

La Mandorla

Xin Shu 心術



fogli elettronici di
medicina tradizionale
e non convenzionale

Anno XXVI - Numero 96 - Settembre 2022

Xin Shu 心術



La Mandorla

Direttore Scientifico

Dott. Carlo Di Stanislao

Direttore Editoriale

Dott. Rosa Brotzu

Comitato di Redazione

Dott. Alfredo Capozucca

Dott. Maurizio Corradin

Dott. Fabrizia De Gasparre

Dott. Giuliana Franceschini

Dott. Mauro Ramundi

Dott. Valeria Sansone

© 2022 Xin Shu Associazione di Promozione Sociale

Via dei Fabbri Navali 15 - 00122 Roma (Italy)

Tutti i diritti riservati.

www.agopuntura.org

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

Referees

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

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

Indice

| | |
|---|----|
| Editoriale | 5 |
| 2022: La Tigre d'Acqua autunnale. Seconda parte | 7 |
| La Loggia della Terra e i Fiori di Bach | 13 |
| Il Shaolin Ba Duan Jin. Applicazioni cliniche dell'esercizio <i>Wulao Qi Shang Wang Hou Qiao</i> | 24 |
| Sciamanesimo: la via dell'azione Principi di cultura sciamanica e stati di coscienza alterata | 39 |
| Acufeni e vertigini: esperienza personale | 46 |
| Herpes Zoster: un caso clinico trattato con agopuntura | 58 |
| Riflessioni su alcuni punti del volto in MTC | 64 |

Editoriale

di Alfredo Capozucca

Il terapeuta occidentale che si avvicina alla medicina cinese si trova davanti ad un bivio: può integrare l'approccio occidentale diagnostico e terapeutico con i metodi e gli strumenti della medicina cinese, continuando essenzialmente a classificare le patologie e diagnosticarle principalmente attraverso esami strumentali, applicando soltanto nell'atto terapeutico un metodo proprio della medicina cinese; oppure può cambiare prospettiva, assumendo il punto di vista della medicina cinese come guida nell'intero processo terapeutico.

Nella seconda eventualità, gli antichi maestri cinesi ci indicano quali sono le tappe da percorrere per raggiungere l'essenza della medicina taoista.

- **La battaglia:** il terapeuta cerca di individuare la patologia per combatterla con ogni arma a sua disposizione, affinché il paziente ne sia liberato.
- **La via del mezzo:** il terapeuta riconosce la patologia come uno stimolo al cambiamento per il paziente, e cerca di condurlo oltre l'ostacolo, verso la guarigione e quindi il cambiamento.
- **La saggezza:** il terapeuta vede la malattia come un evento normale dell'esistenza, e si occupa di sostenere e accompagnare il paziente in questo momento delicato.
- **Il vuoto:** il terapeuta non si riconosce come tale, non si affanna ad intervenire in alcun modo, non si prodiga nel dare consigli, ma semplicemente nella sua vita rappresenta e incarna, attraverso il wuwei, il cambiamento di cui il paziente ha bisogno.

Non dobbiamo dimenticare che le radici della medicina cinese sono nel taoismo antico, e che pertanto i suoi fondamenti non sono scientifici (anche se alcuni si prodigano nel tentativo di ottenere cosiddette "evidenze scientifiche" della sua efficacia) bensì filosofici.

La principale differenza tra un approccio scientifico e uno filosofico è che il primo muove a partire da degli assiomi indimostrabili (ad esempio l'esistenza di una realtà fisica...), il secondo invece ci educa a non dare nulla per scontato, lasciando così lo spazio (il vuoto taoista) affinché il perpetuo movimento fluisca dinanzi a noi.

La medicina cinese ci invita a danzare nell'oblio dell'ignoto, suggerendoci che i problemi dell'esistenza non risiedono nell'ignoto stesso, in ciò che non conosciamo, bensì essi si manifestano soltanto quando si smette di danzare.

2022: La Tigre d'Acqua autunnale

Seconda parte

di Marie Rascoussier, Fabrizio Bonanomi, Carlo Di Stanislao

Abstract

Considerazioni e suggestioni sulla chiusura di questo 2022, Anno della Tigre d'Acqua secondo lo zodiaco Cinese.

Parole chiave

Tigre bianca, Tigre d'acqua, zodiaco cinese, *I King*, esagrammi esagramma 13, territorio, calma e impeto, forza controllata, quiete ed azione, inverno, antenati, *yuan qi*, *bai hu tong*.

Abstract

Considerations and suggestions on the closing of this 2022, Year of the Water Tiger according to the Chinese zodiac.

Keywords

White tiger, Water tiger, Chinese zodiac, *I King*, hexagrams hexagram 13, territory, calm and momentum, controlled force, stillness and action, winter, ancestors, *yuan qi*, *bai hu tong*.



1

La Tigre autunnale

È Autunno.

Stagione dell'immunità.

Si costruiscono o rafforzano le proprie difese per affrontare l'inverno.

Ma che necessità avrebbe una Tigre di essere più forte? Non lo è già abbastanza?

Forse conviene interrogarsi sulle radici della sua forza per capire come ha saputo adattarsi a tanti disparati territori... dalle foreste di betulle della Russia a quelle di mangrovie del Bangladesh passando per le paludi della Malesia.

E se fosse proprio il territorio ad essere il suo scudo?

Osserviamoli. Cos'hanno in comune questi ambienti?

1. Sono sempre vasti. Permettono il respiro.

L'autunno è un polmone che si affida ad uno spazio esterno.

L'Oriente avverte una mitologica Tigre bianca, senza più strisce, polmone di nuvola, simbolo dell'autunno... immenso come l'Occidente!

¹ Katsushika Hokusai (1760-1849)

Titolo: Katsushika shinsō gafu (Raccolta di disegni originali di Katsushika). La tigre e la luna.

Datazione: Meiji 23 (1890)



2

2. Sono sempre abbondanti d'acqua.

Permettono l'emozione.

Il sogno di una Tigre. D'acqua.

Può esistere una Tigre sentimentale?

Sarebbe un'altra Tigre paradossale. Alla pari della Tigre immobile descritta nel nostro articolo precedente.

Pensiamo che non conosca predatori... lei forse no, ma i suoi piccoli?

Il suo futuro?

A volte finisce sotto zampe irsute.

Meglio che non smetta di essere l'attenta osservatrice che sappiamo.

² Hattara Sonja con la sua tigre bianca
Utagawa Kuniyoshi (Edo, 1° gennaio 1798 [1] – Edo, 14 aprile 1861)



3

3. Sono sempre folti di posizioni nascoste.

Permettono la visione.

Questo lo sapevamo. La Tigre è occhio.

Da qualsiasi postazione, la Tigre d'Acqua osserva i pesci.

Ne prevede – forse ne impronta – il futuro.

Chiara pupilla veggente.

Li conosce come nessuno.

E lo può insegnare alla sua prole.

Protetta dalla vegetazione.

Protetta dal suo stesso territorio.

Immunità? Rapporto fra un essere e il suo ambiente.

Spazio di emozioni e visioni respiro.



⁴In un testo risalente all'inizio dell'era Cristiana "*Bai Hu Tong* (白虎通)"⁵ (Conferenza della Sala della Tigre Bianca), testo che in uno dei suoi capitoli parla dei Cinque Elementi, si mette in stretta correlazione la Tigre Bianca – animale che identifica l'Autunno – con l'elemento Acqua. È dunque un testo che si addice al periodo astronomico-temporale (2022/autunno-inverno), che stiamo attraversando.

Gli ambienti della Tigre Bianca, come abbiamo visto, sono ricchi di acqua, metafora del passaggio fra l'Autunno e l'Inverno, quest'ultimo legato al freddo, al rallentamento, al Nord, all'Acqua che ne indica la collocazione Naturale.

³ Katsushika Hokusai (1760-1849) – La Vecchia Tigre - From "Bijutsu Sekai" (The World of Art), vol. 8 -1891

⁴ Tigre, calligrafia di F. Bonanomi

⁵ https://en.wikipedia.org/wiki/Bai_Hu_Tong

Il testo prosegue descrivendo la Stella Polare come punto fermo nel cielo, ad indicare il Nord, appunto, luogo a cui tutti gli esseri ritornano, custode del segreto degli "esseri che vengono alla Vita". L'impressione è che al Nord, nell'inverno, nelle radici delle Mangrovie, ci sia la tendenza ad affondarsi, a ripararsi, a nascondersi ma anche a ritrovarsi là dove la vita comincia e ricomincia.

Il Bai Hu Tong continua affermando che al Nord i soffi Yin si trovano al di sotto delle Fonti Gialle che sostengono e nutrono i diecimila esseri. Le Fonti Gialle rappresentavano per i cinesi antichi in epoca pre Cristiana, le fonti profonde dalle quali sgorgava a poco a poco la Vitalità dal profondo della Terra, ma anche luogo di soggiorno dei morti, ove risiedevano e risiedono le anime degli antenati.

Dunque l'Acqua è proposta nel suo duplice aspetto: "luogo dove gli esseri ritornano" e Fonte Yuan 原 Gialla, che indica ciò che dalla profondità sgorga per creare: per questo i soffi Yin, che si trovano sotto la Fonte Gialla, (nella zona posta fra ombelico e sinfisi pubica-pavimento pelvico) contengono la Vita di tutti gli Esseri⁶.



7



⁶ Padre C. Larre, E. Rochat de la Vallee, "l'Acqua modello di vita" Frabosa Soprana, 2000

⁷ Tigre celata, Marie Rascoussier

L'Esagramma 13 del I Ching, risolutivo della Tigre d'Acqua, si legge "la luce al centro del cielo", indicando l'amicizia fra chi ha un ideale in comune: il sogno di un territorio universale risanato?



Esagramma 13

Andare d'Accordo con gli Altri "essere in relazione"

同人
Tong Ren
卦

La Serie

I diecimila esseri non possono rimanere sempre Bloccati, per questo al Ristagno segue il segno Andare d'Accordo con gli Altri.

I Segni Misti

Andare d'Accordo con gli Altri invero significa "essere in relazione".

il Cielo



il Fuoco

La Grande Immagine

Il Cielo ☵ assieme col Fuoco ☲: l'immagine "dell'Andare d'Accordo con gli Altri"; nell'Andare d'Accordo con gli Altri sii Nobile, classifica per categorie e distingui le cose.

La Sentenza dell'Oracolo

Andando d'Accordo con gli Altri fino ai confini della campagna si ha riuscita ed è propizio attraversare la grande acqua, ma per farlo è propizio avere la determinazione del Nobile.

⁸ Katsushika Hokusai, Carpa e tartaruga, 1839

9 da Yi Jing, segni, simboli e suggestioni, Fabrizio Bonanomi e Valter Vico, testo a tiratura limitata e rilegato a mano, Milano 2021.

La Loggia della Terra e i Fiori di Bach

di Giorgio Cavenago*

Abstract

Il Dott. Edward Bach probabilmente non conosceva la Medicina Cinese, però nella sua ricerca di Rimedi Terapeutici per l'Uomo fece un ragionamento condivisibile, per il quale "Siccome l'Uomo fa parte della Terra, nella Terra si devono trovare le terapie per l'Uomo". Ricercò pertanto negli anni venti del secolo scorso nel natio Galles le piante da cui derivare, con un sistema di bollitura e/o di esposizione al Sole i Principi Terapeutici per l'UOMO. Individuò nei Fiori la sostanza (lo Yin) che esposta al Sole (lo Yang) avrebbe potuto essere di aiuto per la Disarmonia (prevalenza o deficienza dello Yin o dello Yang secondo la interpretazione della Medicina Cinese) che era la Causa della Malattia. La sua particolare sensibilità nel cogliere l'aspetto primordiale della Disarmonia ha permesso al Dott. Bach di individuare 38 RIMEDI che sono alla base di tutte le malattie. Le difficoltà incontrate, anche allora, nel fare accettare questa modalità terapeutica (con la minaccia esplicita di radiazione da parte dell'Ordine dei Medici) lo indussero ad affermare "Bene, mettetemi nell'Ordine degli Erboristi". A ciò non seguirono, pare, altre conseguenze. Comunque la Terapia dei Fiori, ampiamente sperimentata su pazienti consenzienti ed anche su pazienti inconsci (finanche in doppio cieco) ha permesso di avere risultati insperati. La Loggia della Terra (milza/stomaco), in termini cinesi, ne è una delle espressioni più evidenti.

Abstract

Dr. Edward Bach probably did not know Chinese Medicine, but in his search for Therapeutic Remedies for Man he made a reasoning, shareable, for which "Since Man is part of the Earth, in the Earth we must find therapies for Man". He therefore researched in the twenties of the last century in his native Wales the plants from which to derive, with a system of boiling and/or exposure to the Sun the Therapeutic Principles for Man. He identified in the Flowers the substance (the Yin) that exposed to the Sun (the Yang) could have been of help for the Disharmony (prevalence or deficiency of Yin or Yang according to the interpretation of Chinese Medicine) which was the Cause of the Disease. His particular sensitivity in grasping the primordial aspect of Disharmony has allowed Dr. Bach to identify 38 REMEDIES that are the basis of all diseases. The difficulties encountered, even then, in making this therapeutic modality accepted (with the explicit threat of radiation by the Order of Physicians) led him to affirm "Well, put me in the Order of Herbalists". This was apparently not followed by other consequences. However, the Flower Therapy, widely tested on consenting patients and also on unconscious patients (even double-blind) has allowed to have unexpected results.

* Medico di Medicina Generale, Agopuntore, Esperto in Floriterapia di Bach. E-mail: cavenago.giorgio@libero.it

Corrispondenze tra medicina tradizionale cinese e floriterapia di Bach

Edward Bach, medico gallese del secolo scorso 1886/1936, dopo varie esperienze, prima come Medico di Medicina Generale e Responsabile del Pronto Soccorso Medico dell'Ospedale dell'Università di Londra, poi come Batteriologo ed Immunologo al London Homeopathic Hospital, decise verso il 1920 di ricercare, in Natura, una terapia naturale per curare l'Uomo che fa parte della Natura.

Le successive ricerche, tutte sperimentali ed in prima istanza su di sé ed i suoi collaboratori, lo portarono ad individuare negli estratti di fiori, erbe ed alberi, rigorosamente scelti tra quelli non gravati da tossicità, i 38 rimedi floreali per curare lo SHEN dell'uomo.

A noi non risulta che il Dott. Bach abbia avuto conoscenze di Medicina Cinese, ciononostante la sua proposta terapeutica ha delle grandi affinità proprio con la Medicina Cinese.

La Floriterapia di Bach consiste nell'individuare la disarmonia esistente tra il nostro più profondo INCONSCIO (il nostro SÉ) ed il nostro *lo Fenomenico* (il nostro Cervello) ovvero, per usare le parole di Bach: "La malattia, all'inizio, non è mai materiale ma è l'espressione di una disarmonia tra il Sé e la Mente". In questa frase noi possiamo vedere riflesse tutte le alterazioni degli Shen degli Organi, che possono poi estrinsecarsi, a livello fisico, con le patologie degli Zang-Fu.

Un esempio valga per tutti: la *Stasi del Qi di Fegato*. La causa della suddetta stasi è dovuta ad un eccesso di tensioni e preoccupazioni che non trovando sfogo o soluzione alle problematiche quotidiane dà luogo a tutte le manifestazioni fisiche ben note ai cultori di Medicina Cinese e non.

Come il Dott. Bach sia riuscito a formulare l'ipotesi scientifica, che poi sperimentò sul campo trattando migliaia di pazienti in tutto il mondo e non soltanto nel Regno Unito, non è dato di sapere, se non rifacendoci alle intuizioni di grandi uomini di scienza (e Bach lo fu), dotati di elevato spirito di osservazione e di non comuni capacità sintetiche, pratiche ed organizzative.

Nel giro di una quindicina di anni Bach mise a punto un efficace sistema terapeutico da fare invidia per la sua semplicità ed efficacia: sostanzialmente si utilizzano poche gocce di uno o più Rimedi Floreali, diluiti in Acqua Naturale, prescritti a secondo della forma di alterazione psicologica sottostante e condizionante il manifestarsi, l'evolversi ed il mantenersi di una qualsiasi malattia.

Non è importante a questo punto la manifestazione esterna (ovverossia che si tratti di ulcera, infarto, cefalea o sciatica), perché "la malattia all'origine non è mai materiale": tutto ciò ci rende conto ad esempio degli innumerevoli insuccessi terapeutici nonché delle recidive e cronicizzazioni di svariate malattie, di cui sfugge il vero momento eziologico, confondendosi a questo punto l'eziologia con la patogenesi. Paradossalmente inoltre si assiste, nella moderna evoluzione interpretativa delle malattie in senso classico occidentale, ad una ricerca sempre più avviata verso il molecolare ed anzi il micro-molecolare: a questo punto il passo verso la Medicina Energetica diventa molto breve.

Ai cultori della Medicina Cinese ciò appare ancora più evidente, perché proprio in questa ottica si viene a determinare quel movimento del "Qi", che sottintende a tutta la fisiologia e la patologia dell'uomo: è il Qi, nelle sue svariate manifestazioni, che ci rende conto dello svolgersi della vita in una maniera più o meno armoniosa. Naturalmente per riuscire a spiegare agli adepti ciò che dovrebbe essere intuitivo si sono inventate, a scopo didattico, le Sindromi degli Zang-Fu.

Questo parallelismo tra Medicine diventa ancor più importante se Medici di estrazione culturale diversa si impegneranno a trovare maggiormente "ciò che unisce più che ciò che divide".

La Floriterapia di Bach riunisce in sé l'aspetto psicologico e nello stesso tempo trascendentale dell'Uomo, visto non soltanto nella sua più profonda Armonia personale ma anche nella sua unione con gli altri Uomini, con la Natura, con il Cosmo (non sarà per caso il TAO?).

"Fatti non foste per viver come bruti, ma per seguir vertute e conoscenza" recita l'Ulisse dantesco. Il presupposto della conoscenza resta quindi sempre valido e per realizzarlo la didattica (l'arte della maieutica di Socrate, il trarre fuori ciò che è profondamente e congenitamente ascosto nell'Uomo) rimane uno strumento indispensabile.

Costituzione Terra

I soggetti Terra possono presentare una debolezza congenita a livello di Milza-Pancreas e Stomaco, con i loro tessuti corrispondenti: la carne, il collagene, il tessuto interstiziale.

Sono soggetti brevilinei, tarchiati, robusti, tendenti alla obesità o a una grassezza piacevole.

La mano è corta, grossa, larga e a spatola; le dita sono corte e grasse o a salsicciotto.

Le unghie sono quadrate e corte; anche il palmo della mano è quadrato.

Paffuto già nell'infanzia, ama i dolci ed i latticini, con conseguenti singhiozzo e rigurgito da overdose alimentare.

L'adulto Terra è di costituzione piuttosto solida, resistente agli sforzi, ma tendenzialmente pigro, dormiglione e non portato a fatiche superflue.

La stanchezza lo attanaglia verso le 11 o le 18, quando lo Stomaco è ormai vuoto: la soluzione consiste in un rapido spuntino dolce o comunque gustoso.

Bocca e ghiandole salivari (vedi tavole delle corrispondenze) sono sempre in funzione.

Intellettivamente il soggetto Terra è portato alla manipolazione e al confronto di idee e dettagli, con i quali ha grande successo, essendo portato a pensare (il pensiero Yi è lo Shen della Milza) e a trovare soluzioni soprattutto per cose pratiche.

Psicologicamente il soggetto Terra prende la Vita con ottimismo, spensieratamente o filosofeggiando. talora però il pensiero, debole soprattutto sui grandi temi della Vita, può portare questi soggetti a profonde malinconie.

Dice Jeffrey Yuen, monaco taoista contemporaneo, che ogni nostro pensiero porta a un consumo di Yuan-Qi, per cui il pensiero ripetuto od ossessivo depaupera fortemente l'individuo.

Le 5 Emozioni, dette da Jeffrey Yuen "5 ladri", cioè Collera, Ansia, Dolore, Preoccupazione, Paura, colpiranno la Milza e il suo Shen, lo Yi, il volere, il proposito.

La Milza, che ha la funzione di distribuire armoniosamente i soffi a partire da un centro, da un centro distributore, può essere profondamente turbata da un'emozione che annoda i soffi e ne blocca la diffusione. L'oppressione può essere difficilmente attribuita ad uno zang particolare ed è tutto ciò che impedisce lo sviluppo di un movimento, come è ben descritto nel cap.8 del Ling-Shu.

Dal punto di vista delle malattie, essendo il soggetto Terra portato alla polifagia oltre che al buon appetito, lo Stomaco ne risentirà immediatamente, partendo dai più semplici problemi digestivi sino ad arrivare a un diabete mellito e a un'ipertensione arteriosa o anche a un'ipotiroidismo.

Il soggetto Terra teme soprattutto l'umidità ma anche il caldo. In genere è poco freddoloso a meno che sia diventato ipotiroideo.

Il soggetto Terra ama i dolci di cui non può fare a meno, soprattutto a fine pasto.

I fiori di Bach nel movimento Terra

Il Dott. Edward Bach, nella sua breve ma intensa ed operosa vita lavorativa, elaborò un sistema terapeutico tra i più semplici e originali, frutto di sperimentazioni sul campo e di intuizioni geniali.

Delle 38 Essenze Floreali se ne scelgono alcune, per un massimo di 6, che vengono messe in un flaconcino da 30 ml. provvisto di pipetta contagocce. La ricetta risulta così composta: mettere 2 gocce di ciascun rimedio nel suddetto flaconcino da 30 ml con acqua minerale non gasata e con l'aggiunta (facoltativa) di 2 cucchiaini di brandy come conservante. Assumere quindi 4 gocce, 4 o 6 volte al di, sotto la lingua, possibilmente lontano dai pasti per un periodo di almeno 2 mesi. Rifare la soluzione circa ogni 15 giorni.

Un colloquio clinico tra paziente e medico metterà in evidenza le problematiche psicologiche che sono alla base della disarmonia, manifestatasi poi con problematiche fisiche (ulcera, infarto, cefalea, insonnia o quant'altro). Ricordo tra l'altro che al Dott. Bach fu diagnosticata una forma tumorale dalla quale, inspiegabilmente, guarì perché "Un interesse che assorbe tutta la propria attenzione, un grande amore o un proposito definito nella vita sono fattori decisivi per la felicità dell'uomo sulla terra e furono, nel suo caso, gli incentivi che gli permisero di affrontare le sue difficoltà e di recuperare la sua salute", come ci dice la sua biografia Nora Weeks.

Il Dott. Bach divise i Rimedi Floreali da lui scoperti in 7 gruppi; curiosamente 7 è anche, in numerologia cinese, il numero del compimento, del Cuore-Fuoco;

7 evoca il sorgere dell'animazione vitale dal quale si sviluppa la padronanza nell'evitare il disordine.

7, nel Buddismo, è il modo in cui il Buddha raggiungeva la sua completa illuminazione.

