traumi subiti o a causa di eccessi. Vivere equivale a consumare il nostro *jing*. Quindi in un anziano si può sviluppare una condizione che in realtà era in latenza da 30 anni. È da tenere ben presente, infatti, che non per forza tutti i mali nascono con la vecchiaia. Il fatto è che nella fase della senescenza tutto si muove meno, abbiamo meno *jing*, come detto prima, diminuisce lo *yin* e di conseguenza c'è meno *yang*; da ciò deriva la difficoltà di mantenere in latenza. Pertanto diventa imperativo eliminare le latenze in gioventù: questo preserverà la vecchiaia. E sono proprio i *divergenti* che ci aiuteranno in questo processo, a prescindere da eventuali patologie in atto. Cioè, non è il caso di aspettare di avere un blocco dell'anca per trattare i *distinti*. Importanti e significative risultano le "pieghe del corpo", cioè mobilità articolare, flessione ed estensione. La medicina cinese ci viene in aiuto con l'ausilio di esercizi mirati in virtù della pratica quotidiana del *qigong*.

Cap 4

Sequenza dei distinti, 5 Pilastrini, 5 sostanze, 6 confluenze

La sequenza dei distinti ricalca quella dei *mtm*, perché c'è l'interessamento del *weiqi*. Ricordiamo che i *divergenti* sono legati in profondità al *yuanqi* e, in superficie, dal *weiqi*, proprio per ricalcare il fatto di "*deviare*" il patogeno fuori.

Come progressione, è vero che viene classificata con *Taiyang*, *Shaoyang*, *Yangming*, come per i *mtm*, tuttavia non con il meridiano accoppiato, bensì con il rispettivo organo. La componente più esterna è data dal viscere, quella più interna dall'organo, quindi per ogni livello abbiamo i due elementi presenti che, per l'appunto, fanno riferimento al *weiqi* e al *yuanqi*. Vediamo lo schema dei *distinti*:

Taiyang (del basso)	Vescica - Rene	(BL-KI)
Shaoyang	Vescica Biliare - Fegato	(GB-LR)
Yangming	Stomaco - Milza	(ST-SP)
Taiyang (dell'alto)	Piccolo intestino - Cuore	(SI-HT)
Shaoyang	Triplice risc. - M. Cuore	(TR-PC)
Yangming	Grosso intest. - Polmone	(LI-LU)

In ogni coppia abbiamo sia gli organi-*fu* (espressione del *weiqi*) che gli organi-*zang* (espressione del *yuanqi*).

La prima cosa che balza agli occhi, nella sequenza, e che non deve trarci in inganno, è proprio l'inizio della sequenza Vescica-Rene perché sono a un livello molto profondo; ma abbiamo detto finora che è appropriato il fatto che i *distinti* lavorino in profondità, allo scopo di difendere organi e visceri, e il processo si manifesta trattenendo il patogeno più lontano possibile, verso la periferia. Il termine periferia esprime l'idea di portare fuori, cioè dall'organo verso le Articolazioni, Organi di Senso o Denti. In questo processo di *liberazione* lavoreremo sì con i *distinti* ma anche, successivamente, con i *luo* e con i *mtm*, proprio con l'obiettivo di completare questo passaggio da *dentro a fuori*. Sottolineando la stretta correlazione

tra *distinti* e *mtm*, va detto che tensioni muscolari protratte modificano la struttura e la postura nonché gli allineamenti osteo-articolari con conseguenze quali: infiammazione, deformità, indebolimento (osteoporosi). Vale a dire che le articolazioni hanno una loro posizione ottimale per lavorare al meglio; se non c'è un equilibrio distribuito del carico, per via di una tensione muscolare, il corpo lavora in modo disomogeneo, crea compensi posturali i quali vanno a consumare vertebre e articolazioni molto velocemente. Per questo anche il maestro *Jeffrey Yuen* consiglia vivamente, prima di trattare i *divergenti*, di lavorare sui 5 Pilastri: *Muscoli Scm*, *Retti Addominali*, *Paravertebrali*, *Psoas*, *Diaframma*.

4.1 5 Pilastri e il sostegno della vita

Venire al mondo vuol dire, per l'essere umano, estendersi verso il Cielo. Al momento della nascita il feto si gira e spinge con la testa verso il basso, verso la Terra, esprimendo simbolicamente la sua determinazione a radicarsi, a prendere forma, per voler vivere la vita che il destino gli ha assegnato. Nei primi mesi di vita il bambino consolida questo bisogno di radicamento e di connessione, espresso anche dal legame con il seno per l'allattamento. Al termine del primo anno di vita però inizia a volersi estendere, a volersi allontanare dalla Terra che lo ha accolto e nutrito, mettendosi in piedi. Unico fra i mammiferi, rinuncia alla stabilità e alla quiete dell'appoggio a quattro zampe, rinuncia a questa solidità per avviare un processo complesso in cui, pur mantenendo il contatto, con il basso grazie ai piedi, che diventano le sue radici, si vuole elevare per ricongiungersi con il Cielo. Sollevandosi, il suo ventre perde parte della sua connessione con la Terra, ma le braccia diventano libere di muoversi per "abbracciare il mondo" e il suo petto è ora rivolto in avanti, verso la relazione con gli altri, verso la possibilità, di scoprire qualcosa di nuovo, rispetto a sé stesso grazie alle relazioni e alle emozioni che vi sono associate. A livello fisico, la struttura principale, che ci consente di mantenere un equilibrio dinamico fra Terra e Cielo è la colonna vertebrale, che si estende dal basso (coccige), verso l'alto (cranio). L'estendersi verso l'alto, comporta tutta una serie di meccanismi

di equilibrio fra le varie parti del tronco, oltre che ovviamente lo sviluppo di una capacità raffinata, di radicamento attraverso i piedi, le gambe e le ginocchia in particolare. L'estendersi verso l'altro richiede un complesso e delicato equilibrio, fra le tre cavità dello scheletro assile: addome, torace e cranio. L'addome, energeticamente e psichicamente, è legato alla nostra fisicità, alla nostra possibilità, di esprimerci materialmente, per vivere la vita attraverso sessualità, digestione, assimilazione ed eliminazione di cibi e fluidi. Il torace è associato alla nostra capacità di muoverci nel mondo, sperimentando sensazioni grazie alle esperienze che compiamo. La cavità craniale poi, è sede non solo dei processi mentali cognitivi, ma anche e soprattutto delle nostre realizzazioni spirituali. Queste tre cavità sono in continua relazione dinamica, fra di loro in un collegamento sia basso/alto che antero/posteriore è il collegamento fra i bisogni della nostra fisicità, quelli emotivi e quelli mentali e infine spirituali. E' quindi molto importante che riusciamo a percepire i bisogni di ognuno di questi tre centri, e a volte anche la nostra difficoltà a "vivere in quel dato centro". Tutto questo si può leggere a livello fisico osservando il livello di tensione dei "5 pilastri" del tronco. Questi 5 pilastri sono 5 gruppi muscolari che collegano le tre cavità fra di loro: due (retti addominali e paravertebrali) sono disposti davanti e dietro in senso verticale creando un collegamento basso/alto, e tre (sternocleidomastoideo, diaframma, psoas) in senso orizzontale/obliquo con collegamento antero/posteriore. Il loro tono e la loro tensione possono dirci molto su come muoviamo o blocchiamo la nostra energia nelle tre cavità, nei tre centri fisici ed energetici della nostra manifestazione come esseri umani. I due verticali (colonna e retti addominali) rappresentano soprattutto la nostra capacità di sostenerci nel mondo, mantenendoci flessibili alle richieste della vita; è per questo che quando sentiamo di non farcela li contraiamo. I retti addominali sono davanti, nella zona *yin*, hanno quindi molto a che fare con il nostro sostegno materiale: saperci nutrire, saper eliminare e saper gestire la nostra sessualità. I paravertebrali sono invece più associabili alla dimensione *yang*, alla nostra capacità di erigerci verso il conseguimento delle nostre mete, verso il perseguimento delle nostre aspirazioni.

Abbiamo poi le tre strutture di collegamento antero/posteriore per ognuna delle tre cavità: 1) lo sternocleidomastoideo per collegare la zona posteriore e laterale della testa con il torace davanti, 2) il diaframma che collega cavità toracica e addome con la zona dorsale, 3) e infine gli psoas che collegano la zona lombare delle schiena con la parte bassa del bacino e che, inserendosi sul femore, stabiliscono anche un collegamento con le gambe, che sono quelle che ci portano nel mondo per vivere la vita. Possiamo vedere queste tre strutture muscolari come un continuo che si muove da davanti a dietro e dall'alto al basso collegando, o perlomeno invitando al collegamento fra questi tre grandi centri che sono i tre aspetti di base della nostra vita come esseri umani. Non stupisce quindi che queste stesse strutture muscolari esprimano poi anche le tensioni e le difficoltà che mettiamo nel vivere in ognuna di queste cavità e anche nella connessione dell'una con l'altra. Le altre due strutture, diaframma e psoas, sono più profonde e le possiamo percepire fisicamente solo in determinati punti o attraverso alcuni loro segni di manifestazione in superficie. Ascoltando e modulando questi nostri "pilastri muscolari" possiamo allora non soltanto avere una miglior postura fisica ed un più armonioso fluire delle nostre energie, ma anche essere in contatto con quello che siamo. Possiamo essere in contatto con i nostri bisogni e quanto consentiamo loro di esprimersi; possiamo verificare se e come riusciamo a gestirli e trasformarli per la nostra evoluzione, per la nostra capacità di stabilire il contatto con il Cielo, conservando il radicamento con la Terra, esprimendoci pienamente come esseri umani in cammino verso la libertà. Ricapitolando, lavorare sui 5 pilastri è un trattamento di bilanciamento, molto importante da fare, va effettuato prima di trattare i *mtm* o a prescindere anche se si decide di non utilizzare gli stessi, proprio per mantenere il corpo nella migliore efficienza. Questo è un altro collegamento fra *mtm* e divergenti, cioè le posture. Es: una postura *yangming* avrà i retti addominali, molto tirati e i paravertebrali laschi (tipo 2 vedi foto sopra), viceversa per una posizione *taiyang* (tipo 1). Basterà "*regolare i tiranti*" per far stare in piedi la tenda!

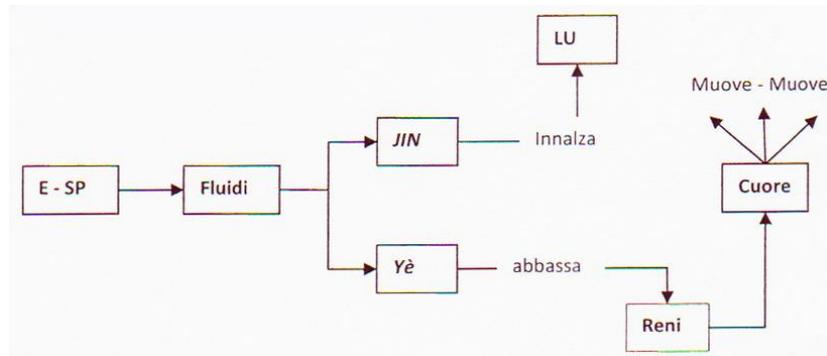
4.2 Divergenti e le 5 sostanze

Vediamo come entrano in gioco i meridiani *distinti* nel tentativo di “bloccare” il patogeno, ormai troppo approfondito, per limitare i danni alle strutture esterne (Pelle, Orifizi sensoriali o Articolazioni), salvaguardando gli organi interni. Vengono utilizzate le sostanze più *yin*, disponibili per mantenere questa latenza, perché lo *yin* ha la capacità di trattenere, inglobare, congelare, rallentare. In particolare ogni coppia di meridiani distinti mette in campo una sostanza (vedi tabella)

COPPIA	SOSTANZA
BL-KI	Jing
GB-LR	Xue
ST-SP	Jin
SI-HT	Ye
TH-MC	Qi
LI-LU	Yang

La prima coppia a intervenire è BL-KI, che impiega il *Jing* per mantenere in latenza il patogeno. A questo stadio la patologia è asintomatica oppure si manifesta con dolori improvvisi, mal definiti, che vanno e vengono, senza ragione apparente. Quando con l'avanzare dell'età il *jing* diviene carente, la latenza viene momentaneamente persa e si manifestano violente patologie acute e improvvise, finché non entra in gioco la coppia successiva, GB-LR, che utilizzerà lo *xue* per sostenere il *jing* deficitario e far ritornare la patologia in uno stato di latenza asintomatica. Questo è il meccanismo che si innesca con i meridiani *distinti*. Quando il corpo ha esaurito tutte le sostanze *yin*, utili a mantenere la latenza (*jing*, *xue*, *jin-ye*), si arriva alla quinta coppia di meridiani, TH-PC, gli unici ad avere decorso discendente. Ultima coppia di *distinti*, LI-LU, ritorna ad avere un percorso ascendente. È necessario fare diverse considerazioni: ai primi tre livelli "c'è ancora materiale *yin* da consumare e quindi utilizzare", con la seconda tripletta "possiamo solo contenere" la patologia, non c'è forza abbastanza per contrastare il patogeno. E c'è da sottolineare che non si tratta di un'area che riguarda strettamente noi massaggiatori, perché a questo punto ci troviamo in presenza di patologie gravi quali: tumori, metastasi e via discorrendo. Un'altra cosa da notare è che il sangue è abbinato

a GB-LR e non a SI-HT come è solito trovare, perché a questo livello di patologia il piccolo int. e il cuore, cercano di muovere più i fluidi-ye che non il sangue (*xue*), giacché gli *ye* sono espressione del *jing* del post-natale.



Precisiamo che i meridiani *distinti* non nutrono e non producono né *xue* né *qi*, ma la loro prerogativa è quella di proteggere. Sono le truppe speciali che corrono dove c'è bisogno. Il triplice riscaldatore (TR) è l'incaricato a "muovere", mentre LI-LU sono l'aspetto più esterno di questa energia, e nella sequenza dei distinti sono "l'ultimo respiro" e l'ultima espressione *yang*, poi non rimane più nulla e sopraggiunge la morte. Questa progressione della patologia è quella sottolineata dal maestro *Jeffrey Yuen*.



<https://www.centroarborvitae.it/servizi/servizi%20eta-adulta%20rimini/medicina-tradizionale-cinese.html>

4.3 Le 6 confluenze

Ogni coppia dei meridiani *distinti* ha due punti confluenza, uno in basso e uno in alto. Di solito questi punti si trovano in basso in corrispondenza dell'inguine e in alto a livello delle ascelle. Proprio a sottolineare che, quando trattiamo un meridiano distinto, è essenziale mettere in comunicazione *yuanqi* e *weiqi*.

Parlando di questi meridiani, *Jeffrey Yuen* li mette in relazione sia alle *finestre del cielo* sia alle *porte della terra*, (punti posti all'altezza di 2CV coinvolti nella funzione di radicamento dell'individuo). Proponendosi di connettere l'energia più profonda con quella superficiale è importante prima del trattamento rimuovere eventuali tensioni miofasciali (vedi i 5 pilastri), presenti lungo i passaggi chiave di questa traiettoria che cerchiamo di aprire. I passaggi chiave possono essere identificati nelle *porte della terra* (Pelvi), sede del *jing*, in quanto radicamento, nel *diaframma*, ponte tra il basso e l'alto, e nelle *finestre del cielo* (Collo), che aprono la strada verso la testa. Una volta rilasciate eventuali tensioni in questi punti cruciali ci si appresta ad "aprire" la coppia di meridiani *distinti* che si è scelta. Secondo quanto ci riferisce *Jeffrey Yuen*, per attivare una coppia è necessario stimolare i punti confluenza inferiore e superiore (almeno uno dei due); dopodiché si massaggia (più avanti verrà affrontato l'argomento delle tecniche) la traiettoria del canale bilateralmente; infine si possono aggiungere altri punti a seconda delle esigenze contingenti: il punto finestra del cielo, se c'è un importante coinvolgimento psichico; quello di arrivo sul *dumai* per impedire alla patologia di aggredire il lato opposto; il punto *he mare* per mantenere la latenza e consolidare; il punto *jing*-distale per eradicare o per drenare le tossine, a partire dal livello superficiale; il punto 6HT se sono presenti palpitazioni e sintomi cardiaci. Ovviamente, a seconda di ciò che ci si propone di ottenere (mantenere la latenza, eradicare o mobilitare lo *yin*), cambieranno i punti da trattare, ma soprattutto cambieranno le tecniche di trattamento, sia dei punti sia dei canali.

Alcune precisazioni: vedremo che taluni *distinti* sono interessati al ristagno nel *Riscaldatore Inferiore*, con manifestazioni quali: fibromi, cistiti croniche ecc, ciò avviene perché questa, è una zona di grande passaggio, e ancora la coxo-femorale è

rappresentata dal *daimai* e quindi potremmo dire che il distinto di Rene è in corrispondenza del *daimai*, basta osservare il percorso del divergente BL-KI e ci accorgeremo che da dietro passa davanti e sale in alto. Questo a sottolineare che potremmo trattare gli stessi patogeni in ottiche diverse *curiosi, distinti*, categorie di punti con un medesimo risultato. L'altra zona interessata è la Testa, con patologie quali: Meningite, Epilessia, Parkinson. Ricordiamo che Parkinson è vento interno, ovvero, non diamo modo al vento di manifestarsi; in ottica di Medicina Classica Cinese potremmo dire che non abbiamo vissuto a pieno: poca espressione di sé, poche esperienze, nessun cambiamento. Quindi le aree interessate dai meridiani *distinti* saranno quelle del *daimai*, la Testa, più i segni specifici. È rilevante il fatto che l'aggravarsi di una patologia va dai livelli più profondi a quelli più superficiali; riguardando lo schema teniamo conto non tanto della produzione quanto della mobilizzazione dell'energia e consideriamo anche i punti di confluenza (vedi tabella).

Taiyang (del basso)	Vescica (BL) - Rene (KI)
Shaoyang	Vescica Biliare (GB) - Fegato (LR)
Yangming	Stomaco (ST) - Milza (SP)
Taiyang (dell'alto)	Piccolo intestino (SI) - Cuore (HT)
Shaoyang	Triplicerisc. (TH) - M. Cuore (PC)
Yangming	Grossointest. (LI) - Polmone (LU)

COPPIA	RIUNIONE INFERIORE	RIUNIONE SUPERIORE	FINESTRA DEL CIELO	PUNTO DEL DU MAI
BL-KI	40BL	10BL	10BL	22GV
GB-LR	2CV	1GB	17SI	20GV
ST-SP	30ST	1BL	9ST	21GV
SI-HT	22GB	1BL	16SI	24GV
TH-PC	22GB	16TH	16TH	YIN TANG
LI-LU	22GB	17LI	17LI	23GV

Ciò a ricordare che le aree coinvolte dai divergenti sono: grandi articolazioni, Tronco, Collo, Viso ma anche le aree dove si sviluppano i BI (ostruzioni): Petto, Bacino, Ginocchia, Spalle.

Sintomatologia

Per questi meridiani non esiste una sintomatologia specifica descritta nei classici. È comunque sempre bene far notare che al di là dell'origine e dell'arrivo dei percorsi dei distinti, quindi delle aree del corpo che le interessano (quelle aree dove sono maggiormente presenti linfonodi) il lavoro sui divergenti è "*pomparvi*" energia. Pompare nel senso di mantenere il sistema immunitario (il *weiqi*) vigoroso, attivo, vitale. Proprio per questo il movimento articolare è così importante, per mantenere efficiente tale condizione di vitalità. Tornando al discorso "*sintomi*", i divergenti si attivano nelle situazioni croniche, il tipo di dolore è intermittente e a fascia. Non solo, il dolore è mal definito, con picchi acuti, è monolaterale e con il tempo può interessare il lato opposto. Spesso vi è assenza di segni radiologici e di una causa apparente. Una componente spesso associabile a queste sintomatologie è lo "stress" e il sistema nervoso "iper-eccitato".