7 è legato alla seconda dentizione all'età di 7 anni.

7 sono i sentimenti (o 7 passioni) che alterano l'equilibrio dell'Uomo.

Classificazione dei fiori di Bach

1. Paura
2. Incertezza
3. Non sufficiente interesse per il presente
4. Solitudine
5. Ipersensibilità alle influenze e alle idee
6. Scoraggiamento o disperazione
7. Preoccupazione eccessiva per il benessere degli altri

Rescue remedy

Rescue cream

L'inconsueta classificazione delle cause morbose pone l'accento non soltanto sulle intuizioni del Dott. Bach, ma anche su quei nuovi approcci di medicina psicosomatica e segnatamente di psicologia psicosomatica che modernamente tengono in notevole considerazione il vissuto del paziente: non è forse questa l'anamnesi medica che mette via via in successione gli eventi morbosi, alcuni addirittura risalenti a molto tempo prima del manifestarsi dei sintomi attuali?

1. Rimedi per coloro che hanno paura

Tali rimedi che nella Medicina Cinese sono più precisamente collegati al Rene, la cui emozione è più precisamente la Paura, possono però in un'ottica Fiori di Bach essere, anche se non tutti, collegati alla Loggia della Terra.

Parliamo di **MIMULUS** (*Mimulus guttatus*, Mimmolo giallo).

Dice Bach: "Paura delle cose del mondo. Malattie, dolori, incidenti, povertà, buio, solitudine, sfortuna, le paure della vita quotidiana. Queste persone sopportano le loro fobie segretamente ed in silenzio, non ne parlano volentieri agli altri".

Può sembrare una contraddizione l'uso di questo fiore in un tipo Terra, che invece è estremamente positivo e quindi ottimista. Ma l'altro aspetto della medaglia è rappresentato dalle vicissitudini quotidiane che possono debilitare anche la persona più "terrena".

Si può pertanto vedere in questa situazione il classico *Vuoto del Qi della Milza*, la cui eziologia è rappresentata da pasti frettolosi, eccessivo affaticamento fisico, impegno mentale eccessivo o prolungato, malattie croniche di qualunque natura, vomito o diarrea cronici. A tutto ciò contribuisce una dieta inadatta, ricca di cibi crudi o poco cotti, freddi (le diete a base di verdure e latticini), ricca di zuccheri raffinati.

Inoltre il giallo è il colore della Milza.

Un altro fiore caratteristico del tipo Terra, e sempre rientrante nella categoria dei rimedi per la paura è il **RED CHESTNUT** (*Aesculus carnea*, Castagno rosso).

Dice Bach: "Per quelli che non possono impedirsi di essere ansiosi per gli altri. Arrivano spesso a cessare di preoccuparsi per loro stessi, ma si rendono molto infelici, perché spesso provano un'ansia anticipata per qualche avversità che possa colpire *coloro che amano*".

Le ultime parole sono quelle più importanti perché il tipo Terra è particolarmente attaccato ai propri familiari, ai propri affetti. È esperienza comune e facilmente verificabile constatare come il tipo Terra, davanti a problematiche inerenti la famiglia, subisca un tracollo.

Osserviamo quindi sintomi quali gonfiori postprandiali, vertigini, sudorazioni spontanee od al minimo sforzo, diarrea cronica, ptosi gastrica, renale, prolasso vescicale o uterino, emorroidi.

È questo il classico caso di *Crollo del Qi della Milza*, complicanza sempre più comune del Vuoto del Qi della Milza, la cui eziologia può comunque essere ricondotta al persistere di problematiche irrisolte soprattutto a livello familiare.

2. Rimedi per coloro che soffrono di incertezza

Si tratta di Rimedi Floreali più adatti a patologie di Fegato e soprattutto Colecisti, per cui si rimanda per una più esauriente trattazione alla precedente relazione nell'ambito del convegno sulla Loggia del Legno.

Due Fiori sono comunque da utilizzare *Gentian* e *Gorse*.

GENTIAN (*Gentiana amarella*, Genziana)

Dice Bach: "Per quelli che si scoraggiano facilmente. Essi possono migliorare progressivamente nella loro malattia o nei loro affari quotidiani ma ogni piccolo ostacolo, il più leggero ritardo in questa progressione causa loro dubbio e li demoralizza".

Si tratta di persone che hanno difficoltà nel superare le comuni avversità, quasi come se ci fosse un mancato metabolismo a livello non della Milza, bensì dello Stomaco.

I sintomi sono la sensazione dolorosa all'epigastrio, migliorata da un massaggio tonificante e riscaldante (la mano soprattutto se amica e meglio se affettuosamente familiare trasmette il Qi che esce dal suo palmo in una zona tra Shao-Fu, Cuore 8 e Lao-Gong, Ministro del Cuore 8).

Altri sintomi sono nausea ed astenia mattutina, nonché perdita del gusto, eruttazioni e rigurgiti insapori.

In Medicina Tradizionale Cinese tutto ciò corrisponde al *Vuoto del Qi dello Stomaco*.

Parallelamente quando questi sintomi si aggravano potremmo utilizzare *Gorse*.

GORSE (*Ulex europea*, Ginestra)

Dice Bach: "Per i casi di grande disperazione; non credono più che si possa fare qualcosa per loro. Con la persuasione, o per fare piacere agli altri, possono sottoporsi a diverse cure, ma nello stesso tempo affermano convinti che per loro non c'è possibilità di migliorare".

Ciò che colpisce in questa situazione è la non responsività da parte dell'individuo, una specie di freddo interno che condiziona qualsiasi cambiamento.

I sintomi simili a quelli precedentemente descritti sono qui più accentuati: il malessere peggiora enormemente con l'esposizione al freddo e migliora col massaggio, l'anoressia (il non volersi nutrire per mancanza del volersi bene), la sete assente (la non assunzione di acqua vivificante), il vomito o la nausea soprattutto di primo mattino (il non voler affrontare il nuovo giorno, perché tanto sarebbe uguale a quello appena passato), la diarrea fredda (tendenzialmente liberatoria di pensieri e preoccupazioni) ci riportano ad una sindrome ben conosciuta in Medicina Tradizionale Cinese: il *Freddo Vuoto nello Stomaco*.

3. Rimedi per coloro che non sentono sufficiente interesse per il presente

CLEMATIS (*Clematis vitalba*, Clematide)

Dice Bach: "Per i sognatori, gli addormentati, per quelli che non sono mai completamente svegli, senza grandi interessi nella vita. Gente tranquilla, non veramente felice nella loro situazione attuale, che vive piuttosto nel futuro che nel presente; vivono nella speranza di un tempo felice quando i loro ideali potranno realizzarsi.

Quando sono malati fanno pochi sforzi o anche nessuno sforzo per ristabilirsi. In certi casi arrivano a sperare di morire nella speranza di una vita migliore, o anche di ritrovare una persona cara".

Si tratta in genere di persone anziane, o comunque giovani senza prospettive di miglioramento (a parer loro!), con sintomatologia tipo bocca e lingua secche, mancanza di appetito o fame senza desiderio di mangiare, sensazione di pienezza dopo mangiato, febbre o sensazione di febbre soprattutto al pomeriggio.

Il calore è un Calore-Vuoto; la sindrome è il *Vuoto dello Yin dello Stomaco*.

Simile è il quadro di **HONEYSUCKLE** (*Lonicera caprifolium*, Caprifoglio).

Dice Bach: "Per quelli che vivono nel passato che fu forse felice, o nel ricordo di un amico perduto o di ambizioni non realizzate. Essi non si aspettano di ritrovare una felicità simile a quella che hanno conosciuto".

A maggior ragione questo rimedio è tipico delle persone anziane, che vivono nel ricordo del tempo che fu. Rimedio delle rimembranze e delle nostalgie: utilizzabile per i vedovi, gli emigrati, i nostalgici di tutti i tipi.

In tale situazione si possono connotare sia il *Freddo Vuoto nello Stomaco*, sia il *Vuoto dello Yin dello Stomaco*.

Il Fiore più importante nel trattamento della Loggia della Terra è senz'altro **WHITE CHESTNUT** (I fiori di *Aesculus hippocastanum*, Castagno bianco)

Dice Bach: "Per quelli che non possono impedire alla loro mente pensieri, idee, ragionamenti che non desiderano. E questo di norma accade nei momenti in cui il loro interesse per il presente non è abbastanza forte da occupare del tutto la loro mente.

Pensieri che preoccupano e, se cacciati per un momento, ritorneranno. Sembra che essi girino in tondo ed impongono una tortura mentale.

La presenza di questi pensieri spiacevoli toglie la pace ed impedisce di concentrarsi sul lavoro o sul lavoro quotidiano".

È quello che il Dott. Bach definiva: "Stato mentale del disco rigato".

Secondo la Medicina Tradizionale Cinese l'Anima Vegetativa della Milza è lo Yi, tradotto come senso, significato, intenzione, idea, opinione, sentimento personale come traducono Padre Larre ed Elisabetta Rochat de la Vallée.

"L'intenzione, il Cuore che colui che parla, pensa e agisce, mette in ciò che esprime in suoni, pensieri ed atti": questa è la traduzione dell'ideogramma di Yi.

Il blocco del pensiero, inteso anche come pensiero ripetitivo ed ossessivo, può portare non soltanto alla *Stasi del Qi del Fegato*, patologia già evidenziata nella Loggia del Legno, ma anche ad una serie di patologie della Milza.

La più evidente consta di sintomi quali: ematuria, menorragie, metrorragie, proctorragie, ematomi, ecchimosi: tutti questi evidenziano una mancata funzione della Milza che è quella di mantenere gli organi, e quindi anche il Sangue, al loro posto: trattasi pertanto della sindrome *La Milza non controlla il Sangue*.

Altre sindromi possono essere sottese a questa alterazione dello Shen della Milza.

Ad esempio quando si ha sensazione di pienezza soffocante all'epigastrio ed all'addome, repulsione per gli alimenti, specie quelli grassi, nausea, vomito, cefalea, urine concentrate e scure trattasi di *Calore Umidità che invade la Milza*.

Alla eziologia da calore-umidità di origine esterna si possono associare gli eccessi alimentari che ledono un Qi della Milza evidentemente debole e provocano i sintomi suddetti.

Stessa origine ha la sindrome *Qi dello Stomaco che si ribella* con nausea, vomito, eruttazioni, cioè con qualcosa di mentale che ristagna a livello del Jiao Medio con inevitabile, ultimo Qi Ni.

CHESTNUT BUD (*Aesculus hippocastanum*, gemma dell'ippocastano)

Dice Bach: "Per quelli che non traggono pieno vantaggio dall'osservazione e dall'esperienza e che impiegano più tempo degli altri per apprendere le lezioni della vita".

Sono questi i casi di persone che perseverano nell'errore perché non hanno il coraggio di cambiare il proprio pensiero. È il pensiero monocorde, uno YI che non si accorda con il Cuore, che dovrebbe venire dal Cuore ma che invece è fossilizzato su di un Cervello che, inevitabilmente, risente delle condizioni economiche e sociali, dei diktat intellettivi familiari e religiosi in cui il Cervello stesso, "fu" straordinario, ma non certo a livello del Cuore (la morte cerebrale non è sinonimo di morte tout court, solo quando si arresta il Cuore si ha morte certa) si è sviluppato.

I sintomi più eclatanti sono rappresentati da nausea, sensazione di oppressione al petto ed all'epigastrio, sensazione di testa pesante e ovattata, arti edematosi, leucorrea.

L'umidità è un'energia pesante e appiccicosa, che appesantisce e rallenta: è questa la sindrome nota come *Vuoto della Milza con Ristagno di Umidità*.

Non soltanto pertanto il White Chestnut, ma anche Chestnut Bud sono necessari per mettere ordine in una Milza troppo impegnata a sbagliare percorso.

4. Rimedi per la solitudine

HEATHER (*Calluna vulgaris*, Erica)

Dice Bach: "Per quelli che sono sempre alla ricerca di qualcuno che possa tenere loro compagnia, perché hanno bisogno di parlare dei loro affari con gli altri, qualunque possa essere l'argomento. Sono molto infelici quando restano soli per un certo tempo".

Bruciori e dolori all'epigastrio, sete intensa di bevande fredde, fame costante ma tendenza a dimagrire, rigurgiti acidi sono i sintomi più appariscenti di queste persone che ingurgitano cibo e parole, caldo e piccante il primo, veloci e inconcludenti le seconde: trattasi della sindrome chiamata *Fuoco nello Stomaco*.

5. Rimedi per l'ipersensibilità alle influenze e alle idee

AGRIMONY (Agrimonia eupatoria, Agrimonia)

Il Calore Umidità che invade la Milza, già precedentemente descritto nella sua specifica sintomatologia, è la sindrome più rappresentativa di questi soggetti che amano la buona tavola all'eccesso, sono compagni e mascherano la loro ansia con un falso "Benissimo, grazie".

Di loro dice Bach: "Concerne le persone gioviali, gaie, piene di buon umore, che amano la pace e sono tanto afflitte dalle discussioni e dagli alterchi da essere pronte a concedere molto pur di evitarle. Spesso abusano di droghe e di alcool per stimolarsi ed aiutarsi a sopportare le loro prove in allegria".

6. Rimedi per lo scoraggiamento o la disperazione

LARCH (Larix decidua, Larice)

Dice Bach: "Per coloro che si credono meno abili o capaci di quelli che li circondano, che si aspettano di fallire, che sentono di non poter raggiungere il successo e così non rischiano mai o non fanno abbastanza sforzi per riuscire nella vita".

Questa situazione può essere rappresentata da persone che hanno difficoltà a mettersi in moto, a mettersi in discussione per un freddo interno di natura psicologica, per un pensiero stantio e "congelato" che si riflette in sintomi quali mancanza di appetito, dolori addominali non forti ma costanti che traggono giovamento dall'applicazione di massaggio e di "calore", membra deboli e fredde, carnagione opaca e giallastra, leucorrea, feci non formate.

È questo il classico caso di *Vuoto dello Yang della Milza* (detto anche *Milza vuota e fredda*).

STAR OF BETHLEHEM (Ornithogalum umbellatum, Stella di Betlemme)

Dice Bach: "Per quelli che sono in grande pena a causa di condizioni che per un certo tempo li rendono molto infelici. Il trauma causato dalle cattive notizie, la perdita di una persona cara, lo spavento che segue un incidente, ecc. Per quelli che per un certo periodo rifiutano di essere consolati questo rimedio porterà conforto".

Il pensiero continuo (White Chestnut) relativamente a qualche evento luttuoso della vita può portare ad un "girare a vuoto" del Qi' della Milza e ad una inefficacia della sua funzione di mantenere gli organi al proprio posto: diventa quindi una espansione di questo fiore la Stella di Betlemme che riesce a sanare, perché colloca ogni evento di vita quotidiana nel suo giusto alveo di alternanza di esperienze piacevoli e di prove durissime prima che avvenga il *Crollo del Qi della Milza*, cui ben si attaglia la forza energetica di questo fiore, bianco, come il colore del Polmone, Signore dell'energia.

OAK (Quercus robur, Quercia)

Dice Bach: "Per quelli che lottano e combattono una dura battaglia per guarire o per i loro affari quotidiani. Tentano una cosa dopo l'altra benché il loro caso possa sembrare senza speranza. Continueranno a battersi. Sono scontenti di se stessi se una malattia impedisce loro di fare ciò che devono o di aiutare gli altri. È gente coraggiosa, che sa far fronte a grandi difficoltà senza scoraggiarsi né rinunciare allo sforzo".

Una delle patologie più frequenti che può essere accusata dai tipi Oak consiste nel *Ristagno di Sangue nello Stomaco*.

Tale sintomatologia è rappresentata da dolori puntori o trafittivi a livello epigastrico, che peggiorano col calore o con la pressione la classica sintomatologia da pieno manifestantesi con vomito di sangue scuro, con lingua violacea e macchie più scure nella zona centrale.

7. Preoccupazione eccessiva per il benessere degli altri

VERVAIN (Verbena officinalis, Verbena):

Dice Bach: "Per quelli che hanno principii ed idee preconcepite che fermamente credono giuste e che cambiano ben raramente. Desiderano molto convertire tutti quelli che li circondano alle loro vedute della vita. Sono molto forti ed hanno molto coraggio quando sono convinti delle cose che vorrebbero insegnare. Ammalati essi continuano a lottare a lungo laddove numerosi altri avrebbero cessato la loro attività".

Questa bella definizione del Dott. Bach relativamente ai tipi Vervain esprime chiaramente l'eccesso al quale essi possono andare incontro: finché il contrasto da loro stessi provocato viene subito dagli interlocutori, spesso parenti, tutto si svolge secondo il copione previsto dal tipo Vervain.

Quando i contrasti aumentano, anche per resistenza intrinseca degli antagonisti, ecco svilupparsi la patologia da pieno: il pensiero, non più armonioso perché non più rispettoso delle individualità altrui, genera calore che aggiunto alla umidità, dalla Milza detestata, darà luogo alla sindrome *il Calore Umidità invade la Milza*.

Ittero cutaneo e sclerale, bocca impastata, sensazione di pienezza soffocante all'addome, feci maleodoranti, urine scure, tenesmo e bruciori urinari ed anali, cefalea sono tra i sintomi più frequenti.

VINE (Vitis vinifera, Vite):

Dice Bach: "Per coloro che sono molto capaci, sicuri di se stessi, certi di riuscire. Con tale sicurezza pensano che sarebbe nell'interesse degli altri fare le cose come essi stessi li fanno o come essi sono certi che dovrebbero essere fatte. Anche malati essi dirigono il loro personale. Possono essere preziosi anche nei casi di emergenza".

I leader indiscussi, meglio i dittatori, corrispondono a questa descrizione data dal medico gallesse. Naturalmente costoro si espongono ad un altro tipo di patologia da pieno: *Fuoco nello Stomaco* con sintomi quali bruciori e dolori all'epigastrio, sete intensa di bevande fredde, rigurgiti acidi, alito fetido, gengive rosse, gonfie, dolenti, stipsi. Se al fuoco si aggiunge il flegma possono aversi agitazione mentale ed insonnia.

Oltre a questa classificazione, che come tutte le classificazioni si presta a critiche ma che rappresenta comunque una bella esemplificazione didattica, il Dott. Bach ha inventato un Rimedio di emergenza il *Rescue Remedy*, da usarsi in tutte le situazioni di improvvisa *defaillance* fisica o psichica: dolori forti, vertigini improvvise, cefalea grave, agitazione, ansia, paura di affrontare una situazione insolita od immediatamente presentatesi, lipotimie, crisi ipertensive ed altro.

Il Rescue Remedy può essere paragonato come azione a Shen-Men, Cuore 7; a Zu-San-Li, Stomaco 36; a Kun-Lun, Vescica 60; a Bai-Hui, Vaso Governatore 20 ed altri.

Il Rescue Remedy con aggiunta di Crab Apple in pomata omeopatica non grassa rappresenta la base di *Rescue Cream*, pomata ottima per contusioni, distorsioni, ustioni, eruzioni cutanee di varia natura.

Questo apparentamento tra Medicina Tradizionale Cinese e Fiori di Bach vuole rappresentare una delle tante modalità di interpretazione delle malattie e dell'Uomo che ne è portatore. Come nessuno si sognerebbe oggi, ma a dire il vero neanche nel passato, di parlare una sola lingua soprattutto se con persone di altra etnia, razza o religione, anche in Medicina, la scienza che dovrebbe occuparsi dell'Uomo sic et simpliciter senza fronzoli né preconcepite o pregiudizi, diventa indispensabile non soltanto una interdisciplinarietà tra le varie branche che la costituiscono, ma addirittura una interdisciplinarietà tra le varie medicine, con l'unico precipuo scopo di curare l'Uomo, colui che si rivolge al Medico con fiducia e speranza sanatrice.

Bibliografia

1. Accademia Cinese di medicina Tradizionale; L'agopuntura; Teti Editore, Milano
2. R. Gatto, M. Maiola; Medicina interna tradizionale cinese; So-Wen Editore, Milano
3. D. Bensky, R. Barolet; Farmacologia Cinese, a cura di R. Gatto; CEA Editore, Milano
4. M. Corradin, C. Di Stanislao, M. Parini; Medicina tradizionale cinese per lo Shiatsu e il Tuina; Casa Editrice Ambrosiana, Milano
5. Y. Requena; Agopuntura e psicologia; Ipsa Editore, Palermo
6. C. Larre, E. Rochat de la Vallée; La psiche nella tradizione cinese; So-Wen Jaca Book, Milano
7. Lao Tseu, Tao Te King, Il libro della Via e della Virtù; So-Wen Jaca Book, Milano
8. G. Andrès; La medicina tradizionale, cinese, greca, paracelsiana; Edizioni Mediterranee, Roma
9. Y. Huaqing; La scrittura cinese; Antonio Vallardi Editore, Milano
10. F. Bonanomi; I numeri e l'ordine naturale delle cose; Edizioni Macunix Ideas para estampar; Pamplona; Spagna
11. M. Luisa Pastorino; Introduzione ai Rimedi Floreali di Bach; Guna editore; Milano
12. Philip M. Chancellor; I Fiori di Bach; Armenia Editore; Milano
13. M. Elisa Campanini; Curatevi con i Fiori di Bach; Edizioni Fabbri; Milano
14. Edward Bach; Opere complete; Macro edizioni; Diegaro di Cesena (FC)
15. R. Assagioli; Psicosintesi, armonia della vita; Edizioni Mediterranee, Roma
16. Nora Weeks; La vita e le scoperte di Edward Bach; Guna Editore; Milano

Terminologia cinese

Non è facile riassumere in poche righe una terminologia così antica e così lontana dai concetti moderni di categorie mediche come siamo abituati con i nostri pazienti.

Alla base di tutto sta il concetto di Yin e Yang, due categorie con le quali si possono non soltanto definire concetti medici ma anche e soprattutto la Vita nella sua interezza.

Lo Yin si configura come qualcosa di buio, statico, pieno, immobile, basso, piccolo.

Lo Yang al contrario come qualcosa di luminoso, mobile, vuoto, alto, grande.

Gli Organi ed i Visceri detti Zang-Fu sono di natura Yin gli organi e di natura Yang i Visceri: pertanto già si deduce la funzione di tesaurizzare degli Organi, che sono pieni, a differenza della trasformazione che è la funzione specifica dei Visceri, che sono cavi, vuoti.

Ciò che viene tesaurizzato è rappresentato dai Tre Tesori: Jing Qi Shen, ovvero sia la parte più materiale (Jing), la parte più energetica (Qi), la parte più "spirituale" (Shen).

Dalla interazione di queste componenti organico-energetiche-spirituali del nostro corpo-mente deriva il benessere della nostra esistenza. Possiamo paragonare tutto ciò alla PNEI, la Psico-Neuro-Endocrino-Immunologia di più moderna concezione ma di sostanziale somiglianza.