Cap 5

Trattamento dei meridiani distinti

Raccogliendo i suggerimenti dei vari autori conosciuti, possiamo così riassumere le funzioni dei meridiani distinti:

- relazione con le 4 stagioni
- relazione con la profondità
- relazione con il Cuore
- relazione con la Testa e il Cervello
- relazione con l'energia difensiva *weiqi*
- passaggio attraverso il Collo

In realtà non esiste in letteratura una terapia per i meridiani distinti. In genere li si tratta stimolando il *distinto* attraverso i due meridiani accoppiati. In accordo con il concetto di "*pompare energia*" utilizzando un *distinto* si inietta *weiqi* all'interno del *yuanqi*, dandogli la spinta per muoversi, obbligandolo in un certo senso a farlo. Possiamo immaginare, quanto sia tremendamente delicato decidere deliberatamente di forzare il *yuanqi* a muoversi, in una determinata direzione che abbiamo scelto per lui. E se non si ha la perfetta cognizione di ciò che si sta facendo considerando attentamente la condizione del paziente e avendo la capacità di prevedere con precisione le eventuali conseguenze è possibile produrre manifestazioni cliniche molto gravi, anche di drastico e drammatico peggioramento con insufficienze d'organo. Il terapeuta che sceglie di trattare un meridiano *distinto* se ne deve pertanto assumere la piena responsabilità, e deve possedere un'adeguata esperienza e preparazione per gestire consapevolmente qualsiasi evenienza.

Jeffrey Yuen, sottolinea inoltre che quando si utilizzano i meridiani *distinti* bisognerebbe cadenzare i trattamenti in questo modo, per rispettare il ciclo del *yuanqi*: tre giorni sì e tre giorni no, per un totale di 81 giorni. Per noi oggi questo ritmo è francamente impraticabile: motivo in più per prestare ancora maggiore attenzione nel trattamento di questi meridiani! Per trattare una coppia andremo a stimolare:

- i punti *he* mare dei relativi meridiani principale
- i punti toccati dal percorso dei meridiani e utili per la patologia
- il punto *finestra del cielo* interessato
- il punto riunione *hui* specifico del *dumai* per la coppia di meridiani

La tecnica di applicazione, sui due punti di convergenza (riunione), è detta "delle tre punture" giacché in agopuntura si infligge l'ago nel medesimo punto in due differenti modi: *superficiale-profondo-superficiale*, oppure *profondo-superficiale-profondo*, facendo riferimento al contatto dei due livelli interessati dai *distinti*, *yuanqi* e *weiqi*. Cosa vuol dire, nello specifico? Nel 1° caso si vuole liberare all'esterno,

perché l'ultima azione è quella di portare in superficie per buttare fuori; nel 2° caso si stimola, portando verso la profondità, per contenere la latenza.

Il *Tuina* prescrive la tecnica manuale della vibrazione, non dimenticando che tale tecnica va adattata alla zona che trattiamo. Quando si lavora con il livello del *weiqi* manualmente, usiamo tecniche di manipolazione, strofinamento, anche a pressione, in questo caso, molto leggera e con movimenti circolari (*anroufa*). Quando si lavora sul livello dello *yingqi* nutritivo, approfondiamo la tecnica, entrando (*anfa*), osserviamo, rilasciamo, senza trascurare, stasi, discromie. Si tratterà di operare con enfasi a entrare se vogliamo *tonificare* o con enfasi a uscire se vogliamo *disperdere*. Per il livello più profondo del *yuanqi* useremo la vibrazione o lo scuotimento, però fra queste due è preferibile usare la vibrazione.

weiqi: manipolazione, strofinamento, press. leggera, press. e rotazione leggere

yingqi: *anfa*, *ruofa*, press. con enfasi ad entrare (*tonificazione*) o uscire (*dispersione*)

yuanqi: vibrazione, scuotimento

La vibrazione si può effettuare sia con un dito che con la mano a seconda di ciò che si vuole stimolare, (punto o zona) e la differenza con l'ago sta nel fatto che si può ripetere più volte la stimolazione. Per esempio possiamo cominciare con la vibrazione, poi si eseguono le tecniche sui canali e si termina di nuovo con la vibrazione. Per quanto riguarda i distinti, si possono fare tecniche di mobilizzazione articolare (che vedremo più avanti). Una piccola precisazione: poiché ci troviamo di fronte a un vuoto di energia *yang* (*weiqi*) si deve preferire la *moxa*, (sempre dopo una corretta anamnesi, e la verifica che non sia già in corso un eccesso di calore con il rischio di aggiungere fuoco sul fuoco). È molto utile associare il massaggio lineare e/o la pressione, sempre verso l'alto e la Testa (sia per l'arto superiore sia per quello inferiore), del meridiano interessato.

5.1 *Tipo di polso "possibile"*

Polso Vuoto: Il paziente, nel tentativo di mantenere il patogeno in stato di latenza, sta andando incontro a una deficienza dello *yin*, e manifesterà sintomi relativi al vuoto della sostanza *yin* interessata. La strategia terapeutica sarà sostenere lo *yin* (in particolare la sostanza interessata al momento, utilizzando la coppia di meridiani corrispondente) per aiutare l'organismo a mantenere la latenza.

Polso Pieno: La patologia è asintomatica poiché vi è sufficiente *yin* per tenerla latente. Se vi sono tutte le condizioni, si può tentare di eradicare il patogeno scegliendo in base alla patologia la coppia di distinti più adatta e cercando di iniettare *weiqi* nel *yuanqi* onde fornirgli la forza propulsiva e una via per emergere violentemente in superficie trascinando con sé il patogeno. Si è già detto quanto pericolosa sia questa pratica perché, anche se effettuata correttamente, spesso produce una guarigione per crisi: il patogeno che prima giaceva al sicuro in latenza allo scopo divenire espulso deve prima essere rilasciato così nel percorso di risalita verso la superficie può aggredire gli organi e i visceri con esiti fatali. Per tale ragione è importante assicurarsi che anche i meridiani *luo* e i *tendino muscolari* abbiano abbastanza vigore per espellere il patogeno liberato dalla latenza. Se questo non avviene si andrà incontro a un rapido e spesso fatale aggravamento della patologia. È come se l'operatore lo mettesse faccia a faccia con i mostri da cui fugge da una vita intera: qualora il paziente non fosse davvero pronto, il trauma sarebbe troppo possente per potere superarlo. *Jeffrey Yuen* sottolinea più volte che affinché la persona guarisca davvero deve cambiare il suo livello di consapevolezza. Se questo non avviene è impensabile tentare l'eradicazione attraverso un *distinto*. Si dovrà prima preoccuparsi di come far cambiare lo *Shen* di quella persona qualora intendessimo procedere verso una eradicazione.

Polso teso a corda: Questo polso è indice di stasi, di un vero e proprio "blocco" causato dall'accumulo di tossine che naturalmente si formano quando il corpo costituisce volontariamente una stasi dello *yin* (utile a mantenere il patogeno nello stato di latenza); il paziente affetto da una malattia virale, per esempio, può

manifestare in questa fase una carica particolarmente elevata. Il principio terapeutico sarà muovere sangue e liquidi verso l'esterno a partire dalle aree di tensione, utilizzando per esempio i punti *luo* o agendo direttamente sulle zone interessate. Questo aiuta il corpo a liberarsi dalle tossine.

5.2 Trattamento con il Tuina e Tecniche complementari

Il *Tuina* (letteralmente, prendere – tui推 e afferrare –na拿) è l'insieme delle tecniche manuali tradizionali cinesi. Costituisce una delle tre branche principali della Medicina Tradizionale Cinese (MTC – zhongyi中醫), di cui condivide riferimenti teorici e filosofici. Utilizzando i principi del taoismo, si cerca di portare gli otto principi della Medicina Tradizionale Cinese (*yin-yang*陰陽; superficiale o interno *li bao*表裡; freddo o caldo *han re*寒熱; carente o abbondante *xushi*實) in equilibrio. Il *Tuina* si avvale di una serie di tecniche manuali (quali spingere/*tui*, pinzettare/*na*, premere/*an*, massaggiare, sfregare, picchiettare, scuotere ecc) che regolano *yin e yang*, fanno circolare il *qi*, agiscono sui canali fiume (meridiani *jingluo*經絡) e sugli "organi" (*zangfu*臟腑). La loro funzione consiste in un'azione preventiva, al fine di mantenere la salute psico-fisica o nello stimolare nell'organismo un processo di recupero dello stato di benessere fisiologico, in caso di disturbi e disequilibri psicosomatici. Il *Tuina* è l'antico massaggio cinese, affonda le radici nella millenaria cultura della Medicina Cinese ed era praticato ben prima della nascita dell'agopuntura. Il *Tuina* è il fondamento di altre terapie manuali, come lo *Shiatsu*, il massaggio svedese, la fisioterapia e le manovre osteopatiche e chiropratiche. Oggi esso rappresenta uno dei metodi terapeutici della Medicina Cinese assieme ad agopuntura, fitoterapia, dietetica e *qigong*. La teoria di base del *Tuina* è la stessa su cui si fonda la medicina classica cinese e ha come scopo quello di produrre equilibrio e benessere favorendo la sana circolazione del *qi* e regolando le principali funzioni psicosomatiche dell'individuo. Il fine è quello di attivare le infinite risorse di ognuno, in modo da sostenere il cammino evolutivo di trasformazione e dare spazio

all'espressione autentica delle potenzialità dell'essere umano, favorendo così, come la dottrina Taoista insegna, lo stato di salute. Il *Tuina* è senza dubbio il sistema di massaggio più vario e molteplice: si compone di circa 40 tecniche manuali, che sono applicate sulle zone corporee, lungo i canali fiume e sugli agopunti. L'estrema varietà di tecniche, che richiede una idonea preparazione manuale, offre l'opportunità di sviluppare un'ampia sensibilità nel trattamento del corpo, grazie all'apprendimento di molteplici gesti efficaci e raffinati di articolata messa in opera. La complessità dell'esecuzione del massaggio *Tuina* offre ampie possibilità di efficacia e tuttavia è la ragione principale per cui in Occidente questa pratica manuale si è diffusa in maniera ridotta e tardiva rispetto ad altre metodiche più semplici ed elementari. Ogni atto nell'esecuzione del massaggio *Tuina* ha un significato preciso, e viene modulato con ricercato svolgimento in base all'azione che si vuole generare. Gli effetti fisiologici, nella visione occidentale, sono i seguenti:

- Regolazione del Sistema Nervoso
- Rafforzamento del Sistema Immunitario e delle Capacità di Difesa dell'Organismo
- Miglioramento della circolazione sanguigna
- Tonificare i Tessuti e Mantenimento dell'Elasticità Articolare
- Rilassamento Psicofisico.

A differenza della più famosa agopuntura, dedita allo studio e all'utilizzo degli agopunti, il *Tuina* si occupa soprattutto delle traiettorie, intese come canali fiume e come strade da percorrere nella vita. Si tratta di uno studio completamente diverso: mentre l'agopuntura, si occupa di guarire le cicatrici che ci segnano durante le nostre esperienze di vita, il *Tuina* ci aiuta a farci proseguire il percorso, che abbiamo interrotto per un determinato motivo, esterno o interno a noi stessi. Per questo spesso è importante affiancare le due terapie, nel trattamento del paziente ed indirizzarlo ad una sana e corretta alimentazione, al fine della riuscita del trattamento.

La medicina cinese si avvale dei seguenti elementi per la diagnosi di ogni individuo:

1 la presa dei polsi

2 l'osservazione della lingua

3 la fisiognomica del volto, il colore dell'incarnato

4 palpazione di punti e zone dolenti

Altri strumenti aggiuntivi per la terapia sono: Moxibustione, Coppettazione, Guasha. In realtà il termine *moxa*, non è di origine cinese, ma giapponese ed è nato ispirandosi alla parola giapponese "moekusa", che significa "erba che brucia". È questo il nome dato ad una tecnica di riscaldamento della zona prescelta, in genere in corrispondenza di un punto di agopuntura, per mezzo di "coni di moxa", "sigari di moxa", oppure attraverso gli stessi aghi, una volta infissi nella pelle. I sigari ed i coni di moxa sono preparati con le foglie dell'*Artemisia vulgaris*, che vengono raccolte prima dell'estate e lasciate essiccare al sole. La moxibustione, è una tecnica che ha lontane origini, ovviamente legate alla scoperta del fuoco ed è descritta già diffusamente nei testi classici di medicina. Si ha notizie dell'uso dell'*Artemisia vulgaris*, già in epoca Zhou (prima della nascita di Cristo) e nel testo Shang Han Za Bing Lun, scritto in epoca Han (nel II secolo d.C.), si davano indicazioni precise circa il suo uso, specificando le malattie per le quali era efficace e quelle per le quali era proibita. In generale, la moxibustione, si usa con lo scopo di stimolare con il calore i punti ed i meridiani permettendo così la dispersione del freddo, dell'umidità all'interno dell'organismo. Il calore è in grado, inoltre, di tonificare il *qi* (la fisiologica del corpo) e quindi operare un'azione tonificante, utile soprattutto per la prevenzione delle malattie epidemiche come le sindromi influenzali.

La *coppettazione* si avvale dell'uso di coppette confezionate con vario materiale (attualmente soprattutto plastica e vetro, un tempo bambù, ceramica, porcellana, corno di animali). Al giorno d'oggi si utilizzano soprattutto coppette di vetro e di plastica che, essendo trasparenti, permettono di osservare l'effetto della loro applicazione alla pelle del paziente. La coppettazione si praticava un tempo anche nella medicina popolare delle nostre regioni. Nella medicina cinese si utilizza per stimolare i punti di agopuntura soprattutto in casi in cui un eccesso di umidità ed un suo ristagno all'interno del corpo determini la comparsa di malattie dei muscoli e delle articolazioni come le forme reumatiche. La coppettazione viene utilizzata anche in caso di ristagno di *qi* e di sangue, per effettuare un suo drenaggio superficiale.

Il *GuaSha* è una tecnica terapeutica complementare che fa parte della Medicina Tradizionale Cino-Giapponese, poco conosciuta in occidente. Si tratta di una stimolazione cutanea che coinvolge una serie di raschiamenti e strofinamenti di zone specifiche della pelle (Agopunti, Meridiani), denominati „Gua“, effettuati con movimenti striscati a tratti e verso il basso con uno strumento di taglio tondo che provoca la comparsa di piccole petecchie chiamate Sha che si dissolvono nell’arco di 2-3 giorni. Si deve usare un olio curativo idratante prima di trattare la zona per alleviare il disagio. Se non c’è stasi di sangue, non si solleveranno petecchie e la pelle assumerà un colorito rosa. Più il colore è scuro e più indica che c’è presenza di calore e stasi di fattori patogeni. Il GuaSha rimuove il ristagno di sangue considerato patogeno, promuove la circolazione e normalizza i processi metabolici.

Tecniche elettive per il trattamento

Con i meridiani divergenti abbiamo a che fare, come già detto, con *yuanqi* e *weiqi*. Sarà pertanto necessario conoscere e saper scegliere, usare e gestire adeguatamente le tecniche elettive per mobilizzare tali energie. Per raggiungere il livello del *yuanqi* generalmente si usano tecniche pressorie (che permettono di accedere al livello profondo *yuan*) e tecniche vibratorie (utili a portare il *qi* in profondità). Osserveremo inoltre altre tecniche in trazione e rotazione, per la mobilizzazione articolare, movimento essenziale per la liberazione dal patogeno, e punto cruciale o anello di congiunzione per mettere in paragone TGO e Tuina, argomento principale di questa tesi. Tali tecniche vengono eseguite in maniera lenta, nel rispetto dei ritmi del *yuanqi*, graduale e profondo. Di seguito, un elenco delle tecniche scelte per il *yuanqi* accompagnato da una breve descrizione per ognuna.

***anfa* (manovra di pressione graduale):** La tecnica si esegue praticando una pressione graduale fino a raggiungere il livello desiderato, per poi rilasciare altrettanto gradualmente. Questa manovra è utile a promuovere la circolazione del *qi* e dei liquidi nel livello che si raggiunge con la pressione. Una pressione profonda e lenta permette quindi di accedere alla *yuan qi*, e mobilizzare *qi* e liquidi a tale livello (i liquidi, in quanto sostanze *yin*, sono essenziali nel meccanismo della latenza).

zhenfa (manovra di vibrazione profonda): è una manovra molto dispendiosa per l'operatore: si deve far penetrare in profondità una vibrazione generata o dall'oscillazione del polso (meno intensa) o dalla contrazione di tutto il braccio (più intensa e profonda). Si tratta di una tecnica estremamente tonificante, capace di portare il *qi* in profondità. Inoltre la vibrazione in quanto tale è capace di attivare la *yuan qi*.

yizhichanfa (manovra di oscillazione del pollice): la manovra consiste nell'effettuare una pressione ritmica tramite la punta del pollice su un punto o lungo una linea. Le quattro dita sono piegate ma rilassate nella posizione del "pugno vuoto". È il movimento oscillatorio del polso a indurre la falange del pollice a un movimento di flessione ed estensione. L'intensa oscillazione provoca una sensibile vibrazione capace di scuotere veementemente la *yuan qi* se effettuata in profondità. Se praticata diversamente può rimuovere le ostruzioni a livello più superficiale attivando *qi* e *xue*.

gunfa (manovra di rotolamento della mano): la manovra consiste nel far rotolare la mano sul lato ulnare e si compone di un'andata e un ritorno. La mano è rilassata e socchiusa. Si tratta della manovra più utilizzata nel *Tuina*, perché la più efficace nel promuovere la circolazione del *qi* e *xue* (e abbiamo detto che il *Tuina* si occupa elettivamente delle stasi); è capace inoltre di decontrarre e rilassare profondamente la muscolatura, e l'oscillazione che si produce attraverso questa tecnica, se effettuata a livello profondo, è in grado di scuotere il *yuan qi*. Per quanto attiene al *weiqi*, sarà necessario impiegare tecniche ad azione superficiale e rapida. Le percussioni, che hanno azione disperdente e portano il *qi* in superficie, potrebbero essere le più indicate per gli scopi che ci proponiamo. In particolare ne sono state selezionate due, descritte di seguito.

jifa (manovra di picchiettamento su un punto): La tecnica si esegue "picchiettando" un punto o una zona con la punta di una o più dita. Il movimento parte dal polso, mentre il braccio e le dita sono rilassati. È una manovra tonica sui punti (a differenza delle altre percussioni, solitamente disperdenti); in particolare attiva il *qi* portandolo in superficie.

zhuofa (manovra di percussione "a becco della gru"): la manovra consiste nel percuotere ritmicamente il punto da trattare con la punta delle cinque dita unite tra loro nella posizione detta "becco della gru". Il movimento parte dall'avambraccio, mentre polso e mano sono rilassati. È importante creare la sensazione di rimbalzo una volta che le dita entrano in contatto col punto da trattare: in questo modo si ottiene la dispersione del punto, richiamando il *qi* in superficie ed espellendo i patogeni.