Il veicolo attraverso cui si esprime tutta la nostra vitalità è rappresentato da una serie infinita di canali o meridiani, che come una rete di animazione in perpetua trasformazione permea il nostro organismo. I 12 Canali Principali prendono il nome dagli Organi e Visceri.

Essi sono: Polmone/Intestino Crasso; Milza-Pancreas/Stomaco; Cuore/Intestino Tenue; Fegato/Cistifellea; Reni/Vescica; Ministro del Cuore/Triplice Riscaldatore.

La correlazione Yin-Yang si evidenzia anche a questo livello: ogni organo di natura Yin è correlato col suo corrispondente viscere di natura Yang.

Oltre a questi canali Principali esistono altri 8 canali, detti Straordinari, preesistenti ai canali Principali e che strutturano l'individuo: eminenti studiosi italiani pensano che i fiori di Bach agiscano proprio al livello più sottilmente e ancestralmente energetico di queste strutture.

Rimane sottinteso che l'Uomo, facendo parte del Cosmo, risente di tutti gli influssi energetici provenienti dalla Natura: è pertanto Yin-recettivo oppure Yang-propulsivo.

Il Caldo, il Freddo, il Vento, l'Umidità, il Calore Estremo non saranno quindi soltanto potenziali agenti patogeni, ma anche fattori terapeutici a seconda della situazione clinica dell'Uomo stesso.

La Medicina Tradizionale Cinese pertanto tiene in considerazione l'Uomo come facente parte della natura, così come il Dott. Bach si rivolse proprio alla natura per carpirle quei segreti erboristici, che tanto bene hanno fatto e continuano a fare all'uomo, indipendentemente dall'epoca in cui egli svolga la propria esistenza, in un continuo divenire, in un eterno presente senza passato né futuro.

Il Shaolin Ba Duan Jin. Applicazioni cliniche dell'esercizio Wulao Qi Shang Wang Hou Qiao

Guardare ripetutamente dietro, come terapia per le malattie associate ai "Cinque tipi di sforzo e ai Sette tipi di indebolimento". Una possibilità.

di Francesco Deodato, Shi Heng Chan¹

Abstract

La tradizione Shaolin, connubio perfetto tra cultura indiana e cinese, pone al centro della salute umana l'equilibrio tra l'individuo e il cosmo, unica vera fonte inesauribile di Qi . Solo attraverso un movimento e un respiro consapevole è possibile prevenire malattie e disturbi, preservando al meglio la salute ed il Jing innato. La pratica costante e corretta del Baduanjin apporta benefici noti ormai anche in occidente. Nello specifico gli autori esaminano clinicamente gli effetti prodotti dall'esercizio *Wulao Qi Shang Wang Hou Qiao* sul drenaggio di tossicità e sulla salute a breve termine, ritenendolo un esercizio semplice e pratico per tutti da praticare quotidianamente.

Parole chiave: Shaolin Qigong, Shaolin Baduanjin, Du Mai, Shaolin, Drenaggio, Tossicità, Qi, Meridiani Curiosi.

Abstract

The Shaolin tradition, a perfect marriage between Indian and Chinese culture, places the balance between the individual and the cosmos, the only truly inexhaustible source of Qi, at the center of human health. Only through conscious movement and breathing is possible to prevent illnesses and ailments, preserving health and the innate Jing in the best possible way. The constant and correct practice of Baduanjin brings benefits that are now also known in the West. Specifically, the authors clinically examine the effects produced by the *Wulao Qi Shang Wang Hou Qiao* exercise on toxicity drainage and short-term health, considering it a simple and practical exercise for everyone to practice daily.

Keywords: Shaolin Qigong, Shaolin Baduanjin, Du Mai, Shaolin, Toxicity, Qi, Extraordinary Meridians.

¹ Maestro di arti marziali interne ed esterne Shaolin, primo a portare la cultura Shaolin nelle scuole italiane. Autore di numerosi libri di testo sulla cultura Shaolin di cui ha conservato purezza di tradizione attenendosi alla trasmissione " senza aggiunte" dei suoi Maestri. Incaricato dal suo Maestro Shi Yan Da, ha tradotto dal sanscrito e dal cinese una serie di libri di testo del Monastero per tramandarne la vera cultura e tradizione. Relatore in ambito nazionale e internazionale.
<https://www.shihengchan.com/>

Brevi cenni sul Qigong nella Medicina Cinese Shaolin²

La medicina cinese Shaolin si definisce *Chan Yi* e rappresenta una particolare tipologia medica, differente dalla MTC e dalla MCC di stampo taoista di cui conserva alcuni fondamentali, e persino dalle altre medicine monastiche, poiché in essa si fonde la tradizione cinese tradizionale con quella indiana ayurveda buddhista dalla tradizione millenaria, pertanto tutte le tecniche di movimento Shaolin saranno fortemente intrise di elementi di Yoga e di arti marziali indiane.

La sua peculiarità risiede nella integrazione (fondamentale) di conoscenze tecniche, nozioni etiche, religiose, coltivazione della compassione e ricerca della perfezione personale e al contempo spirituale.

Tra le varie medicine tradizionali, *Chan Yi* pone quindi i principi del buddhismo Chan per armonizzare, regolare e curare l'organismo e associa tecniche ayurvediche a tecniche mediche cinesi.

Qigong, Alimentazione e Meditazione Chan sono tre dei criteri attraverso cui si ottiene la preservazione della salute e la cura delle malattie.

Il Chan - la meditazione - resta assolutamente lo strumento migliore per lavorare sulla mente, sullo Shen ed eliminare ogni pensiero disturbante, per portare la quiete alla mente e quindi al Cuore, letteralmente **"uscendo" dalle sette emozioni e dai sei desideri**.

Le **sette Emozioni** sono: *Gioia* (eccesso), *Rabbia*, *Tristezza*, *Paura*, *Amore*, *Odio*, *Desiderio* (lussuria) e da esse scaturiscono i **sei desideri** o piaceri dei sensi legati a *Gusto* (lingua), *Vista* (Occhi), *Olfatto* (Naso), *Udito* (Orecchie), *Corporeità* (sensazioni tattili), *Yi* (volere attraverso la mente).

L'alimentazione, anch'essa basata su falsi miti, superficiali conoscenze, adulterazioni, manipolazioni e ricerca quasi spasmodica di gusto e forma, ha sicuramente perso quell'attenzione stagionale, energetica, tradizionale e addirittura popolare che la rendevano in tempi non così lontani "la prima cura di ogni malattia", facendo sì che le nonne prestassero attenzione a erbe medicinali, piatti curativi e bevande medicali (anche vini particolarmente speziati appositamente preparati e prescritti). Del Qi Gong si parla negli ultimi anni in maniera un po' più consapevole (Qi Gong è una definizione nata negli anni 50: oggi viene identificato come tale, prima era chiamato Daoyin o Tuna³) tanto da aver inserito tale disciplina tra le arti mediche di supporto in alcune strutture ospedaliere anche occidentali (in Cina lo è da sempre) soprattutto durante il contagio da Covid 19⁴.

Si utilizzano forme di Qi Gong come Baduanjin, Yijinjing e Xisuijin che lavorano profondamente sull'essenza della struttura del corpo per riportarlo allo stato originario, per conservarne l'integrità nell'individuo sano e per migliorarne la salute attraverso il potenziamento di funzioni psico-neuro-immuno-endocrine.

Alcuni movimenti di quest'arte derivano dalla pratica, lo studio e l'attenzione posta su semplici gesti quotidiani che, se eseguiti con concentrazione, tensione ed estensione del Jin, lentezza e giusto equilibrio tra tensione e morbidezza, favoriscono lo scorrere del Qi: la forza vitale, l'energia che tutto permea e che spesso a noi occidentali risulta difficile immaginare muoversi nel corpo e fuori di esso. Così accade ad esempio per il Qigong dei 5 animali Zhong Zhong Jin, creato da Hua Tuo che attraverso l'osservazione degli animali notò alcuni movimenti periodici, automatici e non acquisiti che consentivano loro di conservare in qualche modo la flessibilità e attivare l'energia.

Allo stesso modo altre tecniche derivano da semplici gesti quotidiani: *"Quando Bodidharma sedeva in meditazione, usciva spesso dalla grotta per sgranchirsi gli arti e rilassare la schiena. Da qui e*

² Shi Yan Hui: La via della medicina Shaolin . Meditazione chan, arti marziali e medicina tradizionale cinese. Ed Mondadori Milano 2019

³ Tuna rappresenta le pratiche respiratorie di purificazione, Daoyin indica il movimento energetico armonioso prodotto dalla pratica.

⁴ M. Antonelli, D. Donelli: "Qi Gong": un valido aiuto nella riabilitazione del paziente post-Covid" <https://www.luciosotte.it/wp-content/uploads/2021/05/Rivista-33.pdf>

successivamente è nato il movimento Shuang shou tuo ti Tian (le mani che reggono il cielo) della forma Baduanjin".

Citiamo l'insegnamento del Maestro Shi-De-Chan⁵:

"Il Qi-gong coniuga il Qi del proprio corpo con il gong, l'energia universale della natura. Il Qi del corpo lo si favorisce con una salubre cucina vegetariana, con la concentrazione e con una mente lucida, libera da pensieri opprimenti. Il Qi può svilupparsi solo quando il cuore è in pace. Solo così si può liberare il proprio Qi e mantenere agile il corpo."

Cos'è il Qi Gong

Per Qi-Gong si intende un **duro lavoro esercitato con sacrificio e dedizione** (Gong) **con l'Energia** (Qi), ovvero la capacità di esercitarsi con sforzo per controllare l'Energia che governa il Corpo.

I principali obiettivi dello Shaolin Qigong sono naturalmente i medesimi espressi dalla tradizione taoista, ovvero:

- 1) Preservare la salute (azione **preventiva**),
- 2) Curare le malattie (azione **terapeutica**),
- 3) Accrescere la durata media della vita (azione sulla **longevità**),
- 4) Sviluppare abilità e destrezza marziale (azione **fisica**)
- 5) Far raggiungere l'illuminazione (azione **spirituale**)

I quattro principali approcci alla disciplina sono fondamentalmente Accademico, Terapeutico, Marziale, Spirituale.

Sostanzialmente la coltivazione del Qi genera la Potenza: *il Qi si potenzia attraverso il respiro lento, mentre il Movimento del Qi permette l'espressione della Potenza attraverso il respiro veloce.*

Anche in questo caso come nella tradizione taoista tutto si lega alla modalità di utilizzo del respiro che, accumulato, deve propagarsi per raggiungere e nutrire ogni distretto.

La morbidezza produce tranquillità e flessibilità che si esprime all'occorrenza esplodendo attraverso durezza e forza.

Affinché ciò si sviluppi coerentemente occorre **accumulare il Qi** (Forza Interna) nel **Dan-Tien**, armonizzarlo con il **Li** (Forza Fisica Esterna) e dirigerlo, impiegarlo attraverso una sottile e coordinata armonizzazione delle percezioni sensoriali (visiva, uditiva, olfattiva, gustativa e tattile, ovvero il frutto della sensorialità percettiva di occhi, orecchie, naso, lingua e cute), con l'abilità esecutiva di bocca, gambe, braccia, ano e genitali.

Solo attraverso la coordinazione tra questi Cinque Fattori si possono produrre armonie ed interazioni profonde tra anima e cinque sensi, ove esista il permesso esercitato dall'Anima Suprema, ovvero il Signore, verso cui il pensiero deve sempre essere rivolto, perché cardine primario di ogni estensione umanamente limitata dei sensi e delle abilità personali.

La pratica del Qi-Gong svolge un'azione unica ed imprescindibile nella sublimazione, raffinazione e preservazione del Jing Innato attraverso il potenziamento profondo di quello acquisito.

L'origine nella tradizione buddhista Shaolin

Nel libro "Shaolin Qigong Baduanjin. Otto pezzi di Broccato"⁶ si testimonia come lo Shaolin Baduanjin ("gli otto pezzi di broccato") sia uno dei più antichi esercizi praticati dei monaci Shaolin. Alcuni riportano che ebbe origine all'inizio della dinastia Tang dal monaco Ling-Qiu-Shan che si rifece agli insegnamenti di Bodidharma del Luòhàn Shiba Shou "Le diciotto tecniche di mano dei

⁵ Rohininandana Das : Shaolin i poteri terapeutici della Tradizione millenaria S.T.I.2016

⁶ M° Shi Heng Chan , Shi Heng Ding: " Shaolin QiGong , l'arte del controllo dell'energia vitale. Shaolin Baduanjin " Qigong degli Otto Pezzi di Broccato " ed. S.T.I. maggio 2022 Annone Brianza (Lecco)

discepoli di Buddha"; secondo altri lo ricavò dallo **Shaolin Damuo Yijing**, "Il sutra di Bodhidharma per la modificazione dei tendini dei muscoli", perché potesse rappresentare una terapia completa.

Bodhidharma, venuto dall'India per portare la conoscenza vedica in Cina, fermatosi in prossimità del monastero Shaolin, meditò per oltre 9 anni in una grotta poco distante dal Tempio (la grotta si dice porti impressa sulla parete l'immagine del Reverendo in meditazione per l'energia emessa), successivamente fondò nel monastero la scuola buddhista Chan (l'equivalente del buddhismo indiano Dhyana) e insegnò ai monaci del Tempio, trovati in condizioni fisiche particolarmente disagiate, esercizi per muovere l'energia vitale, potenziare l'energia interna e rafforzare e armonizzare Corpo e Spirito derivanti dallo Yoga indiano e dall'arte marziale indiana del Kalari-Payat (derivato a sua volta dall'antico Dhanurveda).

Portò nel Monastero Shaolin la Meditazione Chan (Kung Fu del silenzio), il Tong Zi Gong o Kung fu del fanciullo, il Kung Fu ed il Qi Gong, tutte arti di padroneggiamento del Qi necessarie al raggiungimento dell'equilibrio tra Corpo e Spirito.

Esercizi che servivano a consentire all'Energia (Qi) di fluire nel corpo eliminando ostruzioni, stagnazioni, portando con sé il sangue Xue per irrorare e nutrire ogni singola porzione corporea. Allenamenti molto semplici, spesso copiati da movimenti e posizioni che la natura (animali per le posture animate e piante per quelle inanimate ad esempio) in qualche modo ci propone quotidianamente, ma che le nostre menti cieche e sorde non notano.

"Tutti i ragazzi" (n.d.a.: durante l'Era Vedica) avevano un'occupazione particolare. Alcuni suonavano il flauto, altri soffiavano nei corni. Alcuni imitavano il ronzio delle api, altri il richiamo del cuculo. Alcuni ragazzi imitavano gli uccelli in volo rincorrendo le loro ombre sul terreno, alcuni mimavano i gesti graziosi e le pose affascinanti dei cigni, altri si accoccolavano accanto alle anitre, sedendo in silenzio, e altri imitavano la danza dei pavoni. Alcuni ragazzi chiamavano le scimmie che stavano sugli alberi, altri saltavano sui rami come le scimmie, altri imitavano le loro smorfie, e altri si lanciavano da un ramo all'altro. Alcuni ragazzi andavano alle cascate e saltando con le rane attraversavano il fiume ridendo nel vedere il riflesso della loro persona nell'acqua. Essi deridevano l'eco delle loro stesse voci. In questo modo, tutti i pastorelli giocavano con Krishna..."

Bodhidharma insegnò tre serie di esercizi indiani: il **nata** del "*Leone buddhista che gioca a scuola*", più due varianti dette **pratima** (nata e pratima in cinese sono tradotte con il termine Xing).

Il nata denominato "Astadasa-can" o "Astadasa-vijaya" ("Diciotto sottomissioni" o "Diciotto vittorie"), insegnato a Shàolin da Bodhidharma, fu denominato in cinese "Shi-PaLuohan-Shou", i "*Diciotto movimenti delle mani dei santi discepoli di Buddha*", mentre i due (pratima), ovvero "Asthimaja-Parissuddhi", la tecnica di respirazione buddhista per la rigenerazione dei tessuti, catarsi e cognizione karmica e "Snavas-jalaNidana Vijapiti", un metodo speciale per disciplinare l'energia psichica finalizzata alla purificazione, attraverso l'utilizzo di mantra particolari associati alla meditazione, furono chiamati rispettivamente Xi-Sui-Jing⁸(Asthimaja) "Sutra sul lavaggio del midollo osseo e del cervello" e Yi-Jin-Jing, "Sutra sul mutamento dei tendini e dei muscoli" (Snavas-jala).

"Il nome "Baduanjin" viene menzionato per la prima volta in vari testi risalenti all'epoca della dinastia dei Song Meridionali (1127-1279), tra cui alcuni inclusi nel "Canone Taoista. Al termine di quella dinastia il Baduanjin era già così diffuso che un'opera della metà del XII secolo comprendeva un intero capitolo intitolato proprio Baduanjin."

Gli **otto esercizi** definiti allegoricamente **Otto Preziosi Broccati dello Shaolin Ba-Duan-Jin** e paragonati per movimenti fluidi e posture aggraziate alla bellezza e preziosità del tessuto di broccato di seta, grazie ad una inspirazione profonda e una lunga espirazione, sono in grado di

⁷ Rohininandana Das : Shaolin i poteri terapeutici della Tradizione millenaria S.T.I.2016

⁸ Asthi in sanscrito significa ossa; Maja indica il Midollo, Pari significa intorno, Ssuddhi significa purificazione, pertanto "esercizi per la purificazione del Midollo osseo e del cervello" Xi Sui Jing

migliorare considerevolmente l'apporto di ossigeno all'organismo, rafforzare le gambe e gli organi interni, in particolare i **Reni**, attivando la funzione cerebrale e ristabilendo l'equilibrio energetico. In ottica Shaolin si sostiene che oltre agli innumerevoli benefici psicofisici, questi esercizi inducano un cambiamento di prospettiva su molte cose della vita quotidiana; è anche questo che rende il Qi-gong Ba-Duan-Jin così famoso e speciale.

La preziosità di questa tecnica risiede nel lavoro profondo che essa attua sul **Jing innato** (depositato nel Rene) e sul **Jing acquisito** (prodotto dalla coppia Milza/ Stomaco rappresenta ciò che, dal momento della nascita, aggiungiamo al bagaglio energetico con cui veniamo al mondo).

Tutta la sequenza lavora su questi aspetti, in particolare alcuni esercizi:

- Esercizio n. 3: **Tiaoli Pi Wèi Xu Dan Ju**: *alzare un braccio per rafforzare Milza e Stomaco.*
- Esercizio n. 6: **Liangshou Pan Zu Gu Shen Yao**: *Afferrare le dita dei piedi, premendo con forza sul retro delle ginocchia, per rinforzare i Reni e la vita.*

Studio Clinico

Obiettivo dello Studio

Valutazione dell'attivazione del meridiano curioso Dai Mai mediante la pratica esclusiva del 4° esercizio di Shaolin Baduanjin e dell'azione che questo può produrre sul drenaggio di tossicità e ristagni individuali attraverso un questionario di monitoraggio e la foto della lingua (glossoscopia).

Selezione: perché il 4° esercizio

Molti possono essere gli esercizi di Baduanjin utili in queste circostanze⁹, ricordiamo quello che armonizza Milza e Stomaco (es. n°3 **Tiaoli Pi Wèi Xu Dan Ju**) o quello che guarisce le " Ferite del Cuore" (es. n°5 **Yaotou Baiwèi Qu Xin Hou**), anche se questo esercizio spicca per la facilità di esecuzione e per il vasto ventaglio di opportunità che offre in relazione alla disintossicazione profonda fisica e psichica.

Il Meridiano Curioso Dai Mai tratta eccessi e ristagni nel corpo e nella mente; la messa in latenza di problemi accantonati necessita di impiego continuo di sostanze (Sangue-Xue, Fluidi-Jin/Ye, Jing ecc.) e di Energia (Qi), con tassazione continua del corpo e dalla mente ovvero più in generale dell'individuo, perché ogni azione forzata contro la natura vera e suprema delle cose richiede un ingente costo biologico e psico-fisico.

Alla lunga questa tassazione depaupererà l'organismo che naturalmente e progressivamente accorcerà la vita e peggiorerà la qualità della stessa.

Nell'epoca in cui viviamo ci si alimenta in eccesso e male, ci si muove poco e male, si pensa troppo e male.

La maggior parte delle problematiche e patologie sono relazionabili agli eccessi: emozionali, alimentari (eccesso di quantità, ma non di qualità). Per questo occorre drenare, pulire l'intero organismo affinché si eliminino stasi, ristagni e tossicità residue.

L'esercizio in questione è particolarmente adatto a questo fine, oltre a considerare che la sua facilissima esecuzione non necessita di lungo periodo di apprendimento e soprattutto può essere eseguito ovunque e con facilità.

Alle persone interessate è stato consegnato un questionario che hanno compilato in forma anonima all'inizio e settimanalmente .

⁹ altrettanti in altre tecniche di Qigong perché non c'è questa assoluta specificità di obiettivi nella pratica degli esercizi, ciascuno di essi lavora su più fronti e per dare un effetto globale attraverso la pratica di tutta la serie.

Iniziali: _____ Data Nascita: _____ Data: _____

Patologie conclamate: _____

Disturbi attualmente presenti: _____

Altezza: _____ Peso: _____

- Glossoscopia (foto lingua prima e dopo)
- Controllo della circonferenza addominale (cordinio o metro); cm _____
- Attività intestinale e diuresi: scarsa, eccessivamente intensa, regolare
- Consistenza delle feci: secche, normali, morbide, liquide
- Colore e quantità dell'urina mediamente per atto: Scura/Chiara Scarsa/Abbondante
- Qualità del sonno: regolare, difficoltà ad addormentarsi, risvegli frequenti stesso orario (quale ora_____), risveglio precoce (ora _____)
- Sapore avvertito in bocca: amaro, dolciastro, piccante, acido, salato
- Disturbi con clima caldo, umido, freddo, secco, ventoso o alto: _____
- Disturbi apparato genito urinario es.: cistiti, candida, leucorrea ecc. _____
- Disturbi digestivi/intolleranze/intossicazioni, herpes buccali, labiali, afte buccali, alitosi, problemi gengivali o parodontali ecc. (altro _____)
- Sete: molta/poca/bevo solo durante i pasti
- Fame: molta/poca/mangio solo ai pasti
- Sapore maggiormente ricercato: acido, amaro, dolce, piccante, salato
- Stato d'animo più frequente: gioioso/rimuginativo/triste/pauroso/rabbioso-rancoroso
- Sogni ricorrenti: ad es. volare/non trovare la strada/non riuscire a fare o ad andare dove si vorrebbe perché si incontrano ostacoli/sogni di inondazioni-laghi-fiumi-pioggia/sogni di paura/guidare l'auto.
- Barrare o inserire altro: _____
- Osservazioni spontanee. Ad es.: sudorazione profusa, secchezza buccale e qualunque altra manifestazione o disturbo ricorrente _____

Materiali e metodi: Si procede individualmente all'insegnamento della sequenza consegnando un breve video di riferimento.