5.3 Comparazione Tecniche di *Tuina* e TGO

***bashenfa* (trazione graduale dell'articolazione):** le manovre si basano su tecniche di trazione graduale delle articolazioni. Per poterle effettuare, in maniera appropriata, bisogna conoscere, le possibilità fisiologiche dell'articolazione sulla quale si esercitano. Durante l'esecuzione, non ci devono essere movimenti bruschi, la persona deve essere rilassata, la presa dell'operatore deve essere sicura. Bisogna rilassare bene la muscolatura, con manovre di *Tuina*, prima di eseguire le *bashenfa*, queste ultime possono essere effettuate, contemporaneamente o dopo le *yaofa*. La manovra in genere è usata, come tecnica di dispersione.

***yaofa* (tecnica di rotazione e mobilizzazione dell'articolazione):** sono manovre di rotazione e mobilizzazione lenta e passiva, delle articolazioni. Come per le precedenti per poterle effettuare, occorre conoscere la fisiologia delle articolazioni, quindi si andrà a valutare l'ampiezza, dei gradi di movimento, si incomincerà con piccoli movimenti, si aumenterà l'ampiezza del movimento, solo nel caso in cui non ci siano disturbi. Anche in questo caso è bene prima rilassare la muscolatura con altre tecniche di *Tuina*, possono essere effettuate da sole, o con aggiunta di trazioni (*bashenfa*).

5.4 TGO (trattamento generale osteopatico)

Il Trattamento Generale Osteopatico anche conosciuto e diffuso con l'acronimo "GOT" o "TGO" è un approccio metodologico alle articolazioni del paziente che non prende in considerazione la disfunzione o lesione osteopatica bensì mira a liberare eventuali restringimenti articolari per mezzo di mobilizzazioni attive o di *pompages* articolari. Esso consente pertanto di preparare l'articolazione a eventuali test e correzioni più specifiche. Tom Dummer definì il trattamento generale osteopatico come «un sistema di trattamento che si avvale delle risorse naturali del corpo in ambito correttivo per regolare le condizioni strutturali allo scopo di stimolare l'adeguata preparazione e distribuzione dei fluidi e delle forze all'interno dell'organismo, promuovendo la cooperazione e l'armonia nel meccanismo corporeo». Dummer riteneva che quasi tutte le condizioni patologiche derivassero dall'interferenza e/o dall'ostruzione del flusso sanguigno (arterioso e venoso),

della linfa e dell'apporto nervoso. Il TGO consiste nella mobilitazione delle articolazioni con manovre a bassa velocità e grande ampiezza. Suoi obiettivi sono: ripristinare la mobilità articolare; ridurre la tensione dei tessuti molli adiacenti all'articolazione sottoposta alla mobilitazione; favorire il drenaggio dei tessuti molli, aumentando i meccanismi di retroazione propriocettiva e facilitando un migliore equilibrio biomeccanico.

Gli aspetti relativi alla posizione ed alla mobilità tipici della disfunzione possono essere descritti con l'ausilio di almeno uno dei seguenti tre parametri:

La posizione di un segmento del corpo determinata con la palpazione in riferimento alla sua struttura adiacente;

Le direzioni lungo le quali la mobilità risulta più agevole (facilitazione);

Le direzioni lungo le quali il movimento è limitato (limitazione).

Possiamo ben comprendere come in sede di un trattamento globale gli scopi siano:

Meccanico: liberazione delle costrizioni meccaniche, ripristino dell'armonia dello schema corporeo (struttura-funzione);

Neurologico: liberazione contratture, tensioni, trigger point (funzione-struttura);

Fluidico: si riattiva la corretta circolazione dei fluidi corporei (linfa, circolo venoso, circolo arterioso).

In definitiva si evince che il ripristino della circolazione e venosa (drenaggio) e arteriosa (trofismo) si ponga alla base di tutto.

Quanto all'aggiustamento del corpo, fatta eccezione per i casi acuti e per pochi altri le tecniche osteopatiche si applicano sempre nel contesto del Trattamento Generale del globale. Gli operatori che si accontentano di un trattamento locale, diretto verso la zona dolorosa indicata dal paziente, hanno di fatto totalmente rigettato questo primo grande principio dell'osteopatia. Tale approccio limitato rappresenta la negazione assoluta del secondo grande principio dell'osteopatia: l'integrazione anatomica, meccanica e fisiologica delle differenti parti del corpo.

5.5 La tecnica

La tecnica messa in opera è quella delle leve lunghe che si attua su tutti i tessuti del corpo, accentuando l'attenzione là dove è necessario. La *routine* è deliberatamente rivolta allo scopo di non lasciare scappare niente sul piano della diagnosi e a ristabilire il ritmo assai spesso perso dal paziente. La leva applicata attraverso gli arti è potente e mette in gioco tutte le inserzioni muscolari del rachide e del bacino benché l'effetto sia dolce, armonizzante e rilassante.

L'obiettivo è la restaurazione del mezzo interno in modo da porre le condizioni necessarie alla guarigione. Senza una tale preparazione, le correzioni vertebrali hanno validità limitata e di breve durata; in effetti, in un gran numero di casi, l'aggiustamento generale del corpo si rivelerà sufficiente per mettere la natura in condizione di fare il resto, senza il ricorso a nessun lavoro locale, specifico o qualsiasi altra cosa del genere. L'argomento più importante e più convincente a favore di questa tecnica tradizionale può essere ricercato nella durata dei suoi effetti che sono stabili e resistenti allo stress. L'aggiustamento del corpo non è un semplice ausilio al nostro trattamento bensì l'essenza stessa dell'Osteopatia.

Cap 6

Caso Clinico

Donna di 42 anni, vive a Fiumicino, dal 2003 lavora presso l'aeroporto, con turnazioni. La sua mansione riguarda la gestione degli aerei a terra, attività che comporta un livello di responsabilità elevato e tanto stress.

Un tempo appassionata del suo lavoro, la paziente riconosce che da qualche anno le costa fatica il ruolo turnista che le impedisce di avere una vita privata appagante, per via di turni sfibranti e non regolari, suscettibili di plurimi cambiamenti nell'arco della stessa settimana. Fidanzata da un anno, non ha mai avuto figli, non fuma, non beve, la sua passione è il cibo. È alta 1,65 mt, un pochino in sovrappeso, non pratica attività fisica per via dei turni. In seguito a una vecchia diagnosi di celiachia, poi

rivelatasi erronea, durante l'adolescenza ha mangiato senza glutine per circa sette anni.

Interventi regressivi:

- febbraio 2014 per cisti endometriosa all'ovaio destro, parzialmente asportato, iperplasia complessa endometriale, ha portato IUD (*intra-uterine-device*) per sei anni, non assume farmaci;

- luglio 2014, tiroidectomia totale per carcinoma papillifero del lobo sinistro, non ha effettuato terapia tumorale. Farmaco assunto: Tirosint.

- dicembre 2014, demolizione di lesione dell'utero.

I tempi di ripresa sono, in generale, molto rapidi.

I ritmi sonno-veglia non sono segnati da risvegli notturni, nondimeno le turnazioni non le garantiscono regolarità negli orari.

Anche nel mangiare non ha regole; ha provato più volte a seguire un regime alimentare controllato, con scarsi successi nella perdita di peso.

Lamenta stanchezza fisica e astenia.

Il carattere è all'apparenza solare perché sorride spesso ma alterna stati di malinconia e sensi di colpa.

Taciturna ed equilibrata nell'eloquio, mostra un'indole sostanzialmente pacata.

Nel settore delle amicizie persegue la regola del "poche ma buone", con gli estranei è una grande ascoltatrice ma prova difficoltà a parlare di sé.

Non ama la zona in cui vive; tantomeno la casa, che fatica ad arredare e alla quale è affezionata.

Motivo del consulto: dolore lombare da colpo della strega, con difficoltà a stare in piedi per mancanza di sostegno delle gambe e perdita di funzionalità motoria. Durante l'anamnesi (luglio 2022), mi ricorda che esattamente un anno prima mi contattava per fastidi nella zona lombare, molto più leggeri e intermittenti. In quell'occasione avevo trattato la sintomatologia con *Tuina* e coppettazione, risolvendola in poche sedute. In tempi più recenti, una cervicalgia non trattata si era risolta con il riposo. Successivamente, un disturbo di emorroidi trattato in modo

classico allopatico con antibiotici e crema si era protratto circa tre settimane. A seguire, la comparsa di un dolore lombare prima a fascia e poi puntiforme passava da destra a sinistra. È questa la fase del mio intervento. Grazie a tre sedute ravvicinate riesco a farla deambulare, il dolore si affievolisce nelle due settimane successive, sparisce completamente a ridosso della quarta settimana. In questo frangente, comparsa di perdite uterine con grumi, che anticipavano il ciclo mestruale di almeno dieci giorni.

Trattamento lombalgia:

A luglio 2021, dunque, il dolore lombare nei pressi del sacro-iliacosi irradia a sinistra. La paziente mi riferisce che esercitando una pressione con le dita lungo la zona interessata raggiunge un punto in cui lo percepisce acutizzarsi; riesce a fare movimenti di flessione/estensione, un po' di difficoltà si avverte nella rotazione a sinistra. Il caso sembra da *mtm*. Scelgo di non lasciarmi influenzare dall'anamnesi dei pregressi interventi chirurgici, del resto già risolti dai medici e in considerazione del fatto che la paziente nega disturbi ricorrenti, affermando di stare, nel complesso, bene.

I polsi nei tre livelli mi sembrano auscultabili, la lingua risulta nella norma per colorazione e nella salivazione. Nessun eccesso nelle quantità dell'alimentazione.