Si richiede ripetizione dell'esercizio almeno due volte al giorno: mattina e sera.

Si aggiungono alcune piccole raccomandazioni per ottenere un minimo di centratura e concentrazione della mente prima dell'esecuzione dell'esercizio:

- posizionare i piedi all'altezza delle spalle producendo un appoggio ben stabile a terra;
- abbassare le spalle;
- allontanare i pensieri disturbanti;
- respirare con l'addome (gonfiare inspirando, sgonfiare espirando)per almeno 9-10 atti respiratori prima di iniziare.

L'esercizio nella tradizione shaolin^{10 11}

¹⁰ Estratto da appunti personali di corso 2021 Baduanjin del guerriero

¹¹ Corso Qigong Shaolin Baduanjin 2021 Accademia Estratto dal sito dal Corso online su BaduanJin del Maestro Shi Heng Chan

Il quarto esercizio dello *Shaolin Ba-duan-jin* si chiama: **Wulao qishang Hang Hou Qiao** "Guardare ripetutamente dietro, come terapia per le malattie associate ai "Cinque tipi di sforzo" e ai "Sette di indebolimento". Consente di rilassare tutto l'addome, sbloccare la Vescica Biliare e aiutare chi ha problemi digestivi. Nelle donne, risulta efficace sui problemi legati al ciclo mestruale, perché induce un rilassamento completo del Corpo e della Mente e un approfondirsi e assottigliarsi della respirazione.

- I cinque tipi di indebolimento (Wulao) sono:
 - eccesso di stare seduti danneggia la carne e la Milza
 - eccesso di stare sdraiati danneggia il Qi ed i Polmoni
 - eccesso di stare in piedi danneggia ossa e Reni
 - eccesso di camminare danneggia tendini, muscoli e Fegato
 - eccesso di guardare danneggia sangue e Cuore
- Per i sette tipi di esaurimento (Qishang) si intendono invece:
 - Jue Qi: Estinzione del Qi
 - Yi- Jing: perdita del seme
 - Duo – Mai: svuotamento dei vasi
 - Qi-xie: Perdita del Qi
 - Ji- guan jue- shang: inversione e danno delle funzioni corporee
 - Bai – bi: Cento blocchi
 - Xiao – Jie: esaurimento del sangue

L'esercizio ¹² "risolve i problemi digestivi e cura la depressione, lo stress e l'insonnia. L'effetto più evidente è il rilassamento completo del corpo e della mente e l'approfondirsi e assottigliarsi del respiro. Lavora sul vaso Governatore (Du Mai) stimola il punto Dazhui (GV14) localizzato sotto il processo spinoso di C-7, la settima vertebra cervicale. Si rivela molto utile nelle problematiche connesse al ciclo mestruale e alla menopausa..."

In realtà la bellezza particolare di questo esercizio è nella sua capacità intrinseca di stimolare una vera **purificazione** del corpo dalle tossine psico-fisiche accumulate in tutta una vita e forse in più vite (alcuni autori, parlano anche di vite precedenti e di una sua relazione con il karma dell'individuo). Non si può accogliere il nuovo, se non si è completamente lasciato andare il vecchio; non si può avere ordine e pulizia nel complesso Mente - Corpo - Spirito se in Casa¹³ esiste un **ripostiglio pieno di cose ammuffite, putrefatte, stagnanti e fermentate**. Da esse potranno formarsi solo Vermi e Parassiti¹⁴ che infesteranno la vita dell'individuo quotidianamente allontanandolo dal proprio Dharma o Ming, dal proprio Mandato Celeste.

La torsione della colonna vertebrale produce uno "strizzamento" del Du Mai, meridiano Curioso in cui si raccoglie e circola lo Yang; lo Yang deve purificarsi per raggiungere il Cervello (portare Fuoco Tossico o eccesso di Yang al cervello potrebbe essere fortemente pericoloso) e guidare l'individuo durante a vita chiarendogli ogni percezione.

L'azione sul fuoco in eccesso, sul drenaggio e sulla purificazione dello stesso, è svolta in questo caso prevalentemente dalla Vescica Biliare.

¹² M° Shi Heng Chan , Shi Heng Ding: " Shaolin QiGong , l'arte del controllo dell'energia vitale. Shaolin Baduanjin " Qigong degli Otto Pezzi di Broccato " ed. S.T.I. maggio 2022 Annone Brianza (Lecco)

¹³ Vedi digressione sullo Shen

¹⁴ Vermi e Parassiti vanno considerati in un'accezione molto più ampia di quella occidentale in Medicina e nella Filosofia cinese, essi rappresentano bramosie, attaccamenti e molto altro che logorano l' uomo e lo allontanano – perturbandone la percezione- dal suo vero obiettivo esistenziale

Il processo di disintossicazione avverrà principalmente attraverso l'azione di Intestini e Vescica (organi emuntori) e della sudorazione (eliminazione attraverso la pelle) attivata dall'elemento Metallo (LU/LI), principale fautore del "*lasciar andare*" unico mezzo per purificarsi liberandosi.

Esecuzione

A piedi uniti o leggermente divaricati spingere l'apice del capo verso il Cielo inspirando con l'addome, quindi espirare. Tenendo ben saldi i piedi a terra con le gambe dritte, **ruotare il tronco verso sinistra inspirando** sino a quando l'asse delle spalle non si porta perpendicolare rispetto all'asse dei piedi (o più vicino possibile a questa posizione a seconda delle capacità dell'individuo).

Tornare al centro (posizione di partenza) **espirando**. Ripetere dall'altro lato.

Analisi dello studio clinico preliminare

Hanno seguito lo studio 5 donne di età compresa tra 28 e 60 anni. Nessuna è stata visitata prima per evitare pregiudizi sulla selezione dell'esercizio (lo riteniamo fondamentalmente utile per tutti). Sono state effettuate fotografie della lingua visionate solo dopo aver raccolto i risultati descritti dopo 25 giorni di pratica. Lo studio e il monitoraggio sono tutt'ora in corso e proseguiranno nel tempo. In tutte le donne sono stati rilevati evidenti effetti di *riduzione del gonfiore e della circonferenza addominale*.

Nota Importante

Un elemento da considerare nel far eseguire tecniche orientali energetiche a persone occidentali è la paura dell'"*aggravamento terapeutico*" da una parte e la necessità di ottenere rapidamente risoluzione a disturbi che potremmo definire "parassiti" dall'altra, nello specifico legati alla slatentizzazione di ciò che il Dai Mai blocca in latenza, azione necessaria però se si vogliono eliminare la tossicità.

L'analisi glossoscopica in questi casi evidenzia esattamente questo aspetto: liberando un contenitore di rifiuti, questi si mettono in movimento per essere eliminati, pertanto si assisterà a un primo momento di intasamento da tossicità e apparente peggioramento clinico. Questo "peggioramento terapeutico", se limitato e circoscritto nel tempo, può costituire un ottimo segno prognostico.

Tra i vari soggetti che hanno praticato questa esperienza clinica, riporteremo solo alcuni casi a titolo esemplificativo, sottolineando però che tutte le donne indistintamente hanno visto il loro addome ridursi e la loro circonferenza vita assottigliarsi.

Donna, 60 anni

S. ha evidenziato particolare recettività alla pratica (conoscendola era abbastanza presumibile data la sua estrema sensibilità) e risultati estremamente interessanti, oltre che per l'effetto positivo portato, anche per la sequenza che essi hanno prodotto.

Oltre che all'esame tipologico (costituzione Terra-Fuoco), la lingua all'osservazione glossoscopica¹⁵ presenta crepe orizzontali segno di turba della Milza, lungo il rafe mediano inciso (segno di turba di

¹⁵ Deodato F., Di Stanislao C., Giorgetti R.: L'Articolazione temporo-mandibolare. I Disturbi temporo-mandibolari secondo approccio tradizionale ed integrato con MnC. Ed. Casa Editrice Ambrosiana. Milano 2005. attualmente distribuito da Noi Edizioni Milano.

Kirschbaum B. Atlante ragionato dell'esame della lingua in Medicina Tradizionale Cinese. Ed. Casa Editrice Ambrosiana, Milano 2002.

Maciocia G. La diagnosi attraverso l'esame della lingua in Medicina Tradizionale Cinese. Ed. Casa Editrice Ambrosiana, Milano 2002.

Kespi JM. L'examen de la langue. Rev Fr d'Acupuncture 1976;5:13-19.

Shao Yin) e patina giallo grigiastra alla radice (umidità calore nel TR inferiore), nella porzione mediana (TR medio) e lungo il bordo sinistro (sede glossoscopica del Legno). I bordi sono improntati e rossi a segnalare un conflitto tra Terra e Legno.

31-5-2022 - **Inizio e primo questionario** (dati salienti) **con foto linguale:**

attività intestinale e diuresi intensa, circonferenza addominale cm 90, poca sete, sapore riferito in bocca amaro e dolciastro, afte buccali e gengiviti (calore in Yang Ming, Stomaco - Intestino crasso) stato d'animo pauroso e se in equilibrio gioioso, non ricorda i sogni.

7-6-2022 - **Secondo questionario** dopo una settimana riferisce:

comparsa di una forte **cistite**, bocca asciutta, tanta sete, gonfiore addominale, grande confusione in testa, dolore al ginocchio destro.

15-6-2022 - **Terzo questionario con foto linguale.**

Dolore che parte dall'inguine sino al piede destro. Passata la tristezza (*non ne aveva parlato in prima visita* e questo è molto interessante poiché individua una maggior consapevolezza e trasparenza della persona), avverte una profonda sensazione di *serenità*, una grande *leggerezza* nei riguardi delle cose quotidiane. Riferisce di avere la *testa molto libera*. Si è considerevolmente *ridotto* il sapore *amaro* che avvertiva in bocca. Tutti le chiedono se stia facendo *dieta* o cure *dimagranti*, perché è molto sgonfia a livello addominale. Ha perso 3 cm di circonferenza addominale (87 cm).

La lingua pur mantenendo le caratteristiche di base tipologiche della persona evidenzia un incremento significativo della patina linguale grigio giallastra. Questo incremento dell'induito (ottenuto senza altra variazione, ad esempio dietetica) testimonia l'avvenuta messa in movimento del calore umidità bloccato nel Dai Mai. Allo stesso modo si evidenzia una lingua più improntata e rossa ai bordi, condizione che testimonia un movimento del Fuoco di Fegato (prima in stasi per inibizione data dall'umidità) con invasione trasversale sulla Milza. *Il benessere della donna a livello generale testimonia incontrovertibilmente l'effetto salutare dell'esercizio.*

Terza settimana

5 cm di circonferenza addominale persi in 3 settimane senza fare assolutamente nulla, testimonia un gonfiore legato al Dai Mai in stagnazione, e la conforta dalle tante diete effettuate con sacrificio e senza risultati stabili negli anni.

Interpretazione dei dati

I dati segnalati nel primo questionario hanno fatto pensare a calore di Yang Ming (afte buccali, gengiviti, sapore amaro in bocca) derivante da fuoco vuoto di Cuore che la Milza cerca di compensare attraverso la produzione di umidità (per questo poca sete e sapore dolciastro in bocca). I dati segnalati nel secondo questionario hanno fatto ipotizzare un inizio del drenaggio del calore umidità (il Fuoco Vuoto del Cuore che si trasferisce allo Stomaco e umidità che la Milza produce per tamponarlo e controllarlo) appunto attraverso Dai Mai. Comincia il drenaggio del Fuoco di Cuore attraverso il rapporto Zang – Fu tra Cuore ed Intestino Tenue e nel rapporto di "**Livello Tae Yang**" tra Intestino Tenue e Vescica, con **cistite** conseguente, ovvero **fuoco che viene eliminato attraverso le urine**¹⁶.

F. Deodato, R. Pirozzi, R. Romano, F. Papacchini, C. Di Stanislao: Gnatologia e DDCM oltre i segni e sintomi. Approfondimenti diagnostico differenziali per comprendere l'individuo attraverso la medicina cinese" Edizioni Martina 2022.

¹⁶ De Berardinis: "Xiao Chàng . Il Piccolo Intestino e i suoi meridiani. Introduzione alla psichiatria" ed SIdA Alba Adriatica 2012
M. Navarra, D. De Berardinis: "Psichiatria Basi fisiologiche e filosofiche" ed SIdA Alba Adriatica 2015

La chiarezza della mente e la sensazione di serenità è proprio relativa alla riduzione dell'umidità adesso non più necessaria perché il calore si sta purificando e lo Yang puro della Milza può arrivare meglio a nutrire il cervello e schiarire la mente.

Dolore al ginocchio e nella porzione mediale della gamba: la pratica costante dell'esercizio mattina e sera ha modificato l'estrema agitazione e confusione mentale conseguente, trasformandole in calma e pace interiore. La donna ha sentito immediatamente dopo una sola settimana di pratica che la sua mente si è svuotata, ha **perso peso** (5 cm di girovita in 3 settimane senza alcuna modificazione dietetica) tanto da aver ricevuto più volte degli altri la domanda se stesse facendo diete o cure dimagranti di qualche genere. Ha contemporaneamente cominciato ad avvertire un dolore lungo la parte mediale della gamba destra con partenza inguinale irradiato sin sotto il malleolo destro (punto KI6).

Precisazione: ovviamente il dolore in quella sede può corrispondere anche a:

- **Meridiano Tendino Muscolare di Fegato** (Zu Jue Yin), cosa che potrebbe assolutamente avere un senso considerato che il punto Ting (Jing pozzo) **LR1 Dadun** è considerato il punto per eccellenza di raccolta (e utilizzato per depurare) di tutta la spazzatura¹⁷ dell'organismo e che, attivando il Dai Mai nell'eliminazione, produce un movimento globale di tutta questa "spazzatura".
- **Meridiano Tendino Muscolare di Milza**, per il quale merita esprimere poche righe sul suo punto Ting **SP1 Yin Bai**, simbolico ancora una volta di una deviazione dal Ming. Scrive Bernardini¹⁸: "*SP1, Yin Bai - Bianco nascosto (Ritirato dal mondo), è il soggetto che tende a ritirarsi dopo che ha vissuto un'esperienza molto triste, in relazione a questo punto **nasconde nella SP ciò che il LU (bianco) non riesce a lasciar andare. La discrepanza tra la sua vita e la sua natura lo spinge a fantasticare su chi essere ma non ragiona (SP) su chi è realmente e continua a "sanguinare" ferito.***"

Continueremo però a rifarci al modello relativo ai Meridiani Curiosi per i seguenti motivi:

- Non mescolare modelli.
- YuanQi, più profonda, influenza Wei Qi.
- Yin Qiao rappresenta tutti gli Yin e non solo Jue Yin.
- Il dolore arriva irradiandosi KI6 punto chiave di Yin Qiao Mai.

Il Meridiano Curioso che corre in quella sede è appunto lo Yin Qiao Mai, meridiano curioso di seconda generazione per il quale nei testi classici è nota, in condizioni di **pienezza** del Meridiano, la caratteristica "**tensione e rigidità della porzione mediale della gamba**".

Esso è considerato anche la raccolta di tutti i Luo dello Yin¹⁹ e una volta in pienezza, riempie il suo corrispettivo Yang, lo Yang Qiao Mai. Ancora, quando entrambi raggiungono la pienezza, quando non riescono più a contenere, verseranno proprio nel Dai Mai.

Non stupisce pertanto che un'azione di liberazione del Dai Mai riporti a ritroso la ricomparsa di disturbi lungo lo Yin Qiao Mai, particolarmente in una donna (più legata alla sequenza riguardante lo Yin).

E. Simongini, L. Bultrini: L'ottava lezione. I disturbi dello Shen in medicina classica cinese. Le Lezioni di J. Yuen. 2017 Edizioni Xin Shu.

G. Boschi, M. Navarra, C. D'ammassa, G. Bernardini, D. De Berardinis: *Emozioni in Medicina Cinese*. Seminario pregresso 2014 Sida.

M. Corradin, C. Di Stanislao: "lo psichismo in Medicina Cinese" Ed. Amsa (esaurito).

¹⁷ M. Navarra, D. De Berardinis: "Jing Jin Meridiani Tendino Muscolari" ed SIDA Alba Adriatica 2015

¹⁸ G. Bernardini: Meridianica delle porte evolutive

http://www.acupuncturesida.com/Public/acupuncturesida/Meridianica_delle_porte_evolute_5_10_17_.pdf

¹⁹ D. De Berardinis: "Jing Luo Mai. I Meridiani: nozioni di base. Luo Mai: Clinica e terapia" ed SIDA Alba Adriatica 2010.

È altrettanto noto però che Chong Mai quale generatore di Ren Mai e Du Mai può essere associato a qualunque altro Curioso e che Dai Mai costituisca il serbatoio di raccolta del deposito "sporco" di tutti, ma in particolare di Yin Qiao Mai e Yang Qiao Mai.

Per questo motivo associamo l'esercizio n°8 dello Shaolin Baduanjin **Beihou Qi Dian Ba Bing Xiao** "Sollevarsi sulle punte dei piedi e ricadere sui talloni, per resistere all'aggressione degli elementi patogeni esterni".che secondo l'ottica taoista lavora proprio su Yin Qiao Mai.

Il disturbo, pur migliorando, continua ad essere presente, così le chiediamo di aggiungere quotidianamente il primo degli esercizi, **Shuang Shou Tuo Tian Li San Jiao**: *Sostenere il cielo con le mani per regolare il triplice riscaldatore*, per sostenere Chong Mai (Mare di Qi, Sangue e Jing) e il TR, considerata la menopausa e gli altri elementi diagnostici rilevati.

Dopo solo un giorno di pratica dei 3 esercizi riferisce di aver percepito una fortissima sensazione di calore che dall'inguine si diffondeva sino ai piedi, con miglioramento immediato dei disturbi, stabilmente nel tempo.

Donna, 58 anni

Costituzionalmente Shao Yang, presenta un quadro di calore/umidità con interessamento del livello suddetto gonfiore addominale con disturbi digestivi, disturbi endocrini e metabolici (tiroide, pancreas), alternanza di umore, confusione mentale, depressione latente e apparente sicurezza e decisione con falsa iperattività e iperdinamismo, generati da ansia, diffidenze, dubbi e continue apprensioni. *Comincia a praticare l'esercizio ma dopo due settimane di pratica costante accusa una grossa crisi interiore, debolezza che la costringe (a suo avviso) a stare immobile a letto*. Riferisce di non aver mai provato una simile sensazione e di non potersi permettere di stare in questo stato nemmeno per qualche giorno, perché le crea problemi anche con il partner. Prova astenia profonda, abbattimento dell'umore e grande difficoltà a fare qualunque cosa durante il giorno.

In questo caso all'osservazione glossoscopica si nota un aumento dell'induito giallastro alla radice della lingua ed una riduzione del rossore prevalentemente in punta ed ai bordi, ovvero una riduzione del Fuoco di Fegato e Cuore e la messa in circolazione nel TR inferiore del calore-umidità trattenuto nel Dai Mai mobilizzato con l'esercizio.

Interpretazione dei dati

La presenza di Calore-Umidità nasconde dietro di sé un vuoto (spesso di Yin o Sangue considerato che l'umidità si forma per bloccare il calore in accesso), e il Dai Mai in pienezza raccoglie tutte le tossicità individuali, le mette in latenza quando l'organismo non ha risorse per affrontare e vincere il patogeno.

Una volta eliminato lo strato "di sporcizia" riappare ovviamente la condizione di base, il disequilibrio, da cui parte il problema, in questo caso un abbattimento generale, una depressione "camuffata" da falsa forza. Lo strato superficiale va via e quello più vero e profondo, il vuoto sottostante si affaccia alla vista.

Le chiediamo così di aggiungere quotidianamente il primo degli esercizi, **Shuang Shou Tuo Tian Li San Jiao**: *Sostenere il cielo con le mani per regolare il triplice riscaldatore*, per sostenere Chong Mai (Qi, Sangue e Jing) e il TR considerata la menopausa e gli altri elementi diagnostici rilevati. La sua condizione migliora rapidamente e stabilmente. Il suo ventre si sgonfia moltissimo tanto da ricevere domande dagli amici su quale dietologo a segua e la sua energia torna a fiorire.

Donna, 28 anni

Contemporaneamente con l'esecuzione regolare dell'esercizio n.4 ha avuto delle perdite biancastre genito-urinarie (possibile segno di drenaggio ormonale), ma anche nel suo caso è stato notato da chi ha vicino un viso meno gonfio e una riduzione del gonfiore addominale. La sua condizione di salute è ottima, ma avverte tensione addominale in sede sotto ombelicale, disturbi intestinali e tensione

lungo il meridiano del Rene Zu Shao Yin, particolarmente in sede malleolare e calcaneare sino ai punti KI 4-6 (KI 4 rappresenta il punto chiave antico e KI 6 il punto chiave attualmente utilizzato di Yin Qiao Mai).

In questo caso associamo l'esercizio n°8 del Baduanjin **Beihou Qi Dian Ba Bing Xiao con grande miglioramento generale.**

Conclusioni

Quanto descritto può rappresentare esclusivamente un primissimo "studio pilota" e nulla più, considerata la brevità di tempo disponibile e l'esiguo numero di soggetti coinvolti, ma ci ha permesso sicuramente di fare alcune considerazioni:

1. il **lavoro** "alchemico interno" **funziona** assolutamente e in tempi brevi a differenza di quanto si possa comunemente pensare.
2. l'**effetto** (soprattutto nel drenaggio del Dai Mai) è assolutamente **personale** e come ogni lavoro energetico rimuove le ostruzioni gradualmente secondo lo strato in cui si trovano, per passare progressivamente a quelli successivi o precedenti in senso cronologico-storico. Nel caso della donna di 60 anni ad esempio, ci saremmo aspettati una risonanza su Ren Mai per quanto sopra descritto e per questo motivo pensavamo di inserire l'esercizio dell'arciere: **Zuo you wai gong si she dao** "*Tendere l'arco come a colpire il condor a destra e sinistra per armonizzare Polmone e Fegato*". A tal proposito, essendo il Ren Mai il Meridiano Curioso che relaziona alla madre, e che regola i distacchi e i tagli prematuri, le sono state fatte alcune domande anamnestiche più approfondite a seguito di quanto emerso clinicamente venendo a conoscenza di nascita prematura (6 mesi e ½), condizione che energeticamente può ben rappresentarsi con una disfunzione immediata del Ren Mai per un distacco affettivo e nutritivo estremamente prematuro con la madre e con una sequela di effetti a cascata che ne derivano. Trattandosi però di un problema così profondo in cui coesiste prematurità importante abbiamo preferito consigliare l'esercizio sul **Chong Mai**²⁰ **Shuang Shou Tuo Tian Li San Jiao** piuttosto che quello sopra citato.
3. La **versione** Shaolin (particolarmente gli esercizi selezionati, ma tutti in generale) è molto **semplice** da insegnare pertanto risulterà molto più facile inserirla nella pratica quotidiana come modalità terapeutica e ancor più preventiva in moltissimi casi.

Per chiarimenti:

Francesco Deodato

Mail: francescodeo@tiscali.it

Nota sull'autore

Laureato in Odontoiatria e Protesi dentaria, Master di secondo livello in Gnatologia Clinica, si è sempre occupato in qualità di docente universitario e libero professionista di Ricerca, Clinica e Studio delle interconnessioni tra Postura, Dolore Cronico e Patologia Algico-disfunzionale dell'A.T.M., con particolare attenzione ai rapporti tra occlusione, ATM, Postura, Motilità oculare e Patologie di Confine attraverso analisi medica scientifica ed integrata con elementi di Posturologia, Fitoterapia e Medicina cinese.

Past President e Socio Fondatore della Società Italiana Disfunzioni ed Algie Temporo Mandibolari (SIDA)

²⁰ Il Meridiano Curioso da cui Ren Mai e Du Mai hanno origine.

Socio Fondatore e Vicepresidente dell'Istituto Superiore di Ricerca In Medicina Tradizionale e Antropologia.

Autore di numerosi libri di testo universitari e di molteplici pubblicazioni su riviste scientifiche nazionali ed internazionali, è stato e tuttora è relatore e docente in Corsi e Congressi Nazionali ed Internazionali e in corsi di Laurea, Specializzazione e Master Universitari. Docente al "Master biennale di II livello in Gnatologia: diagnosi e terapia" Università degli Studi La Sapienza Roma Prof. Carlo Di Paolo.

Studia Arti Marziali Shaolin con il Maestro Shi Heng Chan presso Shaolin Temple Italy e MTC Shaolin con il Maestro Shi Yan Hui

Bibliografia

- J.M.Kespi: L'uomo e i suoi simboli . Noi Ed Milano 2021
- F. Deodato, R. Pirozzi, R. Romano, F. Papacchini , C. Di Stanislao: Gnatologia e DDCM oltre i segni e sintomi. Approfondimenti diagnostico differenziali per comprendere l'individuo attraverso la medicina cinese. Edizioni Martina Bologna 2022
- C. Di Stanislao, M. Semizzi, D. De Berardinis, G. Boschi, L. De Franco.: Il concetto di spirito nella tradizione cinese. Confronto con le diverse vedute occidentali e ricadute relative alle pratiche mediche tradizionali. La mandorla online. www.agopuntura.org
- J. Yuen "Manifestazione dello Shen" Seminario didattico
- Shi Yan Hui: La via della medicina Shaolin . Meditazione chan, arti marziali e medicina tradizionale cinese. Ed Mondadori Milano 2019
- M. Antonelli, D. Donelli: "Qi Gong: un valido aiuto nella riabilitazione del paziente post-Covid" tratto da <https://www.luciosotte.it/wp-content/uploads/2021/05/Rivista-33.pdf>
- Rohininandana Das : Shaolin i poteri terapeutici della Tradizione millenaria S.T.I. 2016
- C. Di Stanislao, M. Semizzi, D. De Berardinis, G. Boschi, L. De Franco.: Il concetto di spirito nella tradizione cinese. Confronto con le diverse vedute occidentali e ricadute relative alle pratiche mediche tradizionali. La mandorla online. www.agopuntura.org
- Deodato F., Di Stanislao C., Giorgetti R.: L'Articolazione temporo-mandibolare. I Disturbi temporo-mandibolari secondo approccio tradizionale ed integrato con MnC. Ed. Casa Editrice Ambrosiana. Milano 2005. attualmente distribuito da Noi Edizioni Milano
- Jeffrey Yuen : I Meridiani di Rene e Vescica. Seminario Xin Shu Maggio 2022 Roma
- F. Deodato, R. Pirozzi, S. Cristiano, S. Carlini, C. Di Stanislao: "Qi Gong Alchemico. Esercizi di Raffinazione del Qi e del Sangue" Medicina Naturale- Marzo 2007. Pag 48-53
- F. Deodato, R. Pirozzi, S. Cristiano, S. Carlini, C. Di Stanislao: Qigong alchemico : esercizi per la modificazione dei meridiani tendino-muscolari pag 5-16 La mandorla online. Anno X n 38 . Settembre 2006 www.agopuntura.org
- F. Deodato, R. Pirozzi, S. Cristiano, S. Carlini, C. Di Stanislao: "Qi Gong Alchemico. Esercizi di Raffinazione del Qi e del Sangue" Medicina Naturale- Marzo 2007. Pag 48-53
- A cura di E. Simongini, L. Bultrini " il Grosso intestino – Le Lezioni di J Yuen" Ed Xin shu- 2017 Roma
- F. Deodato, C. Di Stanislao, L. Paoluzzi: Ritorno a casa. www.agopuntura.org La Mandorla online 2011 . Anno XV n°56 – Marzo 2011 pag. 83-108
- http://www.agopuntura.org/html/mandorla/pdf/LaMandorla_marzo_2011.pdf
- Jeffrey Yuen: Seminario di Qi Gong Alchemico - Corso AMSA 27/04/07
- R. Capponi : seminario teorico – pratico sul Baduanjin Taoista, Palestra taekwondo Tao Project - Grosseto gennaio 2019
- J Yuen : Qigong dei Sei Suoni : DVD Lezioni *Xin Shu*
- J. Yuen : Qigong dei Meridiani Principali DVD Lezioni *Xin Shu* Roma

- R. Capponi: corso Baduanjin Grosseto 2018 Appunti didattici
- R. Capponi: Qi Gong Taoista: il connubio di Corpo, Respiro e Mente. Dispensa didattica Corso Grosseto gennaio 2018 :
- J. Yuen : Qigong degli 8 pezzi di broccato di Seta. A cura della dott. R. Brotzu. AMSA (Associazione Medica per lo studio dell'Agopuntura)Ed. Xin Shu Roma
- M° Shi Heng Chan , Shi Heng Ding; " Shaolin QiGong , l'arte del controllo dell'energia vitale. Shaolin Baduanjin " Qigong degli Otto Pezzi di Broccato " ed. S.T.I. maggio 2022 Annone Brianza (Lecco)
- J. Yuen: Meridiani Curiosi; appunti L. Dei trascritti per la SidA (Società Italiana di Agopuntura)
- Stermann: " The Height Extraordinary Meridian" appunti sui Meridiani Curiosi
- B. Scordamaglia : La stella polare : il Dai Mai come via per ritrovarsi. Seminario congiunto AMSA- Xin Shu . 10-5-2015
- C. Di Stanislao, F. Deodato, R. Brotzu Et Al.: Rancore ed altre emozioni trattenute alla luce della Medicina Cinese.- La mandorla online Settembre 2006 <https://agopuntura.org/wp-content/uploads/2015/05/LaMandorla-2006-09.pdf>
- C. Di Stanislao, F. Deodato, R. Brotzu Et Al.: Rancore ed altre emozioni trattenute alla luce della Medicina Cinese. Medicina Naturale- luglio 2006. Pag 74-79
- P. Brici, M. Brici, G. Leardini, S. Garzanti, M. Olei: Intestino Crasso:labirinto delle trasformazioni. La Mandorla online anno Giugno 2002
- https://www.agopuntura.org/webhtml/html/mandorla/rivista/numeri/Giugno_2002/Intestino_Crasso.htm
- Shi Heng Chan: corso Qigong Shaolin Baduanjin 2021 Accademia. Estratto dal Corso su BaduanJin
- F.Deodato, C. Di Stanislao, M. Corradin, L. Paoluzzi , R. Giorgetti: "Guida ragionata all'uso delle piante medicinali nei disturbi cranio-cervico-mandibolari" Casa Editrice Ambrosiana . Milano 2011
- Deodato F.,Trusendi R.,Cristiano S., Bartolini E.,Giorgetti R.: " La considerazione del paziente con disturbi temporo-mandibolari." Il Cisalpino.Rivista Medico Scientifica dell'ordine dei Medici Chirurghi e degli Odontoiatri della Provincia di Arezzo.Anno 3° N°8-Agosto 2004 pag 27-28
- F.Deodato, R.Giorgetti, C.Di Stanislao: Valutazione multidisciplinare del paziente con DTM ;Dental Cadmos anno 72 N° 5/ 2004; 63-76
- F. Deodato, C. Di Stanislao, R.Giorgetti: Le Disfunzioni Cranio-cervico- mandibolari. Eziopatogenesi ed approccio secondo le medicine integrate.. Bollettino dell'Ordine provinciale dei medici chirurghi e degli Odontoiatri De L'Aquila N° 4-04 anno XXII. pag.14
- F.Deodato, R. Pirozzi, S. Cristiano, S.Carlini, C. Di Stanislao: "Qi Gong Alchemico. Esercizi di Raffinazione del Qi e del Sangue" Medicina Naturale- Marzo 2007. Pag 48-53
- F. Deodato, C. Di Stanislao, L. Paoluzzi: "Dimenticare il Sintomo per guardare la Costituzione: un caso di orticaria colinergica trattato con Yangqiao e OE"; Natural 1 Luglio- Agosto 2014 Anno XIV N° 134; pag 58
- M. Corradin, C. Di Stanislao , D. De Berardini, F. Bonanomi : "Le tipologie energetiche e il loro riflesso nell'uomo. Fisiopatologia, clinica e terapia" Ed. CEA Milano. Distribuito da Noi Ed. Milano
- M. Corradin, C. Di Stanislao: "lo psichismo in Medicina Cinese" Ed . Amsa (esaurito)
- M. Corradin, C. Di Stanislao ,M. Parini "Medicina Tradizionale Cinese per lo shiatsu ed il Tuina" ed Casa Editrice Ambrosiana. 2000 Milano Edito Noi Ed. Milano
- C. Di Stanislao: "*Le metafore del corpo, dal simbolo alla terapia*" : CEA ed 2004 Milano
- E. Simongini , L. Bultrini : L'ottava lezione. I disturbi dello Shen in medicina classica cinese. Le Lezioni di J. Yuen. 2017 Edizioni Xin Shu

- G. Boschi, M. Navarra, C. D'ammassa, G. Bernardini, D. De Berardinis: *Emozioni in Medicina Cinese*. Seminario precongresso 2014 Sida
- Auteroche B., Navhail P.: *La Diagnosi in Medicina Cinese*, Ed. Edi-Ermes, Milano, 1987.
- M. Navarra, D. De Berardinis: *Psichiatria. Basi fisiologiche e filosofiche* Dispensa Sida Scuola Italiana di Agopuntura, Alba Adriatica 2015
- D. De Berardinis: "Le Malattie del Polmone secondo la S.I.d.A." Alba Adriatica 2008
- D. De Berardinis: "Qi Jing Ba Mai. Gli Otto Meridiani straordinari. Fisiologia, Clinica e trattamento" ed Sida, Alba Adriatica 2010
- M. Navarra, D. De Berardinis: "Jng Jin Meridiani Tendino Muscolari" ed Sida Alba Adriatica 2015
- Mi. Navarra, D. De Berardinis: "Psichiatria Basi fisiologiche e filosofiche" ed Sida Alba Adriatica 2015
- De Berardinis : "Xiao Chàng . Il Piccolo Intestino e i suoi meridiani. Introduzione alla psichiatria" ed Sida Alba Adriatica 2012
- D. De Berardinis, M. Navarra, L. Dei, V. Volpato: "Jing Bie . I Meridiani Distinti" . ed Sida Alba Adriatica 2013
- M. Navarra. "Il Polmone, dalla fisiologia alla clinica." ed Sida Alba Adriatica
- D. De Berardinis: "Jing Luo Mai. I Meridiani: nozioni di base. Luo Mai: Clinica e terapia" ed Sida Alba Adriatica 2010
- C. Di Stanislao, D. De Berardinis, M. Corradin e al.: "Visceri e Meridiani Curiosi" . ed CEA Milano 2012 (distribuito da Noi Edizioni Milano)
- G. Maciocia : " I canali di agopuntura. Impiego clinico dei canali secondari e degli otto canali straordinari" Edra Edizioni 2017 Milano
- Deodato F., Di Stanislao C., Giorgetti R.: *L'Articolazione temporo-mandibolare. I Disturbi temporo-mandibolari secondo approccio tradizionale ed integrato con MnC*. Ed. Casa Editrice Ambrosiana. Milano 2005. attualmente distribuito da Noi Edizioni Milano
- Kirschbaum B. *Atlante ragionato dell'esame della lingua in Medicina Tradizionale Cinese*. Ed. Casa Editrice Ambrosiana, Milano 2002.
- Maciocia G. *La diagnosi attraverso l'esame della lingua in Medicina Tradizionale Cinese*. Ed. Casa Editrice Ambrosiana, Milano 2002.
- Kespi JM. *L'examen de la langue*. Rev Fr d'Acupuncture 1976;5:13-19.

Sciamanesimo: la via dell'azione

Principi di cultura sciamanica e stati di coscienza alterata

di **Cristina Babetto**

Abstract

Introduzione ai concetti di base e al dibattito antropologico etnografico sugli sciamanesimi e le pratiche di guarigione basate sull'utilizzo di Stati di coscienza alterati. Breve excursus sulle caratteristiche universali della figura dello sciamano così come sono rintracciabili in tutte le culture spiritualiste, a prescindere dalla loro collocazione geografica.

Parole chiave

Sciamanesimo, cultura sciamanica, sciamano, spiritualismo, Stati di coscienza alterati, Totem, spirito guida.

Keywords

Shamanism, shamanic culture, shamans, spiritualism, Altered state of consciousness, totem, guiding spirits.

Etimologia

L'attuale termine *sciamanesimo* deriva dalla parola russa *šamán*, che a sua volta riporta ad un termine della lingua Tungica, parlata dal popolo Eym Evenki, e presente anche nella lingua Manchu che sembra avere come significato il concetto di "sapere". Si tratta di una teoria non universalmente riconosciuta e contestata da alcuni etnolinguisti.

Mircea Eliade¹, il primo studioso occidentale a dedicare un approfondimento sistematico alla ricerca sullo sciamanesimo, notava che la parola sanscrita *śramaṇa*, (figura di monaco errante) era molto diffusa nelle lingue asiatiche e poteva essere relazionata al termine sciamano.

Questa terminologia è storicamente associata alla cultura spiritualista e curativa delle popolazioni indigene della Siberia, anche perché si tratta delle prime testimonianze di sciamanesimo di cui il mondo occidentale abbia ricevuto dettagliate descrizioni, per esempio nelle memorie del viaggiatore olandese Nicolaes Witsen (*Noord en Oost Tataryen*, 1692) o del mercante Adam Brand (1698). In realtà, studi antropologici ed etnografici più recenti hanno dimostrato come la cultura sciamanica sia un patrimonio umano pressoché universale e con profonde connessioni.

Tentativi di definizione

Ai giorni nostri, ancora non esiste tra gli antropologi una definizione condivisa del termine sciamanesimo. Vi sono stati, tuttavia, diversi tentativi di riconoscere gli elementi fondanti di queste pratiche in modo da riconoscerle indipendentemente dal contesto geo-culturale.

Thomas Downson stabilisce 3 elementi condivisi di base:

1. la pratica di uno stato alterato di coscienza
2. il riconoscimento collettivo dello stato alterato di coscienza come elemento ritualistico
3. la conoscenza e il controllo esercitato su questa pratica.

Lo storico inglese *Ronald Hutton* aveva constatato l'esistenza di almeno 4 definizioni del termine nel corso del 21 secolo:

1. Chiunque sia in comunicazione con il mondo spirituale attraverso uno stato di coscienza alterato.
2. Chi possa entrare in comunicazione con il mondo degli spiriti attraverso uno stato alterato di coscienza, ma per conto di altre persone.
3. Tentativo di distinguere gli sciamani da altre figure magico-religiose in grado di contattare gli spiriti utilizzando come elemento discriminante le tecniche utilizzate dagli sciamani e non condivise con le altre figure
4. La quarta definizione riconduce il termine sciamano esclusivamente alle popolazioni indigene della Siberia e delle aree contigue.

Tornando allo studioso Mircea Eliade, "una prima definizione di questo complesso fenomeno e, probabilmente, la meno azzardata, potrebbe essere: sciamanesimo = tecniche di estasi religiosa".

È doveroso ricordare che vi sono anche numerose critiche alla definizione di sciamanesimo, soprattutto in tempi più recenti, dove si ravvisano in certi tentativi di categorizzazione e definizione le influenze di un'ottica prettamente colonialista², dell'idea del "buon selvaggio", e il mancato riconoscimento dell'esistenza di pratiche simili in ambiti apparentemente non considerabili "sciamanici" secondo la definizione di Eliade. Sulla stessa scia si sono schierati diversi antropologi contemporanei, rivendicando il pericolo del dogmatismo insito già nell'utilizzo del termine sciamanesimo, evocando un costrutto basato su rigide definizioni, sulla linea delle strutture religiose³.

¹ Mircea Eliade, *Shamanism, Archaic Techniques of Ecstasy*, Bollingen Series LXXVI, Princeton University Press 1972

² Kehoe, Alice Beck (2000). *Shamans and religion: an anthropological exploration in critical thinking*. Prospect Heights, Ill.: Waveland Press. ISBN 978-1-57766-162-7.

³ Hoppál & Szathmári & Takács 2006; Rydving, Hakan (2011). "Le chamanisme aujourd'hui: constructions et deconstructions d'une illusion scientifique". *Études Mongoles et Siberiennes, Centrasiatiques et Tibétaines*

Non religione, non scienza: la via dell'azione

Al di là della difficile collocazione antropologica e scientifica del termine, lo sciamanesimo, inteso nella sua connotazione più popolare, sta vivendo un periodo di rinnovato interesse e di rinascita, dopo il momento di attenzione e idolatria anche un po' "folkloristica" vissuti tra la fine degli anni Sessanta e la metà degli anni Settanta.

Attualmente il recupero di pratiche di connessione al mondo spirituale e di tradizioni ritualistiche antiche si colloca anche nel tentativo di riappropriazione culturale delle popolazioni migranti, dei discendenti della diaspora africana, della riconnessione a radici culturali di un passato agro-pastorale in molte aree geografiche anche dell'occidente industrializzato.

Esiste, quindi, un filo conduttore, un elemento universale che, pur con le dovute cautele, può portarci a ricostruire gli elementi fondanti di quello che chiamiamo sciamanesimo.

In questo tentativo di riconoscimento di pattern universali, potremmo basarci sull'idea che, tra i praticanti e gli "adepti" allo sciamanesimo esiste l'idea che non si tratti di una religione o di una scienza, ma di una "attività" che è contemporaneamente tanto ordinaria quanto spirituale. In termini moderni, potremmo dire che si tratta di una tecnologia del sacro, una serie di azioni e di esperienze, piuttosto che una struttura di credenze o di abitudini.

Eliade aveva individuato una sorta di "decalogo" di caratteristiche pressoché universalmente presenti, che potrebbero aiutare a circoscrivere il territorio di azione dello sciamano.

1. gli spiriti esistono e giocano un importante ruolo tanto nella vita dell'individuo quanto in quello della società
2. gli sciamani possono comunicare con il mondo degli spiriti
3. gli spiriti possono essere benevoli o malevoli
4. lo shamano può curare la malattia causata da spiriti malevoli
5. lo sciamano può utilizzare le tecniche di induzione di trance per sollecitare le visioni estatiche in una sorta di viaggio visionario
6. lo spirito dello sciamano può lasciare il corpo per entrare nel mondo sovranaturale alla ricerca di risposte
7. lo sciamano evoca immagini di animali come spiriti guida, conduttori di messaggi
8. lo sciamano può realizzare forme varie di divinazione attraverso cristalli, ossa, rune ecc..

Per quanto questa sorta di categorizzazione possa risultare piuttosto schematica e sia incapace di racchiudere un universo di conoscenze e rituali molto più complesso, ci aiuta a comprendere le basi gnosologiche della pratica sciamanica.

Innanzitutto: lo sciamano esiste solo ed esclusivamente in un complesso culturale basato sul concetto di immanenza. La realtà che ci circonda è un tutto onnicomprensivo di entità visibili e invisibili, di corpi e spiriti che esistono in un tempo curvo (per usare un concetto tipicamente quantistico) in cui presente passato e futuro sono in comunicazione costante. Non è pensabile la pratica sciamanica in un ambito di credenze basato sulla trascendenza, sull'idea che il mondo spirituale (se riconosciuto) sia confinato in un ambito "altro" rispetto al mondo del qui ed ora, del corpo materiale e delle sue relazioni spazio/temporali.

Solo sulla base di questa premessa, la stabile presenza di un mondo spirituale immanente, è possibile concepire la pratica sciamanica che si fonda innanzitutto sulla possibilità di comunicazione tra stati diversi dell'essere.

Un'anziana curatrice afrocubana diceva che "il mondo è una matassa di fili sottili che collegano ogni elemento della natura, visibile e invisibile". Il "brujo" o la "bruja" è colui il quale ha la capacità di mettere a

fuoco quei fili e di seguirne il percorso per trovare la risposta che cerca. Gli spiriti sono uno degli elementi di questa matassa e vengono evocati ogni qualvolta si abbia bisogno di una guida per ritrovare il percorso, o per ristabilire un equilibrio perduto, così come nel momento in cui sono gli spiriti stessi ad aver generato lo squilibrio ed è necessario riportare l'ordine naturale delle cose.

Le culture in cui lo sciamanesimo si sviluppa in maniera più florida basano il proprio costruito etico su una diversa categorizzazione di bene e male rispetto a quanto avviene nelle società basate su concetti di trascendenza o su strutture religiose dogmatiche, in particolare quelle monoteiste. Bene e male sono funzionali all'equilibrio tanto dell'universo, quanto del singolo individuo. Se l'equilibrio si rompe, si genera la malattia, il disagio, il dolore, il conflitto, ma anche eventi naturali avversi come la siccità, le inondazioni, la carestia ecc..

Alla base di queste avversità possono esserci spiriti "malevoli", agitati, inquieti, che necessitano anch'essi di cure, esattamente quanto i corpi fisici affetti da qualche malattia.

La pratica terapeutica dello sciamano, quindi, inizia con lo stabilire un contatto.

Il mezzo attraverso cui questo può avvenire è l'ingresso in uno Stato di Coscienza Alterata (SCA). Esistono innumerevoli testimonianze di queste pratiche diffuse in tutto il mondo che, seppur molto diverse da cultura a cultura, sono caratterizzate da elementi comuni che si possono identificare all'interno dei vari rituali utilizzati. Pensiamo, ad esempio, alla "nascita" di uno sciamano. Ovunque si ricorra a questo tipo di pratiche è presente un rituale di iniziazione con tratti comuni.

Sciamani si nasce e si diventa. C'è sicuramente una sorta di "predisposizione genetica", una linea ereditaria familiare, una trasmissione prenatale, delle caratteristiche di base dello sciamano. Ma nessuno è sciamano semplicemente per nascita.