Con la paziente prona sul lettino, incomincio il mio lavoro sul *mtm* di vescica. Dal basso, palpo la zona lungo tutto il percorso del meridiano alla ricerca di altri punti dolenti (punti Ahshi); trovato tensioni lungo il polpaccio e a metà coscia con il polpaccio più dolorante. Procedo con l'apertura del punto BL 67 (*jing* distale, punto pozzo) e continuo con tecniche superficiali, avendo ben chiaro che sto lavorando un *mtm* la cui energia è il *weiqi*. Eseguo la manovra *tuifa* partendo dal basso sulla gamba sinistra e facendola seguire da *mofa*, sul punto dolente trovato sul polpaccio e a metà coscia.

All'altezza della zona lombare alterno *mofa*, *rofa*, *tuifa*, cercando di scaldarla bene e con l'obiettivo di proseguire verso la zona dorsale, lungo il decorso del meridiano. Soltanto a riscaldamento ottenuto inizio il lavoro vero e proprio con lo

scopo di eliminare il fastidio. Una volta aperto il punto BL 65 (punto *shu*, ruscello, destinato a evitare che il patogeno approfondisca) rieseguo la manovra di *tuifa* con maggiore pressione, passando sul canale di vescica a salire e riscendendo con i polpastrelli lungo vescica biliare (lateralmente, esterno, lungo la coscia). Procedo con la manovra *gunfa* lungo la gamba e la zona dorsale seguendo la direzione dei muscoli paravertebrali eseguo un *nafa* lungo tutta la coscia e la schiena. Torno nella zona lombare ormai scaldata e rilassata, applico la manovra di scollamento *niejifa* su tutto il rachide. Applico una coppetta a scivolamento, sulla zona lombare, lasciandola poi fissa sul punto dolente, osservo la parte diventare violacea e tolgo.

Con la paziente in posizione supina, chiudo il trattamento *mtm* con il punto riunione degli *yang* del basso, SI 18 (a livello degli zigomi) e prima di congedarla aggiungo lavoro su diaframma e addome, con manovre leggere a sfioramento; procedo con *bashenfa* a ginocchia flesse per trazionare il bacino; chiudo con la manovra di scuotimento *doufa* sulle gambe, afferrate dalle caviglie.

Questo processo è stato eseguito nel corso di due sedute, in seguito alle quali la paziente riferisce di sentirsi molto meglio, tranne per un leggero fastidio avvertito quando esce dalla macchina o si alza velocemente dalla sedia. Nel terzo trattamento oltre che il *mtm* di vescica, aggiungo il canale di vescica biliare, aggiungendo il punto GB 44 (*jing* distale, punto pozzo omolaterale, da esame motorio).

Un anno dopo, nel luglio 2022, ho l'opportunità di intervenire sulla paziente proprio nell'istante della manifestazione del "*colpo della strega*"(vedi 2^a Legge di Fryette). Si osserva un blocco totale del movimento, compare il dolore acuto, c'è difficoltà a stare in piedi. Faccio sdraiare la paziente sul lettino, in decubito laterale; l'unica posizione che non le fa provare dolore. Considerata la posizione, incomincio il trattamento con tecniche in rotazione *yaofa*, (TGO per l'osteopatia) – per apportare sollievo e decompressione nella zona lombare. Non appena sento i quadrati dei lombi allentarsi faccio girare la paziente pancia sotto e incomincio un trattamento *mtm* già illustrato sopra, soffermandomi molto sulla zona sacrale e sui punti *liao* nonché sui glutei allentando la muscolatura sul punto GB30 *huantiao*. Faccio sedere la paziente,

migliora ma ancora percepisce un po' di fastidio, ragione per cui da seduta poggia maggiormente sul gluteo destro, con difficoltà a mantenersi al centro. Nel corso di una nuova anamnesi la paziente mi riferisce che un mese prima aveva avuto una cervicalgia, non trattata e passata spontaneamente; poco dopo ha incominciato a soffrire di emorroidi; disturbo, come si è detto, durato circa tre settimane e curato con il metodo classico a base di antibiotico e pomata. In quest'ottica, il recente blocco della schiena sembrava un caso di approfondimento da patogeno esterno oppure, data l'anamnesi dei trascorsi chirurgici, un tentativo del corpo espellere il patogeno stesso. Alla prova della presa dei polsi (esperienza permettendo), il polso appare vuoto (vedi sopra), senza energia: dopo un consulto e seguendo il consiglio della mia relatrice di tesi Paola Pacifico incomincio un trattamento destinato a durare circa tre mesi, come da prassi.

Trattamento dei canali distinti:

Incomincio trattando i *cinque pilastri*, visto il trascorso di lombalgia.

Con la paziente in posizione prona lavoro sui paravertebrali in *roufa* e *anfa*, quindi, dopo averla fatta voltare, ispeziono addome e retti addominali, diaframma e psoas. Eseguo la tecnica *fentui* su arco costale e retti addominali, uso *roufa* sui fianchi, fino alle creste iliache, torno sui retti addominali, usando *anroufa*, con il pollice. Mi sposto nella zona cervicale per trattare i muscoli del collo in specialmodo lo SCOM (sternocleidomastoideo), con tecnica di trazione *bashenfa* e rotazione *yaofa*. In considerazione dell'analisi dei polsi e dei trascorsi chirurgici scelgo di lavorare la seconda coppia dei divergenti Vescica Biliare e Fegato (GB-LV), ricordando che tale coppia interessa problematiche relative agli organi genitali in basso e agli organi di senso in alto.

Incomincio dai punti di riunione (convergenza) del basso 2CV (*qugu*), mediante tecnica a vibrazione con un dito, *yizhizhenfa*, con enfasi a portare fuori (vedi tecnica tre punture), per eradicare, tratto SI17 punto finestra del cielo e GB1 punto riunione dell'alto. Dopodiché massaggio con la stessa tecnica i punti incontrati nel tragitto dei

canali per GB prestando attenzione a GB30 (*huantiao*) sul gluteo. Scendendo lungo la cresta iliaca sulla linea del *daimai* incontro GB 26-27-28 e GB 29 (*jujiao*), passando per ST30 (*qichong*, punto convergenza di SP-ST). Salgo verso LV13 (*zhangmen*, *mo* di milza SP), LV14 (*qimen*, *mo* di fegato LV), GB25 (*jingmen*, *mo* di rene KI), GB24 (*riyue*, *mo* di vescica biliare GB). Per quanto riguarda il canale di LV, stimolo LV5 *ligou* (punto di *baomai*, punto *luo*) e seguo il percorso nella direzione della coscia interna fino alla riunione inferiore CV2. Successivamente tratto l'intera zona addominale: i canali passano per il centro, diaframma e poi cuore, salgo verso la clavicola ST12 (*quepen*), lungo il collo incontro SI17 (*tianrong* punto finestra del cielo) onde arrivare alla testa. Prediligo manovre di *anfa* e *ruofa*. Termino il trattamento con: *yaofa* sulla coxofemorale, articolazione del bacino; *bashenfa* a ginocchia flesse, per trazionare il bacino; quindi, a gambe distese, procedo alla presa salda delle caviglie e applico uno scuotimento dell'arto inferiore con tecnica *doufa*.

Al momento della elaborazione di questa tesi sono a un mese dal trattamento, pertanto non ho dati risolutivi da esporre. Le mie aspettative sul lavoro svolto, nel tentativo di eradicare il fattore patogeno, riguardano segnali nelle grandi articolazioni, che per ora vanno e vengono. Procederò ancora per due mesi nell'operazione di eradicamento allo scopo di avere conferma della mia ipotesi; successivamente, se troverò i polsi bilanciati nei tre livelli *wei*, *ying*, *yuan* mi occuperò, in una serie di sedute, dei canali *principali* con l'obiettivo di eliminare il patogeno in maniera definitiva in base ai segni in superficie, trattando i canali *luo* o *mtm*. All'azione sui sintomi sto affiancando un'attività volta ad accompagnare la paziente verso un cambiamento di abitudini e stile di vita, non tanto per ipotetici eccessi quanto, considerato il caso specifico, sulla opportunità di sviluppare forme e spazi di espressione e auto espressione che in questi anni si è negata.

Le tre possibilità: Latenza, Divergenza, Stasi

6.1 Latenza

Come già accennato, se il paziente sta andando incontro a vuoto dello *yin* con susseguente perdita della latenza sarà necessario sostenere lo *yin* (in particolare la sostanza interessata in quel determinato momento) affinché il sistema dei divergenti riesca a perpetuare lo stato di latenza: è ciò che il corpo cercherebbe di fare da sé, anche senza intervento esterno. Per prima cosa è necessario individuare la coppia di meridiani da trattare. Si tratta cioè di capire, attraverso la sintomatologia, qual è la sostanza *yin* deficitaria onde trattare la coppia corrispondente. Se ad esempio si presenta una persona affetta da artrite reumatoide che lamenta dolori articolari in assenza di altri segni è ragionevole indirizzarsi verso la prima coppia BL-KI (*jing* – ossa). Qualora la stessa persona presentasse in seguito gonfiori o edemi ciò ci farebbe pensare ai liquidi *jin*, coppia ST-SP; se invece l'artrite avesse cominciato a dar luogo a deformità, si penserà ai liquidi *ye* (se essi sono carenti non nutrono il midollo che porta a deformazione ossea), trattabili con la coppia SI-HT.

Selezionata la coppia di meridiani, si procederà in questo modo:

1. Trattare i punti confluenza inferiore e superiore per attivare la coppia: utilizzare *yizhichanfa* profondo per attivare il *yuanqi*, seguito da *jifa* superficiale, per chiamare il *yuanqi* in superficie a sostenere il *weiqi*; infine *zhenfa*, per tonificare e riportare tutto in profondità, favorendo la messa in latenza (questo potrebbe corrispondere alla tecnica di agopuntura descritta da *Jeffrey Yuen* per il trattamento dei distinti).

2. Trattare i meridiani lungo tutto il loro percorso usando *anfa* (3-5 passaggi) lento e profondo, per nutrire in profondità attivando i liquidi e lo *yin*.