Quando una persona è chiamata a divenire sciamano, spesso sperimenta una sorta di visione durante la quale il corpo viene smembrato e poi rimesso insieme in un corpo nuovo dotato di potere. Sciamani si diventa passando attraverso un rituale di morte e resurrezione. Il rito iniziatico è spesso una cerimonia esoterica, riservata a pochi. Si tratta di rituali estremamente complessi, che richiedono diversi giorni durante i quali l'iniziando viene sottoposto a diverse prove, spesso estenuanti, che mirano proprio a riprodurre un processo di esaurimento dell'individuo di partenza per consentire di ripartire da zero.

In molte culture, l'iniziato esce da questi rituali nei panni del bambino, non a caso vestito di bianco o da abiti nuovi, mai utilizzati precedentemente, e bisognoso di particolari attenzioni per un periodo più o meno lungo di adattamento alla nuova vita.

In molti casi, ha acquisito un nome nuovo, spesso segreto, da utilizzarsi solo nel momento delle pratiche stesse, ma soprattutto ha stabilito un legame indissolubile con il suo personale "quadro di riferimento spirituale". Può aver individuato il suo animale totemico, o il suo spirito "guida" ma, in ogni caso, ha intrapreso un viaggio in una dimensione altra da cui sarà libero di andare e tornare.



Ritratto di una sciamana siberiana

La musica, il ritmo sono una presenza praticamente costante nelle pratiche di raggiungimento dello SCA. Le versioni primordiali di questo elemento si basano sull'utilizzo della voce e delle percussioni. La voce umana può essere utilizzata per imitare i suoni della natura, o degli animali totemici. Oppure ancora può assumere una connotazione mantrica, nella ripetizione costante e ossessiva di pattern vocali o, infine, una dimensione corale in cui lo sciamano interagisce con la collettività in un dialogo che diventa la porta per l'interazione tra spiriti ed esseri fisici non limitata allo sciamano stesso, ma che "impregna" tutti i presenti.



Svezia

La fatica, l'estrema consunzione del corpo attraverso pratiche di astinenza da cibo e acqua, o dall'esposizione a fonti di calore o al gelo, o a danze protratte per ore sono un'altra metodica di raggiungimento dello SCA, così come l'utilizzo di sostanze naturali allucinogene, come l'ayahuasca o il peyote.

Esistono studi di tipo elettroencefalografico che mostrano come l'attività cerebrale sottoposta a questo tipo di stimolazione fisica si modifichi gradualmente, portando ad un'iperattivazione delle aree limbiche, ad una stimolazione della produzione di serotonina e all'attivazione delle connessioni tra ippocampo e corteccia frontale con un'attività elettrica simile, ma non identica, a quella presente durante il sogno.

Lo sciamano può anche essere in grado di entrare e uscire dallo SCA attraverso uno stato meditativo, l'attivazione di uno stato di "iperattenzione" alla realtà circostante tipica della meditazione profonda in cui l'attivazione sensoriale è estremamente attiva, mentre è ridotta l'influenza dell'io sull'interpretazione degli stimoli stessi.

Il dialogo con la dimensione spirituale non è necessariamente confinato allo stato di coscienza alterato, ma la pratica sciamanica non ha solo finalità comunicative.

Lo sciamano deve essere in grado di interagire con entrambi i lati della realtà per poter intervenire sugli squilibri e ripristinare la salute e l'ordine. Attraverso la comunicazione con la sua guida o "alter ego" nel mondo degli spiriti, dovrà viaggiare fino alla radice del male da curare, comprenderne la natura e individuare una soluzione riportando il messaggio alla comunità ed eventualmente somministrando le cure. In alcuni casi, lo sciamano potrà trasportare l'individuo malato nel suo viaggio spirituale, accompagnarlo nella dimensione invisibile e riportarlo indietro nel corpo fisico, una volta ristabilito l'equilibrio o ricevuto il messaggio spirituale.

I "poteri" dello sciamano sono quindi quello di poter viaggiare tra le dimensioni dell'essere, quello di rimuovere influssi spirituali dannosi e ripristinare l'equilibrio energetico dell'individuo, il potere di "vedere" attraverso il corpo malato di una persona e il potere di restituire la pienezza dell'anima dell'individuo malato. In questo complesso mandato lo sciamano non è mai solo, ma è accompagnato tanto da presenze di spiriti di animali, a simboleggiare la profonda connessione con il cosmo nella sua interezza, quanto dalla presenza degli spiriti degli antenati o dei defunti con i quali lo sciamano ha allacciato un contatto profondo e proficuo nel momento della sua rinascita.



Sciamanesimo caraibico

Il viaggio sciamanico non è mai privo di conseguenze. Come già accennato, l'ottenimento di uno SCA è spesso frutto di un'esastione fisica estrema e, al rientro dal viaggio, lo sciamano frequentemente ricorre a un profondo sonno ristoratore, in cui i sogni hanno un ruolo importante.

Vi sono infinite declinazioni della via sciamanica della guarigione, almeno tante quante sono le culture ancestrali del genere umano, quelle più intimamente connesse alle antiche società di cacciatori/pastori, quelle nomadiche, attente ad ogni minima variazione della natura circostante, quelle di esseri umani immersi in ambienti naturali estremi come i deserti, la giungla, le steppe artiche.

Eppure tutte sono caratterizzate da tratti comuni che le uniscono proprio nelle loro radici profonde, nella loro essenza.

L'attenzione del mondo contemporaneo alla cultura sciamanica, per quanto utile a gettare uno sguardo su queste culture e, forse, anche a promuoverne la conservazione, sembra destinato a fallire nel momento in cui tenti un approccio scientifico sistematico volto alla sua comprensione.

Il mondo dello sciamano non è trasmissibile per via verbale, non è comprensibile attraverso il canale della razionalizzazione scientifica. È la via dell'azione, dell'esperienza fisica nella sua totalità. È il mondo dell'estremizzazione della sensorialità, di un diverso modo di conoscere quanto ci circonda che, forse, può essere compreso solo nel momento in cui si rinuncia alla volontà di capire e si cede alla dimensione dell'esperienza pura e semplice.

Bibliografia

1. Mircea Eliade; Vilmos Diószegi (May 12, 2020). "Shamanism". *Encyclopædia Britannica*. Encyclopædia Britannica. Retrieved May 20, 2020. Shamanism, religious phenomenon centred on the shaman, a person believed to achieve various powers through trance or ecstatic religious experience. Although shamans' repertoires vary from one culture to the next, they are typically thought to have the ability to heal the sick, to communicate with the otherworld, and often to escort the souls of the dead to that otherworld.
2. Kehoe, Alice Beck (2000). *Shamans and religion : an anthropological exploration in critical thinking*. Prospect Heights, Ill.: Waveland Press. ISBN 978-1-57766-162-7.
3. Rydving, Hakan (2011). "Le chamanisme aujourd'hui: constructions et deconstructions d'une illusion scientifique". *Études Mongoles et Siberiennes, Centrasiatiques et Tibétaines*
4. Buenafior, Erika (2019-05-28). *Curanderismo Soul Retrieval: Ancient Shamanic Wisdom to Restore the Sacred Energy of the Soul*. Simon and Schuster. ISBN.

Acufeni e vertigini: esperienza personale

di Alberto Lomuscio*

Abstract

Prima parte: Vertigini

Quarantadue pazienti (12 uomini e 30 donne, età media 45 ± 16 anni) con vertigine primaria da turbe del Fegato sono stati sottoposte a terapia con agopuntura, secondo un protocollo fisso. L'Autore ha valutato l'intensità e la durata del sintomo, il numero di giornate lavorative perse ogni mese, la quantità di farmaci utilizzati per il controllo del sintomo, nonché i sintomi associati. I risultati mostrano una riduzione molto significativa di tutti i parametri studiati. Viene proposto di utilizzare sempre l'agopuntura, in associazione alle classiche terapie occidentali, in tutti i casi di vertigine primaria da risalita di energia del Fegato.

Seconda parte: Acufeni

Trenta pazienti (12 maschi e 18 femmine, età media 62 ± 17 anni) con acufeni da risalita di energia del Fegato e/o da deficit di Rene-Yin sono stati trattati con agopuntura, ciascuno secondo le proprie caratteristiche energetiche, ossia secondo un protocollo diverso da caso a caso. L'Autore ha valutato l'intensità dell'acufene e la sua scomparsa, oltre ai sintomi associati. I risultati mostrano una significativa riduzione di tutti questi parametri. Viene suggerito di utilizzare l'agopuntura in tutti i casi di acufeni primari causati da risalita di energia del Fegato e/o di deficit di Rene-Yin.

Parole chiave

Agopuntura, Vertigini, Fegato, Acufeni, Rene-Yin.

* Membro del CD della Società Italiana Agopuntura. Direttore Responsabile della Rivista Italiana Agopuntura. Libero docente di Agopuntura presso la Scuola "Sowen" di Milano. E-mail: albertolomuscio@libero.it.

Abstract

First Part: Dizziness

Forty-two patients (12 men and 30 women, aged 45 ± 16 years) with primary Liver-related dizziness have been treated with acupuncture, following a fixed protocol. The Author has evaluated the intensity and duration of dizziness, the number of work days lost every month, the amount of drugs used to control pain, and associated symptoms. The results show a very significant reduction of all these parameters. It is suggested to use acupuncture therapy in association with classical Western therapy in all the cases of primary dizziness caused by rise of Liver energy.

Second Part: Tinnitus

Thirty patients (12 men and 18 women, aged 62 ± 17 years) with primary Liver related and/or Kidney-Yin deficiency related tinnitus have been treated with acupuncture, each according to the energetic features, i.e., with a non-fixed protocol. The Author has evaluated the intensity of tinnitus and its disappearance, and the associated symptoms. The results show a very significant reduction of all these parameters. It is suggested to use acupuncture therapy in all the cases of primary tinnitus caused by rise of Liver energy and/or Kidney-Yin deficiency.

Keywords

Acupuncture, Dizziness, Liver, Tinnitus, Kidney-Yin.

Parte Prima: Vertigini

Classificazione

Le vertigini possono essere causate da 3 fattori patogenetici principali, che in ordine di gravità decrescente sono:

1. Risalita di energia del Fegato, distinta in:
 - a) risalita di Vento di Fegato;
 - b) risalita di Fuoco di Fegato;
 - c) risalita di Yang di Fegato.
2. TAN che ostruiscono la circolazione della testa.
3. Deficit di Qi/Xue, distinto in:
 - a) deficit di Xue di Fegato;
 - b) deficit di Xue di Cuore;
 - c) deficit di Qi di Rene.

1. a) Vertigini da risalita del Vento del Fegato

Le vertigini da risalita del Vento di Fegato sono le più gravi: intense, tanto da far perdere l'equilibrio in quanto sembra che il terreno si muova sotto i piedi. Possono accompagnarsi a ronzii auricolari, cefalea, parestesie agli arti, tic nervosi, e la lingua è rigida, deviata o tremolante, con polso a corda. Può essere compatibile con gravi turbe vascolari, come il TIA o l'ictus cerebri.

1. b) Vertigini da risalita del Fuoco del Fegato

La risalita del Fuoco del Fegato provoca un quadro un po' meno grave, caratterizzato da vertigini associate a cefalea tensiva prevalentemente monolaterale o orbitaria, con occhi e viso arrossati e possibili ronzii auricolari, irritabilità e segni di calore (bocca amara, stipsi, urine giallo-carico, lingua rossa soprattutto ai lati e indurito giallastro secco, polso rapido).

Può essere compatibile con la crisi ipertensiva.

1. c) Vertigini da risalita dello Yang del Fegato

La risalita dello Yang del Fegato è la forma meno grave delle tre forme da risalita di energia del Fegato: le vertigini sono in questo caso accompagnate da vista sfocata, cefalea, ronzii auricolari, irritabilità, polso a corda.

2. Vertigini da TAN che ostruiscono la circolazione della testa

I TAN che ostruiscono la testa determinano vertigini associate a confusione, nausea e senso di pesantezza alla testa, talora con oppressione toracica, sonnolenza, escreato faringeo. La lingua è gonfia, con indurito coloso, e il polso è molle o scivoloso, a indicare la presenza di umidità che ristagna.

3. a) Vertigini da deficit di Xue del Fegato

Le vertigini da deficit di XUE del Fegato sono lievi e accompagnate da vista sfocata, scotomi, parestesie agli arti, segni di vuoto di sangue, lingua pallida, polso fine o rugoso.

3. b) Vertigini da deficit di Xue del Cuore

Le vertigini da deficit di Xue del Cuore sono anch'esse lievi, peggiorano in posizione eretta e hanno una componente ortostatica, si associano a palpitazioni, insonnia, iperonirismo, turbe mnesiche, ansia, pallore, astenia, feci molli, inappetenza, lingua e polso come nel punto precedente.

3. c) Vertigini da deficit di Qi del Rene

Il deficit di Rene genera vertigini tipicamente dopo sforzi fisici, con vuoto alla testa, ronzi, lombalgia, astenia, debolezza alle ginocchia. A questi segni si associano quelli conseguenti alla prevalenza del deficit di Yin o di Yang del Rene.

Protocollo dello studio osservazionale

Scopi

Dimostrare l'efficacia dell'agopuntura tradizionale cinese nel trattamento delle vertigini non correlate a patologie secondarie concomitanti (come neoplasie, meningite, osteopatie su base infettiva, tubercolare, metastatica, etc.). Per motivi di omogeneità della casistica, sono stati presi in esame soltanto pazienti con vertigini secondarie alle tre forme di risalita dell'energia del Fegato.

Criteri di ammissione

Sono stati ammessi al progetto tutti i pazienti di età compresa tra i 18 e gli 80 anni, con vertigini datanti da almeno un anno conseguenti a risalita di energia del Fegato (Vento, Fuoco, Yang di Fegato). Quanto ai criteri di esclusione, verranno esclusi dallo studio i pazienti già in terapia con agopuntura e/o Shiatzu per qualsiasi patologia, le donne gravide, i pazienti con vertigini secondarie a patologie infettive, sistemiche o neoplastiche.

Modalità dello studio

Prima dell'inizio del trattamento sono state raccolte le seguenti informazioni:

- Anamnesi ed esame obiettivo
- Visita specialistica ortopedica (eventualmente corredata dagli esami strumentali che lo specialista riterrà opportuni) per escludere forme secondarie .
- Valutazione clinica pre-terapia: numero di crisi al mese e loro durata, intensità del sintomo secondo una scheda valutativa "a punteggio", dosaggio dei farmaci antidolorifici e/o antiflogistici consumati al mese, numero di giornate lavorative perse ogni mese

Il trattamento si è protratto per ciascun paziente per circa 70 giorni, con un totale di 10 sedute di agopuntura della durata di 15 minuti l'una, con cadenza di una seduta alla settimana. I pazienti verranno trattati con aghi sterili monouso tratti da confezioni sigillate apirogene sterili non scadute con i seguenti punti di agopuntura:

34 GB: miorilassante, armonizza tendini e muscoli, combatte la nausea (spesso associata alle vertigini)

3 LR: miorilassante, sedativo-calmante, combatte i disturbi oculari (spesso associati alle vertigini)

4 LI: calma i dolori cervicali (spesso associati alle vertigini), disperde i ristagni di energia dal collo in su

6 SP: tonifica la sfera energetica che regge i muscoli e le ossa, calma i dolori, disperde le ostruzioni di energia, sedativo-rilassante

20 GB: migliora la circolazione energetica della nuca e del collo

I pazienti hanno continuato le loro normali attività, senza restrizioni, nonché l'eventuale uso dei farmaci che assumevano in precedenza. Sono stati considerati perduti all'osservazione tutti i pazienti che abbandonano la terapia senza un motivo valido o che non hanno eseguito i controlli di efficacia clinica al termine del periodo di terapia.

Monitoraggio

La valutazione di efficacia con scheda "a punteggio" è stata ripetuta dopo la 5^a e la 10^a seduta, e poi a distanza di un mese e tre mesi dal termine della terapia. La durata approssimativa per l'intero studio è stata di circa un anno dalla prima seduta del primo paziente.

Raccolta e gestione dati

È stata compilata una cartella clinica per ogni paziente, con i dati anagrafici del paziente, la sua situazione clinica completa di anamnesi, esame obiettivo, rilievi strumentali, andamento clinico della patologia nel tempo, eventuali terapie concomitanti, eventuali eventi avversi (anche non correlati o correlabili con la patologia oggetto dello studio).

Risultati

Dei 45 pazienti studiati, ne sono stati portati a termine 42 (12 maschi e 30 femmine), in quanto tre pazienti hanno interrotto senza motivazioni le sedute di agopuntura.

I risultati ottenuti sono schematizzati nelle Figure seguenti.

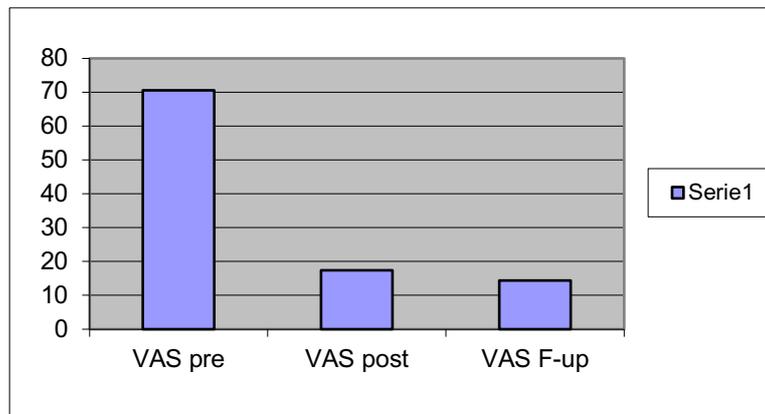


Figura 1

VAS pre: 70,6±13,8

VAS post: 17,4±14,3

VAS F-up: 14,4±18,9

VAS pre – VAS post: $p < .00001$

VAS post – VAS Follow-up: $p = \text{NS}$

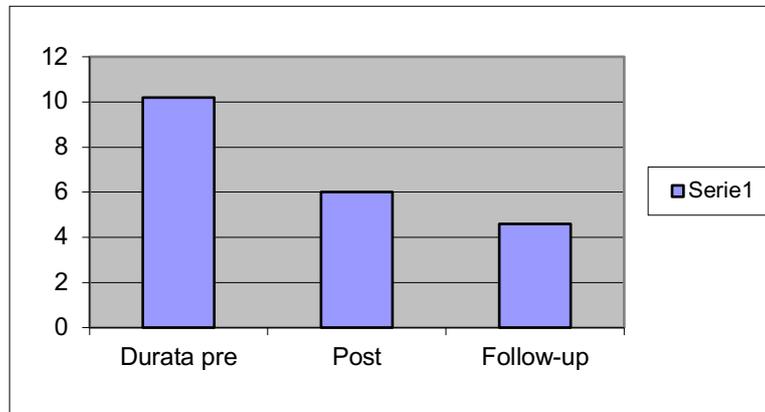


Figura 2

Durata del sintomo (in ore) pre: 10,2±9,1

Durata del sintomo (in ore) post: 6,0±8,2

Durata del sintomo (in ore) F-up: 4,6±7,2

Durata pre – Durata post: $p < .000001$

Durata post – Durata F-up: $p = \text{NS}$

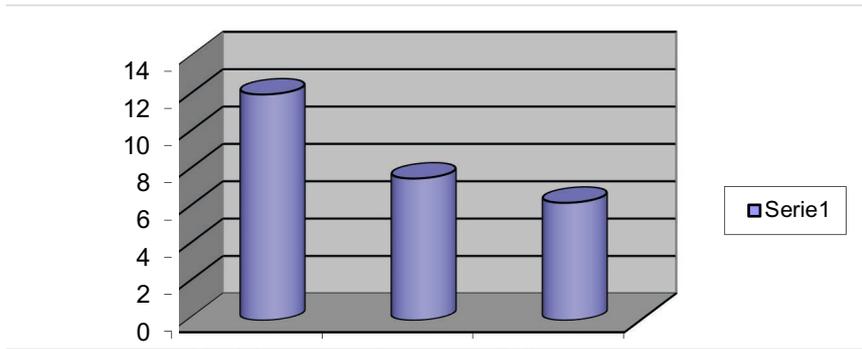
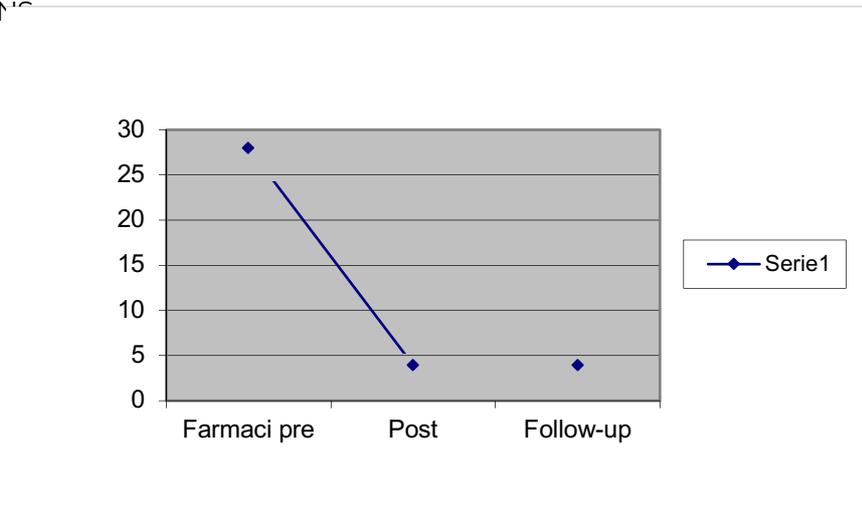


Figura 3

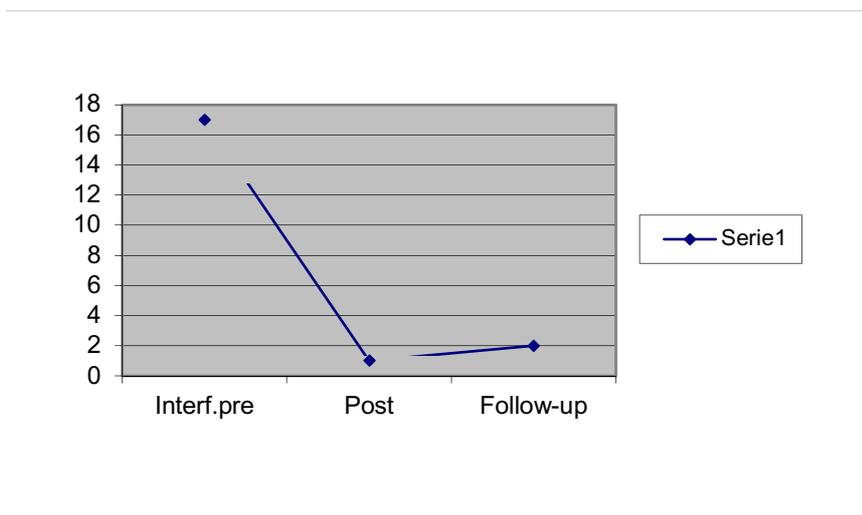
Numero di crisi mensili pre: 12,1±5,2
 Numero di crisi mensili post: 7,6±6,5
 Numero di crisi mensili F-up: 6,3±6,1

PRE - POST: $p < .000001$

POST - F-Up: $p = NS$



Numero di pazienti che assumevano farmaci prima della terapia: 28
 Numero di pazienti che assumevano farmaci dopo la terapia: 4
 Numero di pazienti che assumevano farmaci al follow-up: 4



Numero di pazienti che hanno dichiarato di subire interferenza con le attività quotidiane e/o che perdevano alcuni giorni di lavoro al mese (in genere da 1 a 5) per il sintomo vertiginoso.

PRE: 17

POST: 1

F-Up: 2

Discussione

Le vertigini, siano esse concomitanti ad forme di artrosi cervicale o "sine materia", rappresentano un disturbo abbastanza diffuso in tutte le fasce d'età, e non di rado provocano una significativa interferenza con le attività quotidiane, con conseguente perdita di giornate lavorative nonché assunzione più o meno continuativa di farmaci.

Le terapie più frequentemente utilizzate in questi casi sono rappresentate dai farmaci antivertiginosi, i quali hanno una buona efficacia sul sintomo, ma non risolvono la patologia, e hanno altresì una ridotta durata d'azione; questi farmaci, inoltre, possono talora dare luogo a reazioni di ipersensibilità, e sono dotati di potenziali effetti collaterali. Talora vengono assunti senza controllo medico e in dosi inadeguate.

Il presente studio dimostra che l'agopuntura consente una significativa riduzione dell'intensità e della durata del sintomo vertiginoso, nonché della frequenza delle crisi.

Anche l'interferenza della vertigine con le attività quotidiane e il numero di giornate lavorative perse si sono ridotti in modo significativo, e il numero di pazienti che assumevano farmaci è calato drasticamente con la terapia agopunturistica.

Nel follow-up a tre mesi, tutti questi risultati positivi permanevano pressoché invariati, a dimostrazione che il riequilibrio energetico indotto dall'agopuntura è in grado di perdurare nel tempo.

La compliance dei pazienti è stata molto buona, e l'unico relativo punto debole potrebbe essere rappresentato dalla necessità di effettuare nuovi cicli di terapia agopunturistica qualora gli effetti terapeutici del primo ciclo dovessero tendere a scomparire.

Parte Seconda: Acufeni

Classificazione

Gli acufeni derivano dalla mancata perfusione energetica delle orecchie, e in questo caso si parla di forme da deficit, oppure a un eccesso energetico che invade l'orecchio, e in questo caso siamo nel campo delle forme da pienezza. Diverse caratteristiche dell'acufene ne consentono la distinzione ai fini di un corretto inquadramento diagnostico: in genere la pienezza è caratterizzata da un inizio improvviso dell'acufene, che ha in genere elevata frequenza di vibrazione, e questa pienezza può essere interna, come si osserva nella risalita dell'energia del Fegato, oppure esterna, come nell'attacco del calore allo Shao Yang. Il deficit è invece suggerito dall'inizio graduale del sintomo, e anche dalla bassa frequenza del rumore. Ovviamente, se l'acufene peggiora con la pressione locale, ciò è segno di pienezza, mentre al contrario il deficit determina un sollievo del sintomo alla pressione locale.

1) Acufeni improvvisi a elevata frequenza, cronici, da:

- a) risalita di energia del Fegato;
 - i) risalita di Yang del Fegato;
 - ii) risalita di Fuoco del Fegato;
 - iii) risalita di Vento del Fegato;
- b) TAN-fuoco che colpiscono il meridiano del Fegato.

2) Acufeni improvvisi a bassa frequenza, da:

- a) deficit di Sangue del Cuore (cronici);
- b) sindrome dello Shao Yang (acuti).

3) Acufeni a inizio graduale, a bassa frequenza, cronici, da:

- d) deficit di Sangue del Fegato;
- e) deficit del Rene;
- f) deficit di Yin di Cuore e Rene.

1. a) Acufeni da risalita dell'energia del Fegato

Gli acufeni da risalita dell'energia del Fegato, sia essa il semplice Yang, il Fuoco o il temibile Vento, non differiscono sostanzialmente nella loro qualità, bensì nella rispettiva gravità, che si presenta crescente dalla risalita di Yang (la meno grave) a quella del Fuoco, fino alla più grave, la risalita del Vento. In tutti e tre i casi gli acufeni sono caratterizzati da tonalità elevata (come un fischio), e possono essere associati a vari segni e sintomi di risalita dell'energia epatica, come occhi rossi, ipoacusia, cefalea, vertigini, irritabilità, polso a corda e teso. È ovvio che più abbondante sarà il calore (come nel Fuoco di Fegato), più frequenti saranno sintomi quali stipsi, sete, bocca amara, lingua rossa ai lati con induito giallastro secco, polso rapido, urine concentrate.

1. b) Acufeni da TAN-fuoco che colpiscono il meridiano del Fegato

I TAN-fuoco che colpiscono il meridiano del Fegato generano acufeni improvvisi e a tonalità elevata e segni di calore come nel caso del Fuoco di Fegato, ma in questo caso la componente di Umidità dei TAN favorirà la presenza di oppressione toracica, escreato faringeo, induito linguale giallastro ma colloso, polso che può essere a corda ma può anche virare verso il polso molle o scivoloso.

2. a) Acufeni da deficit di Sangue del Cuore

Il deficit di sangue di Cuore è collegato ad acufeni/ipoacusia a esordio improvviso, di bassa tonalità e associati ai tipici segni e sintomi del vuoto di sangue del Cuore, come vertigini, turbe mnesiche, palpitazioni, ansia, insonnia, agitazione, pallore della cute e della lingua, polso fine e rugoso.

2. b) Acufeni da sindrome dello Shao Yang

L'esordio è qui improvviso, associato a ipoacusia, e la frequenza del rumore è bassa. Concomitano segni e sintomi di calore esogeno, come febbre, cefalea, rigidità nucale, occhi brucianti, sudorazione, odio del freddo, lingua rossa, polso superficiale e rapido.

3. a) Acufeni da deficit di Sangue del Fegato

Gli acufeni, come sempre potenzialmente associati a ipoacusia, presentano inizio graduale, frequenza bassa, e può coesistere visione sfocata, insonnia, scarsa memoria, lingua pallida e polso fine/rugoso.

3. b) Acufeni da deficit del Rene

Acufeni e ipoacusia hanno inizio graduale, la frequenza è molto bassa, a tipo scroscio d'acqua che scorre, vertigini, astenia, lombalgia. Per quanto riguarda sintomi concomitanti, lingua e polso, questi variano a seconda che il deficit di Rene sia prevalentemente a carico della radice Yin o Yang del Rene.

3. c) Acufeni da deficit di Yin di Cuore e Rene

Qui agli acufeni/ipoacusia si associano i segni di deficit del Cuore-Yin (insonnia, ansia, palpitazioni, lingua secca) e dello Yin del Rene (vertigini, sudori notturni): il polso è superficiale e vuoto, e gli acufeni, a inizio graduale, hanno bassa tonalità.

Studio retrospettivo

A differenza di quanto fatto riguardo alle Vertigini, per quanto riguarda gli acufeni non è stato effettuato uno studio osservazionale, e pertanto viene qui presentata l'esperienza clinica dell'Autore dopo controllo retrospettivo delle cartelle cliniche dei pazienti.

Sono state valutate 34 cartelle di pazienti giunti per eseguire un ciclo di agopuntura a causa di acufeni cronici. Di queste, ne sono state scartate 4 perché i dati clinici erano insufficienti (per abbandono precoce della terapia da parte del paziente, o per la necessità di utilizzare la FTC in associazione all'agopuntura). Dal punto di vista eziologico, i pazienti erano prevalentemente affetti da deficit di Yin di Rene, in molti casi con vari gradi di risalita di energia del Fegato associata. Infatti, nei 4 casi in cui è stata associata la FTC, sono stati usati o la formula Tian Ma Gou Teng Yin (Gastrodia e Uncaria), oppure la Liu Wei Di Huang Wan (Rehmannia 6).

I trenta pazienti rimasti erano 12 maschi e 18 femmine, di età compresa tra 45 e 79 anni (media 62 ± 17), con acufeni perduranti da almeno tre mesi e senza cause organiche degli stessi, la qual cosa era confermata da esami strumentali e visite specialistiche in ambito ORL e neurologico.

I pazienti sono stati sottoposti ad agopuntura secondo le caratteristiche del loro stato energetico, quindi con punti che variavano da caso a caso, ma che erano prevalentemente rappresentati da punti per il deficit di Rene Yin (KI-6, SP-6, BL-23, GV-20 i più usati) e da punti per trattare la risalita dell'energia del Fegato (LV-3, GB-20, LV-8, LI-4 i più usati). Le sedute sono state 10 per ogni paziente, a cadenza settimanale. Non è stato effettuato il follow-up.

I parametri valutati sono stati i seguenti: valutazione soggettiva del sintomo basata su tre punti (sintomo inalterato, migliorato, scomparso), valutazione degli eventuali sintomi associati all'acufene (insonnia, irritabilità, cefalea, etc) secondo una visione complessiva basata anch'essa su tre punti, intensità dell'acufene mediante scala analogica (VAS), scala verbale del sintomo classificato come forte, lieve, assente.

I risultati del nostro lavoro sono schematizzati nelle Figure 1, 2, 3, 4.



Figura 1: Andamento del sintomo dopo la terapia con agopuntura ($p < 0.001$)

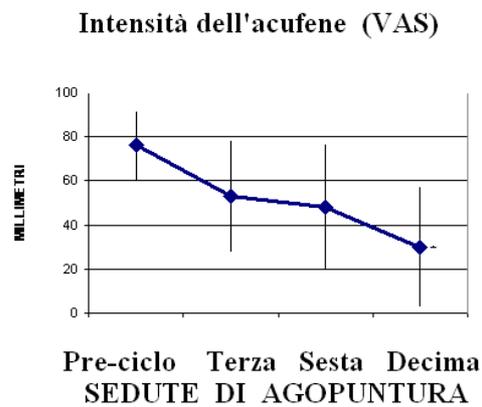


Figura 2: Scala analogica del sintomo ($p < 0.005$)

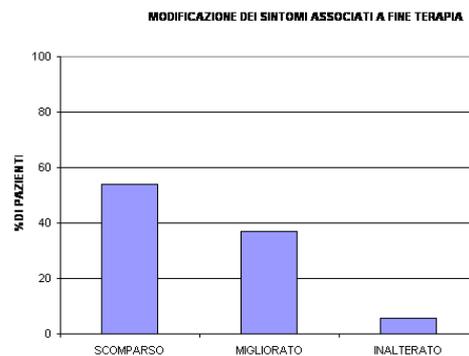


Figura 3: Andamento dei sintomi associati all'acufene alla fine del ciclo ($p < 0.001$)

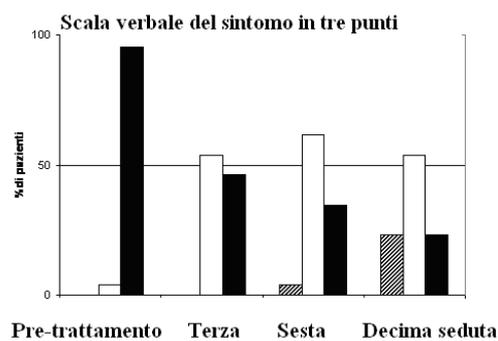


Figura 4: Valutazione soggettiva del sintomo: in nero acufene intenso; in bianco lieve; in grigio assente.

Discussione

Gli acufeni sono un disturbo abbastanza mal tollerato, presente in tutte le età della vita, che può determinare vari gradi di peggioramento della qualità della vita.

Terapie farmacologiche efficaci non se conoscono, e spesso vengono usati farmaci antiartrosici (FANS), antivertiginosi, vasodilatatori, tranquillanti o addirittura steroidi nell'ipotesi che alla base del disturbo vi sia ora un'artrosi cervicale, ora un disturbo vascolare, ora uno stato d'ansia.

Il presente studio dimostra che l'agopuntura consente una significativa riduzione dell'intensità e della durata degli acufeni.

La compliance dei pazienti è stata molto buona, e l'unico relativo punto debole potrebbe essere rappresentato dalla necessità di effettuare nuovi cicli di terapia agopunturistica qualora gli effetti terapeutici del primo ciclo dovessero tendere a scomparire.

Lo studio presenta, come spesso accade per le osservazioni retrospettive, alcuni punti critici: innanzitutto non è stato effettuato il follow-up, che avrebbe permesso di valutare l'eventuale persistenza degli effetti del ciclo di agopuntura a distanza di tempo. Poi sono stati valutati soltanto pazienti con risalita di energia del Fegato e di vuoto di Yin di Rene, ma non figurano nello studio pazienti con altre cause di acufeni, come ad esempio i Tan-fuoco, il deficit di sangue di Cuore, etc.

È pertanto auspicabile che vengano portati avanti ulteriori studi sull'argomento, eventualmente basati anche su osservazioni di un gruppo di controllo trattato con sham-agopuntura o non trattato.

Aspetti simbolici

Senso dell'udito

Il senso dell'udito e i suoi organi, le orecchie, sono associati al Quinto Chakra; gli aspetti di questo centro energetico comprendono la capacità di esprimere la nostra verità, in merito a ciò che vogliamo e a ciò che ci rende felici, e la disponibilità a ricevere quello che abbiamo chiesto, ovvero l'abilità che abbiamo di realizzare nella realtà esterna gli obiettivi che ci siamo posti interiormente. Il Quinto Chakra è anche associato all'ascolto dell'intuizione, che ci indica la strada che ci porta, con il minor sforzo, a raggiungere la cosa giusta per noi.

Da un punto di vista simbolico, se il risultato della patologia una diminuzione dell'udito, potremo affermare che la persona che si è creata il sintomo ha deciso di non sentire qualcosa, come per esempio una situazione conflittuale esterna o la sua stessa intuizione.

Ogni patologia che tocca le orecchie o l'udito, pertanto, impila la decisione di non sentire ma, come vedremo, non è sempre così.

Acufeni

La tensione riguarda il sesto Chakra, lo Spirito, e quello che la persona avverte è l'elemento a esso collegato: il Suono Interiore.

Può significare che la persona, nel momento in cui ha iniziato a manifestare il sintomo, viveva una conflittualità nel campo spirituale, non identificandosi più, per esempio, con i precetti acquisiti dalla sua educazione religiosa. Potrebbe anche voler dire che, invece di considerarsi un essere spirituale, la persona s'identifica soltanto con il suo corpo fisico o, ancora, che sta facendo qualcosa che è assolutamente in contrasto con il suo Sé profondo.

Lo Spirito, dunque, dà l'allarme: chi è soggetto ad acufeni, infatti, riscontra che non sono sempre uguali, ma hanno intensità e modulazioni diverse; dipende da quello che la persona sta facendo e quanto sia in armonia con le parti più profonde della sua coscienza. Sappiamo che gli acufeni possono durare tutta la vita: ciò

semplicemente significa che la persona non ha coscienza dello squilibrio e non fa nulla di diverso per risolverlo.

Se la persona non si riconnette con la sua parte più profonda, lo Spirito può incorrere in vere alterazioni psichiche.

Chi manifesta acufeni non è in armonia con le parti più profonde della sua coscienza, cioè con il suo Spirito. La tensione riguarda il Sesto Chakra. Per ovviare a questo blocco la persona deve ascoltare la parte più profonda di sé e lasciarsi guidare da essa.

Vertigini

Dal punto di vista fisico, la causa di questo disturbo è la presenza di cristalli nei canali semicircolari dell'orecchio interno, mentre altre volte - come nella Sindrome di Ménière - è l'iperproduzione di linfa. Questo significa che, nel primo caso, c'è qualcosa che si è solidificato (i cristalli) nel processo di esprimere o ricevere, mentre nel secondo è la paura che impedisce di farlo (la linfa è collegata al Primo Chakra).

In questo caso è il risultato del disturbo a fornirci la chiave di lettura; infatti, le vertigini portano a una difficoltà nel mantenere l'equilibrio e nel camminare, rendendo difficoltoso spostarsi. In più vediamo che a livello fisico la persona tende a immobilizzarsi per minimizzare i sintomi collegati alle vertigini.

La persona si sta impedendo, per paura (Primo Chakra), di cambiare una situazione che non le permette di esprimersi o di ricevere (Quinto Chakra).

Vediamo che la tensione nel Primo Chakra è forte, tanto da costringere la persona all'immobilità; è probabile che il soggetto non si senta, in quel momento della vita, particolarmente bene sulla Terra, che non gli sembra né solida né nutriente.

Consideriamo qui soltanto le vertigini che derivano da patologie dell'orecchio interno, quindi potremo affermare che la persona che le manifesta sta vivendo un momento di estrema paura, si sente minacciata e si impedisce di esprimere se stessa o di ricevere. I sintomi neurovegetativi, come la nausea e il vomito, indicano un tentativo di controllo della situazione, ovvero una tensione nel Terzo Chakra, ma anche una sensibilità all'essere invasi, mentre l'ipotensione e la bradicardia ci fanno presupporre che la persona si senta poco amata, con una tensione nel Quarto Chakra nell'aspetto della percezione dell'amore.

Per risolvere la tensione deve tornare a stare sulla Terra, e la deve pertanto percepire come solida e nutriente: soltanto così si permetterà di esprimersi e di ricevere.

Bibliografia

1. Spitzer WO et Al: Scientific approach to the assessment and management of activity-related spinal disorders. A monograph for clinicians Report of the Quebec Task Force on spinal disorders. Spine, Vol. 12, N. 7, settembre 1987
2. Quaglia Senta A: Il sistema simpatico in agopuntura cinese. Cortina ed., Milano, 1977
3. Mosca U: Lo Shiatzu come terapia. Rivista Elettronica "La Mandorla", www.agopuntura.org, 2000
4. Auteroche B, Navailh P: La diagnosi in medicina cinese. Edi-Ermes ed., Milano, 1986
5. Souliè del Morant G: L'acupuncture chinoise, Malooin ed., Paris, 1972
6. Van Nghi N, Nguyen C: Médecine traditionnelle chinoise. N.V.N. ed., Marseille, 1984
7. Maciocia G: The foundation of chinese medicine. Churchill Livingstone ed., Edinburgh, 1989
8. Maciocia G: Diagnosis in Chinese Medicine. Elsevier, London 2004
9. Del Bo L: Acufeni. Cause, diagnosi, terapie. Tecniche Nuove, 2009
10. Park J et Al: Efficacy of acupuncture as a treatment for tinnitus: a systematic review. Arch Otolaryngol Head Neck Surg, 2000; 126, 489-92.
11. Panigatti R: I sintomi parlano. TEA Ed, Milano 2009

Herpes Zoster: un caso clinico trattato con agopuntura*

di Paola Poliⁱ, Carlo Moiraghiⁱⁱ

Abstract

Caso clinico: uomo di 61 trattato con agopuntura per Herpes Zoster in fase attiva durante una missione di volontariato medico con agopuntura, a Venilale, Timor Est, organizzata da AGOM-Agopuntura nel Mondo. Sono stati eseguiti otto trattamenti di agopuntura effettuati con aghi sterili monouso. Ogni trattamento di agopuntura è durato 45 minuti. I miglioramenti sono stati progressivi. La *restitutio ad integrum* della cute è avvenuta giorno per giorno durante i primi cinque trattamenti, e parimenti negli ultimi tre trattamenti sono state ottenute una progressiva riduzione del dolore e del prurito sino alla loro completa scomparsa. Il follow up a distanza ha confermato l'assenza di malattia.

* Missione AGOM-Agopuntura nel Mondo - Agosto 2017, Venilale, Timor Leste.

ⁱ Paola Poli, Presidente ALMA- Associazione Lombarda Medici Agopuntori, Presidente AGOM-Agopuntura nel mondo, membro del Consiglio Direttivo di ICMART- International Council of Medical Acupuncture and Related Techniques e di FISA - Federazione Italiana delle società di agopuntura, Tesoriere FISTQ - Federazione Italiana scuole di Tuina e Qigong, Editrice di NOI-Network Olistico Internazionale- Edizioni.

ⁱⁱ Carlo Moiraghi, Maestro e divulgatore di agopuntura e Medicina Cinese, Presidente Onorario ALMA-Associazione Lombarda Medici Agopuntori 25/11/1951-27/02/2022.

AGOM, Agopuntura nel Mondo, è associazione di volontariato medico con agopuntura nata nel 2014, ad oggi i medici di AGOM hanno effettuato 5650 trattamenti certificati di agopuntura nel mondo.

AGOM è riconosciuta ed è parte della Protezione Civile Italiana e nel 2016 è stata attivata in seguito al terremoto di Amatrice per il trattamento del disturbo post traumatico da stress e per i dolori fisici delle persone sfollate in seguito al cataclisma.

Oltre che in seguito alle catastrofi naturali AGOM lavora nei luoghi poveri nel mondo e nel 2017 ha organizzato una missione di un mese a Venilale, Timor Est, oltre a noi hanno partecipato la dott.ssa Giuseppina Iacovangelo e la dott.ssa Maria Pina Campisi.

Venilale è un paesino molto piccolo in cima a una collina, c'è giusto qualche casa dispersa nel bosco, la scuola, l'orfanotrofio delle suore e il mercato del mercoledì, il suo nome significa Vento Freddo. Le suore da anni aiutano la popolazione locale oltre che con orfanotrofi e scuole di formazione anche con un piccolo ambulatorio che è molto attivo per la tubercolosi, malattia locale ad elevatissima incidenza, ma purtroppo con pochissimi farmaci per tutte le altre patologie.

Ci alziamo presto, l'aria è fredda e pulitissima, ci laviamo con l'acqua calda del termos che ci hanno dato le suore mischiandola all'acqua fredda della cisterna, l'acqua corrente fin quassù non arriva. Una papaya gialla e succosa con caffè nero per colazione, facciamo veloce, fuori dall'ambulatorio c'è già una lunga fila di persone.

L'ipertensione arteriosa è una delle patologie più diffuse, farmaci antipertensivi non ce ne sono, molte le sequele degli ictus, non da meno sono le gastriti che soprattutto colpiscono i ragazzini e che sono dovute nella maggioranza dei casi al cibo veramente piccante di cui vanno ghiotti. I dolori osteo-muscolari invece sono di vario genere, molti si protraggono dai tempi della guerra con l'Indonesia in seguito alla quale nel 2002 vi è stata la divisione in Timor Est, indipendente e Timor Ovest, ancor oggi legato all'Indonesia. Dolori da percosse, radicati da tempo, non semplici da trattare.

Una mattina ben prima dell'apertura dell'ambulatorio, si presenta un uomo di 61 anni, M.G., che chiede di essere trattato con agopuntura perché è affetto da herpes zoster in fase attiva in sede toracica, ascellare e dorsale con elevato dolore e prurito diffuso nelle aree lese.