3. Trattare il punto finestra del cielo, corrispondente ed eventualmente il punto del *dumai* e il punto *he* mare, utilizzando le stesse tecniche impiegate per i punti confluenza.

6.2 Divergenza

Nel caso in cui, in piena scienza e coscienza, si decida di eradicare il patogeno nella maniera descritta più sopra, bisognerà innanzi tutto accertarsi senza possibilità di dubbio che la persona sia effettivamente pronta a un'azione violenta e potenzialmente distruttiva. A questo punto sarà fondamentale selezionare correttamente la coppia di distinti da impiegare allo scopo. L'anamnesi dovrà allora essere accurata e scrupolosa!

Prendiamo, ad esempio, di nuovo il caso di un paziente affetto da artrite reumatoide. Questi ci riferisce che da alcuni mesi i dolori sono lievi come mai prima; sappiamo che in passato ha avuto problemi di liquidi (edemi, gonfiori) ma mai deformazioni ossee. L'indicazione è chiara: si è arrivati a un coinvolgimento dei liquidi-*jin* (coppia ST-SP) ma mai dei liquidi-*ye* (coppia SI-HT); a questo punto la patologia si è stabilizzata in uno stato di latenza consolidata. Il polso pieno ce lo conferma e ci informa anche del fatto che forse ora vi è forza sufficiente per eradicare il patogeno. A questo punto, se lo *Shen* della persona è davvero pronto per cambiare, accettando profondamente il trattamento, si utilizzerà la coppia ST-SP, procedendo così:

1. Trattare i punti confluenza inferiore e superiore per attivare la coppia: utilizzare *jifa* onde raccogliere il *weiqi*, seguito da *yizhichanfa* profondo, per indirizzarlo a scuotere il *yuanqi*; infine *zhuofa* per espellere definitivamente il patogeno sfruttando la propulsione accumulata.

2. Trattare i meridiani lungo tutto il loro tragitto con *gunfa* energico e profondo, per smuovere le cose a partire dalla profondità.

3. Trattare il punto finestra del cielo corrispondente, ed eventualmente il punto del *dumaie* il punto *jing* distale con le stesse tecniche usate per i punti confluenza.

6.3 Stasi

I polsi a corda identificano una condizione di stasi dello *yin*: è la contraddizione dei meridiani *distinti*, tale per cui lo *yin* deve, gioco forza, creare una grossa stasi allo scopo di “congelare” il patogeno nello stato di latenza ma, contemporaneamente, le sostanze *yin* necessitano di libertà di movimento per poter passare da un livello all’altro sostenendosi a vicenda. Quando la componente di stasi prevale sulla necessità di movimento si creano veri e propri blocchi, col risultato che le sostanze non riescono più a spostarsi tra i livelli; dunque il patogeno è libero di espandersi nelle zone superficiali perché tutto lo *yin* è concentrato nell’evitare che esso penetri in profondità. Le principali zone in cui si instaurano i blocchi sono Testa, Collo, Torace, Articolazione, Denti, Pelvi. È molto utile trattare direttamente queste zone con il *guashà*, la coppettazione o il martelletto a fiore di prugno per mobilizzare sangue e liquidi verso la superficie ed espellere le tossine. È anche plausibile trattare dei punti specifici (sempre con martelletto o *guashà*) per le zone ad esempio 5ST per i Denti e LR5 per la Pelvi oppure scegliere tra i punti *luo*. Si può associare a questo lavoro il massaggio in dispersione del livello *jueyin* con tecnica *gunfa*, eseguita a profondità media, buona velocità e protratta per diversi minuti.



<https://www.naturopataonline.org/massaggio-tui-na-proprieta-e-benefici>

Cap 7

L'Alimentazione grande alleato

Se da un lato è importante che, a seconda della patologia, trattiamo tenendo conto di frequenza, intensità, supporto, quando ci troviamo davanti a problematiche degenerative, che già hanno colpito gli organi, è alta la probabilità che l'uso esclusivo dei canali divergenti non sia sufficiente a far cambiare la situazione. Torna utile, allora, consigliare una sana e corretta alimentazione, che miri a non favorire la latenza. Dovranno essere eliminati prima di tutto i cibi che tendono ad appesantire, bloccare, tenere fermo. In special modo in presenza di tumori, l'alimentazione deve essere molto rigorosa, specie verso le cose da eliminare.

7.1 Premessa

La ragione per cui la *dieta* sia tanto importante è facilmente intuibile: ognuno di noi introduce regolarmente e continuamente cibo nel corpo. Per questo in dietetica cinese si dice che «implementare con il cibo è meglio che implementare con i farmaci». Come afferma un importante medico della dinastia Han, Zhang Zhongjing, in *Sinossi delle prescrizioni della camera d'oro (JinkuiYaolue)* gli alimenti svolgono due funzioni opposte. Da una parte, mantengono e ristabiliscono l'equilibrio prevenendo e trattando le malattie; dall'altra, se assunti in maniera quantitativamente e qualitativamente scorretta, possono concorrere alla loro formazione, farle degenerare o esserne persino la causa principale. Solitamente, a livello preventivo e curativo, gli alimenti sono utilizzati nelle fasi iniziali o in caso di affezioni croniche e, talvolta, in aggiunta a terapie, con farmaci o agopuntura, al fine di rafforzare l'effetto terapeutico e facilitare la guarigione. Come sosteneva un illustre medico del passato, Sun Simiao, nell'opera *Ricette mediche da mille pezzi d'oro (QianJinYaoFang)*, il medico deve infatti ricorrere in primo luogo alla dieta e solamente se questa risulta inefficace o insufficiente far ricorso alle medicine. Solo nel caso di malattie più gravi si deve ricorrere immediatamente ai farmaci tuttavia,

una volta iniziato il processo di guarigione, essi devono essere immediatamente sostituiti con una dieta adeguata. La dieta per la medicina cinese non è:

una somma di regole da osservare, un insieme di divieti a cui attenersi ma è prima di tutto ricerca dei cibi più idonei per dare maggior vigore alla propria costituzione e bilanciare eventuali squilibri venutisi a creare [Cai, 1995: 10].

7.2 Mima digiuno, la dieta che rigenera

“il dottore del futuro non darà medicine, ma invece, motiverà i suoi pazienti alla cura del proprio corpo, alla dieta, e alla causa e prevenzione della malattia”
Thomas Alva Edison

Si è visto come il digiuno sia importante per resettare i processi metabolici, spegnere lo stress ossidativo e l'infiammazione e migliorare la produzione di energia intracellulare. Di conseguenza si può affermare che la mancanza o la restrizione di nutrienti opera una salutare variazione nel consueto tran tran dell'organismo: la riprogrammazione del metabolismo delle cellule, che si mettono rapidamente a investire il grosso delle energie nell'attivare molteplici sistemi di protezione che le rendono più "forti", e quindi più resistenti a diversi tipi di stress, e più nuove. Ma i benefici di questa astinenza vanno ben oltre. Il digiuno, infatti, se è sufficientemente protratto, attiva in modo potente quell'ulteriore processo, chiamato "autofagia", in cui le cellule scompongono aggregati proteici indesiderati e altri componenti disfunzionali o danneggiati e li riciclano utilizzandoli come carburante per la produzione di energia. Questo è un meccanismo di reimpiego ed eliminazione dei

rifiuti cellulari, la cui scoperta è valsa nel 2016 il premio Nobel per la medicina al giapponese *Yoshinori Ohsumi*. In estrema sintesi, grazie all'autofagia le cellule, oltre a distruggere le proprie strutture deteriorate o anomale, si liberano da tossine, virus, batteri e cellule tumorali. L'autofagia, dunque, non è soltanto una risposta reattiva alla mancanza di nutrienti bensì anche un complesso processo di revisione e messa a punto, fondamentale per la salute, sviluppatosi probabilmente nel corso dell'evoluzione degli organismi viventi come parte di un programma biologico di conservazione e difesa, per eliminare le cellule difettose, infettate o cancerose e per riparare e rinnovare gli organi e i sistemi corporei danneggiati.

Ma con quale sacrificio e forza di volontà possiamo affrontare un digiuno, specialmente in una condizione di salute cagionevole, magari con poche forze e un alto spirito arrendevole? A tal proposito ecco venirci in aiuto il professor Valter Longo. Italiano di nascita e americano di adozione, Longo, rinomato biologo e direttore dell'Istituto sulla Longevità, presso l'università della California, ha scoperto che si possono riprodurre gli stessi benefici del digiuno prolungato riducendo una certa quota di grassi nella dieta. Infatti la presenza di una certa quota grassi non sembra tuttavia disturbare la resa positiva dell'astensione dal cibo. Ha quindi messo a punto una dieta di 5 giorni che produce gli stessi benefici del digiuno pur consentendo l'assunzione di circa 1000 calorie nel primo giorno e di 725 calorie negli altri 4 giorni. La dieta che prende il nome di "mima digiuno" (DMD) perché fa credere al corpo di essere in un regime di digiuno con solo acqua consente invece l'introduzione di calorie composte da poche proteine e carboidrati e da una discreta quota di grassi buoni. Questo innovativo regime alimentare induce ugualmente un'autofagia massiva l'eliminazione di un numero consistente di cellule e di parti difettose di cellule e ringiovanisce l'organismo grazie al ricambio cellulare fornito dalle staminali attivate quando si ricomincia a mangiare. Le sostanze nutritive reintrodotte con la ripresa della nutrizione segnalano infatti il via libera alla ricostruzione e alla rigenerazione cellulare.

Quali sono i benefici di questa dieta?

Spegne l'infiammazione: l'infiammazione è un meccanismo di difesa fisiologica del nostro organismo contro germi patogeni esterni o eventi traumatici. Una volta affrontato e vinto quel pericolo, normalmente si spegne senza lasciare traccia.

Fa scendere la pressione: bastano 3 cicli di DMD per abbassare i livelli di pressione arteriosa.

Previene i tumori: grazie l'efficacia nell'abbassare l'Igf_1, un ormone insulino-simile la cui produzione e attività è regolata dal (Gh), l'ormone della crescita.

Potenzia le terapie oncologiche: grazie al rinnovo cellulare rappresenta anche uno strumento efficace con cui contrastare la tossicità dei trattamenti antitumorali, potenziandone al contempo l'efficacia.

Protegge dalle malattie autoimmuni: molti studi hanno comprovato, con risultati consistenti, l'attenuazione dell'infiammazione e la riduzione dei sintomi dolorosi nei pazienti con artrite reumatoide, che hanno praticato il digiuno. Infatti con il digiuno si attiva anche la produzione di cortisone endogeno, cioè prodotto dall'organismo stesso, che sopprime l'iperattività delle cellule del sistema immunitario impegnate ad attaccare *Articolazioni e Tessuti*.

7.3 Un esempio di MDM:

(Dieta mima digiuno fare un ciclo di 5 giorni e ripetere 3 volte/anno)

Giorno 1 (1000 kcal)

Colazione

200 gr di latte vegetale di nocciola o mandorla (BIO, senza zuccheri aggiunti) + caffè amaro + 2 gallette di grano saraceno + 1 cucchiaino di olio EVO + 3 noci (4 noci se si consuma latte vegetale al posto del tè)

oppure

Tè con 3 gallette di grano saraceno con 100 gr di avocado

oppure

Yogurt 125 gr bianco intero + un cucchiaino di fiocchi d'avena integrale + 10 gr di datteri secchi non trattati e 2 noci

Spuntino

Crudità (finocchi, radicchio, sedano, max 100 g di carota) + 20 gr noci

Pranzo

*50 g di quinoa con 350 gr di zucca e cipolla rossa + un cucchiaio e 1/2 di olio EVO
oppure*

*Riso nero o rosso integrale 50 gr con 250 gr di broccoli + un cucchiaio e 1/2 di EVO
oppure*

*Riso nero o rosso integrale 50 gr + 300 gr di zucca o cavolo cappuccio o verza o
carciofi + un cucchiaio e 1/2 di olio EVO*

Cena

*Minestrone di verdure oppure brodo vegetale preparato con: 1/2 cipolla, 1/2 gambo
di sedano, 150 g di cavolo verza, 100 g di bieta, 150 g carote, 150 g di zucca, 200 g
di zucchine + 1 cucchiaio di olio extra vergine di oliva*

Giorno 2 (725 Kcal)

Colazione:

Tè matcha e/o caffè + 200 gr di mela + 20 gr di noci secche

Pranzo:

50 gr di avena integrale con pesto di erbe

40 gr di rucola

10 gr di olio EVO

Cena:

Vellutata di zucca (200 gr) e cipolla (50 gr) con 10 gr di olio EVO + 200 gr di mela

Nb: ai pasti si consiglia di utilizzare abbondanti spezie ed erbe aromatiche a piacere tra: aneto, erba cipollina, menta piperita, origano secco, peperoncino, prezzemolo, salvia secca, timo, zenzero.

A piacere si possono aggiungere nel minestrone o nel brodo gli shirataki (un tipo di noodles senza calorie vanno sciacquati e lessati qualche minuto prima di aggiungerli alla minestra).

Giorno 3 (725 Kcal)

Colazione:

Tè matcha e/o caffè +150 gr di mirtilli + 15 gr di mandorle secche

Pranzo:

340 gr di batata americana (cotta e raffreddata) aggiungere all'insalata con 50 gr di radicchio e 20 gr di cipolla + trito di prezzemolo + 10 gr di olio EVO

Cena:

Vellutata di zucchine (200 gr) carote (100 gr) cipolla 50 gr e curcuma + 10 gr olio EVO

Giorno 4 (725 Kcal)

Colazione:

Tè matcha e/o caffè + 200 gr di mela + 20 gr di noci secche

Pranzo:

50 gr di grano saraceno con cavolo riccio 200 gr + 10 gr di olio EVO

Spuntino (o consumato a cena) *180 gr di mela*

Cena:

Shirataki in brodo vegetale (600 ml preparato con 150 gr di cipolla, 150 gr patata, 100 gr carota, 100 gr di zuccina, 100 gr pomodoro, 50 gr gambo di sedano, alloro e prezzemolo) + olio EVO 10 gr

Giorno 5 (725 Kcal)

Colazione:

Tè matcha e/o caffè +100 gr di kiwi + 15 gr di mandorle secche

Pranzo:

Riso integrale 60 gr con zucca (300 gr) prezzemolo e curcuma + olio EVO 15 gr (3 cucchiaini)

Cena:

Vellutata di verza (200 gr) radicchio (150 gr) cipolla (50 gr) con 10 gr di olio EVO mela 150 gr

Il sesto e settimo giorno, si può tornare ad alimentarsi in maniera normale mangiando liberamente in modo sano:

- *legumi o cereali integrali (pasta di farro, di kamut, grano saraceno, riso integrale, riso nero venere, quinoa, miglio, farro, ecc.)*
- *uova*
- *carne bianca*
- *pesce fresco o surgelato a piacere*
- *frutta di stagione, max 400 gr/die*
- *cioccolato fondente e frutta secca*

Note:

- **evitare di praticare attività fisica durante i 5 giorni in cui si segue il protocollo**
- **durante il protocollo non assumere integratori o farmaci se non strettamente necessari**
- **bere a volontà, almeno 2 litri di acqua al giorno, anche sotto forma di tè e tisane non zuccherate**
- **non utilizzare zucchero ed evitare l'uso di dolcificanti (eccezionalmente una punta di eritritolo)**
- **il caffè può essere assunto con moderazione (max 2/die)**
- **per condire si consiglia di utilizzare abbondanti erbe e spezie, a piacere, limone e un pizzico di sale marino integrale**

si consiglia di ripetere questo protocollo 3 volte l'anno



<https://www.cure-naturali.it/enciclopedia-naturale/terapie-naturali/medicina-naturale/medicina-tradizionale-cinese.html>

Conclusioni:

La conclusione di questo mio breve lavoro coincide con un inizio: l'inizio di un percorso che mi accompagnerà tutta la vita, quello di operatore *Tuina* e terapeuta manuale. In genere, mi piace trarre ispirazione dal pensiero dei padri fondatori delle teorie e dai testi classici perché è proprio nelle definizioni che sono racchiuse le nozioni e i concetti più importanti così a questo punto voglio citare due frasi:

Colui che guarda e sa è chiamato illuminato. Colui che sente e sa è chiamato saggio. Colui che chiede e sa è chiamato artigiano. Colui che sente i polsi e sa è chiamato lavoratore ben addestrato..... Coloro che riconoscono le condizioni dalle loro manifestazioni esteriori sono chiamati saggi. Coloro che riconoscono le condizioni dalle loro manifestazioni interiori sono chiamati illuminati”.

Nan-Jing 61° Difficoltà

I concetti non curano le persone, ma una tecnica priva di concetti, non può assurgere al ruolo di terapia

A. Bernard Osteopata D.O.

Queste le affermazioni che ho scelto per darmi forza, coraggio e dedizione; specialmente nei periodi di sconforto o di scarso risultato. Mi ricordano di applicarmi al mio lavoro con umanità, dedicandomi a uomini e donne affetti da patologia, senza tralasciare il disagio, le emozioni, l'anima. Ponendomi, quindi, in un *continuum* con l'Uno dell'essere vivente in una relazione *Cielo/Terra* e non rapportandomi con la patologia e con il sintomo come fine ultimo terapeutico. Noi non curiamo la patologia: la fisiologia del corpo umano sa già farlo benissimo da sé; noi accompagniamo il paziente a ritrovare i mezzi di questa fisiologia perduta, attraverso il massaggio, l'ascolto, ma soprattutto l'empatia e l'intenzione. In questi termini, procedo nella divulgazione e nell'uso degli strumenti e delle tecniche apprese in questi anni di studio, presso questo istituto, La Scuola di Medicina Classica Cinese *XinShu*.

Bibliografia

- <https://www.luciosotte.it/il-trattato-italiano-di-agopuntura-e-medicina-cinese-pubblicato-dalla-utet-30-anni-or-sono/>
- <https://www.luciosotte.it/i-principi-della-medicina-cinese/>
- Corradin M., Di Stanislao C., *Qi JingBa Mai*, policolpie, AMSA, L'Aquila 1999.
- Kespi J.M., *Acupuncture*, Maisonneuve, Paris 1982.
- Corradin M., Di Stanislao C., Parini M., *Medicina Tradizionale Cinese per lo Shiatsu e il Tuina*, Milano 2001.
- Souliè de Morant G., *L'acupuncturechinoise*, Paris 1985.
- Yuen J., *Lezione magistrale*, Scuola Italo-Cinese di Agopuntura – Sede di Roma, policolpie AMSA, Roma 1997.
- Simongini E., Bultrini L., *I meridiani tendino muscolari e i meridiani distinti – Le lezioni di Jeffrey Yuen*, policolpie, AMSA, Roma 2014.
- De Berardinis D., Navarra M., Dei L., Volpato V., *I meridiani distinti*, policolpie, AMSA, Roma 2013.
- Corradin M., Di Stanislao C. et al., *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, Milano 2011.
- dispense scolastiche di *Medicina Classica Cinese XinShu*
- dispense didattiche di *Meridiani Distinti*, lezione di Franco Bottalo
- bibliografia parziale:
- per gli argomenti di Osteopatia potete fare riferimento al libro:
Il mio Manuale di Osteopatia Strutturale, Dr. Alessio Collalti, fisioterapista, osteopata D.O.
- per quanto riguarda l'alimentazione potete fare riferimento al libro:
La Dieta per la Vita, dott.ssa Debora Rasio, oncologa, nutrizionista, ricercatrice alla Sapienza Università di Roma