Al momento M.G. non sta assumendo alcuna terapia, non ce ne sono disponibili all'ambulatorio, qualche settimana prima aveva apposto sulle lesioni erpetiche la crema antivirale, ma possedendone solamente un piccolo tubetto ben presto la cura è terminata.

Lo visitiamo, all'anamnesi riferisce stranguria e recente regressione di ematuria conseguente a terapia antibiotica.

Primo trattamento

- Esame obiettivo: lesioni a diverso stadio presenti sul torace anteriormente, lateralmente, posteriormente, al braccio destro e particolarmente nel cavo ascellare. Papule aperte e umide al dorso e anteriormente al torace con cute limitrofa è eritematosa, arrossata. Vescicole all'ascella, cute molto arrossata. Altre lesioni in fase pre-crostosa, soprattutto al braccio e al dorso e anteriormente al torace.
- Porsi piccoli, rapidi, scivolosi, tesi, segnalano il calore da vuoto e l'umidità.
- Lingua pallida con induito bianco



Primo trattamento

Diagnosi

Quadro clinico complesso, che riunisce le sindromi tipiche dell' Herpes Zoster:

- Carezza di soffio di milza
- Pienezza Calore di Sangue di Fegato
- Calore Umidità nel Fegato e nella Vescica Biliare
- Stasi di Soffio e di Sangue di Fegato
- Vento calore nei canali di vescica, vescica biliare, intestino tenue, cuore e stomaco.

Principi terapeutici

- Rinforzare la milza per migliorare la diffusione del soffio, per eliminare l'umidità e dissolvere i catarrhi.
- Rinforzare il fegato e la vescica biliare per disperdere il vento, dissolvere i pruriti e sedare il dolore. Depurare il calore e purificare il sangue per lenire i dolori e i bruciori
- Rinforzare il Polmone e pacificare il Cuore e lo shen
- Ripristinare il corretto fluire dei soffi nei
- canali interessati dalle lesioni dermatologiche

Linee generali di trattamento di agopuntura

La strategia globale è stata, come sempre è in agopuntura, adattare le ricette energetiche alla situazione energetica del malato.

Prima di tutto in fase acuta abbiamo riequilibrato il biao, la fronda, per dare sollievo e diminuire rapidamente il dolore, nelle sedute poi parallelamente a questo ci siamo concentrati sempre di più sul ben, la radice.

I principi terapeutici sono stati quindi rivolti a disperdere il vento e il prurito, depurare il calore e purificare il fuoco e con essi i bruciori, drenare e dinamizzare le stasi e risolvere i ristagni e con ciò riattivare le armonie dei flussi e il benessere, dissolvere l'umidità e i catarrhi e così recuperare le leggerezze dei soffi, tonificare le carenze dei soffi e dei liquidi, e così restaurare zhengqi e weiqi.

Linee generali di ricettazione

Abbiamo strutturato le ricette agopuntorie mediante punti locali, punti adiacenti, punti regionali e punti distali.

- Punti locali: abbiamo quotidianamente trattato a stella la cute sana, a distanza di mezza o una distanza dalla lesione erpetica, tutto intorno.
- Punti adiacenti: punti di comando regionale, in relazione al dermatomero affetto.
- Punti distali: La scelta dei punti distali è stata rivolta a realizzare i principi terapeutici individuati, pur venendo intesa anch'essa coerentemente con la regione corporea interessata dalla malattia, regione corporea superiore o inferiore, e con il dermatomero affetto.

Riassumiamo qui i punti di agopuntura utilizzati nei diversi trattamenti:

- Per purificare il calore e rinfrescare il sangue:
 - 4LI, 11LI: purificano il calore nello strato yangming
 - 5SJ, 6SJ: purificano il calore nello strato chaoyang
 - 17UB: rinfresca il sangue.
 - 6SP, 10SP: rinfrescano il sangue e purificano il calore, rinforzano il qi di milza
- Per disperdere il vento
 - 3Liv, 34GB, 37GB: armonizzano il fegato e la vescica biliare
- Per dissolvere l'umidità e i muchi
 - 6SP, 9SP: dissolvono l'umidità
 - 36ST: governa la trasformazione, purifica il calore, dissolve l'umidità.
- Punti in relazione al quadro cutaneo:
 - 10DM, 14 DM, 40UB, 2Liv, 3Liv, 37GB, 38GB, 41GB, 3PC, 18UB, 10ST, 11ST, purificano il fuoco e il calore e pacificano il vento, rinfrescano il sangue. Indicati quindi per tutte le lesioni erpetiche con vento calore.
 - 36ST, 40ST, 12Ren, 5PC, 6PC, 9SP, 20UB, dissolvono l'umidità, purificano il calore. E sono indicati quindi nelle lesioni erpetiche con calore umidità.

Andamento clinico

Abbiamo trattato MG con sedute giornaliere di agopuntura.

Dato l'ampio impegno cutaneo e l'elevato dolore riferito e anche dato che il paziente non poteva assumere nessun farmaco antivirale abbiamo deciso di prolungare il tempo di permanenza degli aghi a circa 45 minuti.

I miglioramenti sono stati ben visibili e progressivi. La restitutio ad integrum della cute è avvenuta giorno per giorno, e parimenti vi è stata una progressiva riduzione del dolore.

Nei primi cinque trattamenti i miglioramenti sono avvenuti comunque principalmente a livello cutaneo, con completa guarigione dalle lesioni, mentre negli ultimi tre trattamenti si sono risolti completamente anche il dolore e il prurito.

I polsi e la lingua si sono normalizzati.

All'ottavo trattamento congediamo il paziente con l'indicazione di tornare in caso di recidiva dolorosa.

Il follow up avviene in un incontro al mercato, due settimane più tardi, sorridendo l'uomo alza il pollice in segno di vittoria informando così le colleghe che sono succedute a noi nella Missione che tutto è a posto.

L'anno seguente siamo tornati in missione AGOM e il signor M.G. è venuto a trovarci all'ambulatorio di Veniale, confermandoci che non ha mai più avuto disturbi inerenti l' herpes zoster, ne siamo molto felici, ci chiede un riequilibrio, sta bene ma l'agopuntura gli è stata così di aiuto che non vuole perdere l'occasione, lo trattiamo ben volentieri.



Terzo trattamento



Quarto trattamento



Quinto trattamento



Ottavo trattamento

Sant'Antonio Anacoreta va all'Inferno: leggenda popolare

L'Herpes Zoster viene popolarmente chiamato Fuoco di Sant'Antonio. Convieni quindi anzitutto la figura di Santo Antonio abate, detto anche sant'Antonio il Grande, sant'Antonio d'Egitto, sant'Antonio del Fuoco, sant'Antonio del Deserto, sant'Antonio l'Anacoreta (Qumans, 251 circa – deserto della Tebaide, 17 gennaio 357), è stato un abate ed eremita egiziano, considerato il fondatore del monachesimo cristiano e il primo degli abati. Morì a 105 anni e venne sepolto dai suoi monaci in una località segreta, probabilmente in quello stesso deserto in cui era vissuto.

A lui si deve la costituzione in forma permanente di famiglie di monaci che, sotto la guida di un padre spirituale, *abbà*, si consacrarono al servizio di Dio. La sua vita è stata tramandata dal suo discepolo Atanasio di Alessandria. È ricordato nel Calendario dei santi della Chiesa cattolica e da quello luterano il 17 gennaio, ma la Chiesa ortodossa copta lo festeggia il 31 gennaio che corrisponde, nel loro calendario, al 22 del mese di Tuba.

Concludiamo questo lavoro con il racconto popolare.

In quel tempo antico nel mondo ancora non esisteva il fuoco, gli uomini intirizziti dal freddo andarono nel deserto dove eremitava Sant'Antonio a pregarlo perché trovasse per loro il fuoco.

Così, con l'inseparabile maialino con la campanella al collo, simbolo delle tentazioni sempre presenti e verso cui conviene essere costantemente vigili, il Santo discese all'inferno a prendere il fuoco, dato che il fuoco lì c'era, eterno.

I diavoli si rifiutarono di farlo entrare, Antonio era vivo e per giunta era un santo, al massimo salisse in paradiso. Date le insistenze di Antonio fecero entrare il maialino, il santo rimase alla porta.

Il porcello però scorrazzando senza posa qua e là metteva a soqquadro cataste di legna, uncini, torce e tridenti.

Allora i diavoli ammisero all'inferno anche il santo, si riprendesse il suo porcello. Antonio, stanco e infreddolito, si sedette vicino al fuoco eterno con il bastone fra le mani, quel legno era sempre in mezzo al passo e i diavoli ci inciampavano così i diavoli lo gettarono nel fuoco.

Quando si trattò di ritornare sulla terra, Antonio riprese il bastone e con il maiale se ne uscì dall'inferno. Il santo sapeva che il bastone aveva il midollo spugnoso, era la ferula, e nel fuoco dell'inferno si era intriso di braci e lapilli. Così il fuoco arrivò sulla terra, lo portò Antonio, e gli uomini fecero festa, lui se ne era già ritornato fra le dune del deserto.

Recuperando il simbolismo corporeo, il bastone del santo raffigura qui la spina dorsale. Il midollo incandescente del legno è il sistema nervoso nei cui gangli afflitti si annida il virus zoster varicella, VZV. Il fuoco eterno è il bruciare infernale delle lesioni cutanee causate da questa malattia. Dunque il mito rivela la malattia e ne specifica il quadro clinico.

Quanto al maialino con la campanella, va ricordato che l'Ordine Ospedaliero dei Canonici regolari di sant'Agostino e di sant'Antonio Abate, detto comunemente Ordine degli Antoniani venne approvato nel 1095 da Papa Urbano II al Concilio di Clermont e nel 1218 fu confermato con bolla papale di Onorio III. Uno dei più antichi privilegi accordato dal Papa agli Antoniani fu autorizzarli ad allevare maiali, che se ne andavano liberi per strade e stradine, con una campanella al collo per ritrovarli. Il loro grasso veniva usato come medicamento nella composizione di vari unguenti medicamentosi, per le cure dell'ergotismo e dello Herpes Zoster, malattia che per i molti motivi qui descritti è conosciuta popolarmente anche con il nome di Fiamma di Satana.

Concludiamo con una famosa chiosa tratta da una canzone popolare umbra:

Sant'Antoniù Sant'Antoniù, lu nimicu di lu dimoniù!

Riflessioni su alcuni punti del volto in MTC

di *Paolo Evangelista**

Abstract

L'uso di alcuni punti del viso e soprattutto la loro associazione si è rivelata efficace nel trattamento di patologie frequenti quali le nevralgie facciali e le vertigini. Tali indicazioni, non presenti fra quelle convenzionali dei singoli punti, emergono dallo studio dei Classici e da riflessioni conseguenti. In particolare si tratteranno due gruppi di punti: VB5/xuanlu, VB4/hanyan e VB6/xuanli, e IT18/quantiao, VG25/suliao, GI20/yingxiang, ST3/juliao.

Parole chiave: punti del volto in MTC; Classici Cinesi.

Abstract

The use of some facial points and especially their association has proven to be effective in the treatment of frequent pathologies such as facial neuralgia and dizziness. These indications, which do not appear among the conventional ones of the individual points, emerge from the Classics' study and subsequent reflections. In particular, we will discuss about the following groups of points: VB5/xuanlu, VB4/hanyan e VB6/xuanli, and IT18/quantiao, VG25/suliao, GI20/yingxiang, ST3/juliao.

Keywords: face in TCM; Chinese Classics.

* Past-president della Società Italiana Agopuntura; paoloevangelista58@gmail.com

Premessa

Il viso è spesso motivo di consultazione dell'agopuntore. La ragione è costituita prevalentemente dalle nevralgie, che presentano un'estrema variabilità e che il più delle volte sono di difficile inquadramento. L'unico modo per comprenderle e trattarle con successo è considerarne l'unicità e studiarne la fisiopatologia evolutiva nel singolo caso. Il praticare la diagnostica e la terapia in questo modo ci ha condotto negli anni a utilizzare alcuni insiemi di punti che trovano la loro efficacia amplificata proprio quando utilizzati in associazione. Nello studio di questi punti ci siamo accorti che la ragione di questi successi è legata a motivi energetici che difficilmente ritroviamo se ci limitiamo a studiare la fisiopatologia energetica del punto singolo. È nei classici e nell'esperienza personale che si trovano le ragioni profonde del perché essi vadano utilizzati in associazione.

È di questo che vorremmo trattare in questo scritto, limitandoci solo a una piccola parte dei punti del volto che trovano largo uso nella pratica clinica.

Considereremo i punti non in modo meridianico, ma secondo alcune linee ideali.

La prima è quella che passa sulla punta e sulla radice del naso e che si estende fino agli zigomi. La seconda è quella superiore alla tempia, un po' al di qua della linea dei capelli, perché la lettura dei classici ci ha indotto ad un loro utilizzo molto particolare che si è dimostrato fortunato. Ed è questo l'altro punto che tratteremo brevemente.

Pur non volendo nella maniera più assoluta proporre una dissertazione del viso in MTC, cionondimeno è necessario introdurre gli argomenti specifici oggetto della presente trattazione con dei cenni alla tematica generale.

Il viso¹

Luogo degli Orifici Superiori e degli organi sensoriali, il viso mette l'individuo in comunicazione con l'esterno e anche con l'interno attraverso la loro intermediarietà.

"I Sette Orifici" sono i "Sette astri" (*Jiayi jing V-2, Lingshu 78*) (Sole, Luna e Cinque pianeti) dove "brillano i sentimenti" (Rochat de la Vallee, 2005), e rappresentano "l'organizzazione della comunicazione" (Andrès). Attraverso la mimica, per il tramite dei numerosi muscoli, il volto consente la visibilità dei nostri sentimenti, la nostra struttura intima, ed anche la volontà di voler nascondere, che è di per sé fonte d'informazione.

Il viso è un elemento importante nella diagnostica energetica, esso si offre come primissimo impatto durante l'ispezione (*wang*) tramite la tinta e il colore.

A prescindere dalle patologie degli orifici – che non costituisce argomento del presente lavoro – il volto ha una patologia sua propria. Esso contiene una straordinaria trama energetica formata da meridiani e punti organizzati fra loro e che costituiscono delle armi diagnostiche e terapeutiche di grande efficacia. E sono alcuni di questi gruppi di punti di cui parleremo, perché entrano nel bagaglio terapeutico di ogni giorno trattando patologie comuni come le algie facciali, le vertigini, patologie della sfera psichica e lo stesso invecchiamento.

Il viso nella visione taoista del corpo

Kristofer Schipper nel suo *Il Corpo Taoista* afferma²: «La visione interna si ottiene invertendo lo sguardo, girando le pupille all'interno, tenendo gli occhi semichiusi per lasciar entrare la luce. Gli occhi, rilasciando lo splendore degli astri, e aggiungendo la loro propria energia luminosa, diventano essi stessi il sole e la luna dell'universo interno. Queste sorgenti di luce devono in seguito essere dirette all'interno, verso il centro, situato nella parte centrale della fronte, fra le due sopracciglia dove una terza sorgente luminosa, identificata come la Stella Polare, riflette, come uno specchio, la luce degli occhi e la dirige verso l'interno.»

Il paesaggio della testa è prima di tutto quello di una montagna alta o meglio una catena di picchi che circondano un lago centrale. Questo lago si situa fra l'occipite ed il punto fra le sopracciglia (lo specchio). Nel mezzo del lago si erge un'architettura sontuosa. Essa ha nove parti, otto nella periferia quadrata e una al centro. È il Palazzo delle Luci (*Ming Tang*), la casa del calendario del re della Cina antica. Davanti a questo

¹ Cygler B, *Le visage en MTC*, Springer-Verlag France, 2009.

² Schipper K, L'Homme, *Revue française d'anthropologie, Le corps taoiste* 164-165, 1983.

Ming Tang ed al lago che lo circonda si apre una valle (il naso). L'entrata della valle è sorvegliata da due torri (le orecchie). Dall'una pende una campana, dall'altra una pietra sonora. Quando gli esseri passano dall'interno all'esterno o viceversa la fanno tintinnare (gli acufeni). Nel fondo della valle scorre un ruscello che porta l'acqua del grande lago a uno più piccolo situato all'altra estremità dove sgorga come una fontana (la bocca e la saliva). Il piccolo lago è attraversato da un ponte (la lingua) che dà accesso ad una riva interna sulla quale si erge una torre alta a dodici piani (la trachea). Essa demarca la frontiera fra il mondo superiore e le contrade mediane."

Isabelle Robinet (in *Méditation taoïste*)³: «Nei testi taoisti il *Tai yi*⁴ assume diverse figure e adotta nomi e dimore varie [...]. Ma lo stesso lavoro (*Lao zi zhong jing*)⁵ assegna ben altra esistenza al *Tai yi*. Esso detiene i registri della vita e della morte degli uomini; egli è il capo degli otto trigrammi che sono suoi inviati. Esiste anche un Signore Uno del Tao Supremo nella vescicola [biliare], un Signore Uno Supremo nella bocca, un altro *Tai yi* alla radice del naso, e un punto chiamato *renzhong* (Il Centro dell'Uomo) e un altro ancora nell'ombelico, polo centrale del corpo umano. Questo ricorda la concezione dell'Uno localizzato nei punti maestri del corpo. »

Aspetti simbolici⁶

Possiamo applicare la concezione della tripartizione del corpo anche al viso. L'uomo è classicamente e simbolicamente diviso in tre regioni: gli arti inferiori corrispondono alla Terra, alla creazione dell'individuo, alla porta dei talloni. Il tronco, dopo il passaggio della porta delle anche, corrisponde all'Uomo, al piano cosmico, alla manifestazione. La testa infine rappresenta, dopo l'accesso attraverso la porta delle spalle e il collo, il Cielo, l'aspetto sovracosmico dell'Essere. Si può riproporre una medesima suddivisione ternaria al viso, i piani potendo corrispondere a tre diversi stati di coscienza. A questo proposito Gilles Andrès afferma: «La parte inferiore dove risiede la bocca simbolizza il mondo sostanziale (il gusto è il senso che ha bisogno del supporto più materiale); la parte media dove sono situati gli occhi, le orecchie e il naso risponde a tutte le percezioni sottili, sia dal mondo esterno (luce, odori), che su quello interno della vita animica; la parte superiore, frontale, sarà allora la riunificazione di tutte le percezioni sensoriali e la partecipazione a un mondo informale, luogo dello *Yin tang*, del terzo occhio e dell'Ajna Chakra (il Sesto Chakra). I due piani inferiori significheranno il mondo formale con la sua componente sottile e quella grossolana (non nel senso esclusivo della materia ma nel senso della manifestazione nella sua conformità e di tutti gli scambi che fanno la vita); il piano superiore significherà il mondo informale. » Si potrà così dividere il volto in un riferimento Terra/Uomo/Cielo, rappresentando la bocca come la Terra, il naso, gli occhi e le orecchie come l'Uomo, e la fronte come il Cielo.

Tutto questo potrebbe apparire come mera e inutile speculazione filosofica, ma l'utilità che ne deriva in seno alla pratica e ai relativi successi terapeutici, dimostrano che si tratta di qualcosa di più.

Viso e visceri

Il *Zhenjiu Jiayi Jing*⁷, libro I, cap. 3, introduce il soggetto, e in qualche modo valida la teoria della ripartizione del volto in tre regioni: «Nella lunghezza della cavità nasale si osserva il grosso intestino; nello spessore delle labbra e nella lunghezza del solco nasolabiale (*renzhong*) si osserva l'intestino tenue; se le palpebre inferiori sono grandi, la vescicola è violenta; se le narici sono aperte verso l'esterno, la vescica è incontinente; se la dorsale del naso è sopraelevata al centro, il triplo riscaldatore conserva. Tutto li permette di osservare i sei visceri. Se le tre suddivisioni (del corpo e del viso) sono ben proporzionate, gli organi (*Zang*) sono in buon accordo e sani.»

Anche in altri capitoli dello stesso testo si torna in questo genere di considerazioni.

³ Robinet I, *Méditation taoïste*, Paris, Dervy Livres, 1979, Coll. Mystique et religions.

⁴ Nome e concetto cinese di Dio.

⁵ Testo chiamato Scrittura Centrale di *Laozi*, affronta le tecniche meditative per giungere agli Spiriti Divini presenti profondamente nel corpo.

⁶ Cygler B, *Le visage en MTC*, Springer-Verlag France, 2009.

⁷ Huangfu M, *Zhenjiu Jiayi Jing*, trad. Milsky e Andrès, Guy Trénadiel Editeur, Paris, 2004.

Ling shu 47⁸: «Le labbra arcuate verso l'alto, c'è una milza situata in alto; arcuate verso il basso, esse indicano una posizione bassa. Delle labbra forti e carnose indicano una milza forte; grandi ma poco sviluppate, sottili, è una milza debole. Tese in diagonale, la milza è piazzata in diagonale. Per le orecchie: impiantate in alto, indicano dei reni in posizione alta; spostate all'indietro e in basso, indicano dei reni profondi. Se la sua carne e le sue cartilagini sono forti e spesse, anche i reni sono forti. Se l'orecchio è fine con una cartilagine debole, i reni pure sono deboli. Se le orecchie sono situate armoniosamente in rapporto al mascellare, i reni pure sono in posizione normale. Tirate obliquamente verso l'alto della testa, le orecchie indicano che i reni sono piazzati obliquamente».

Secondo Christian Rempp questa descrizione non è anatomica: un organo piazzato in diagonale è soprattutto un organo non conforme alla rettitudine mediana. Questo darebbe all'individuo un'inclinazione al delitto, all'abbandono dei doveri sociali, quindi la non conformità alla rettitudine morale, civile, o ad ogni altra rettitudine.

Anche nel cap. 54 del *Ling shu*⁹ troviamo altre attribuzioni a parti anatomiche del viso: «Le narici e il solco naso-labiale devono essere lunghe e profonde, il mento e le mandibole quadrate e potenti, carnose...il rilievo del viso nei suoi tre piani deve essere prominente...»

Come afferma Jean-Claude Dubois, parallelamente ai testi medici, la fisiognomica tradizionale abbonda in queste descrizioni, la letteratura e la cultura popolare essendo molto affezionate a questo argomento. In un romanzo picaresco del XVII secolo, l'immortale *Wu* predice il destino dell'eroe con questa dichiarazione: «Al mento e alla mascella deve generosità per accogliere la stella della ricchezza...*chengjiang dige yao fenglong zhun nai cai ju zhengzhong*...» dove si riconoscono i nomi di due punti di agopuntura: *chengjiang* VC24, punto d'incrocio di *zuyangming* e *renmai*, centro del massiccio formato dal mento e dalle mandibole e *fenglong* St40, abbondanza e prosperità o ancora ricchezza, punto *luo* del meridiano dello stomaco, dove la pienezza si traduce in segni di follia agitata.

I Sette Orifici del Volto

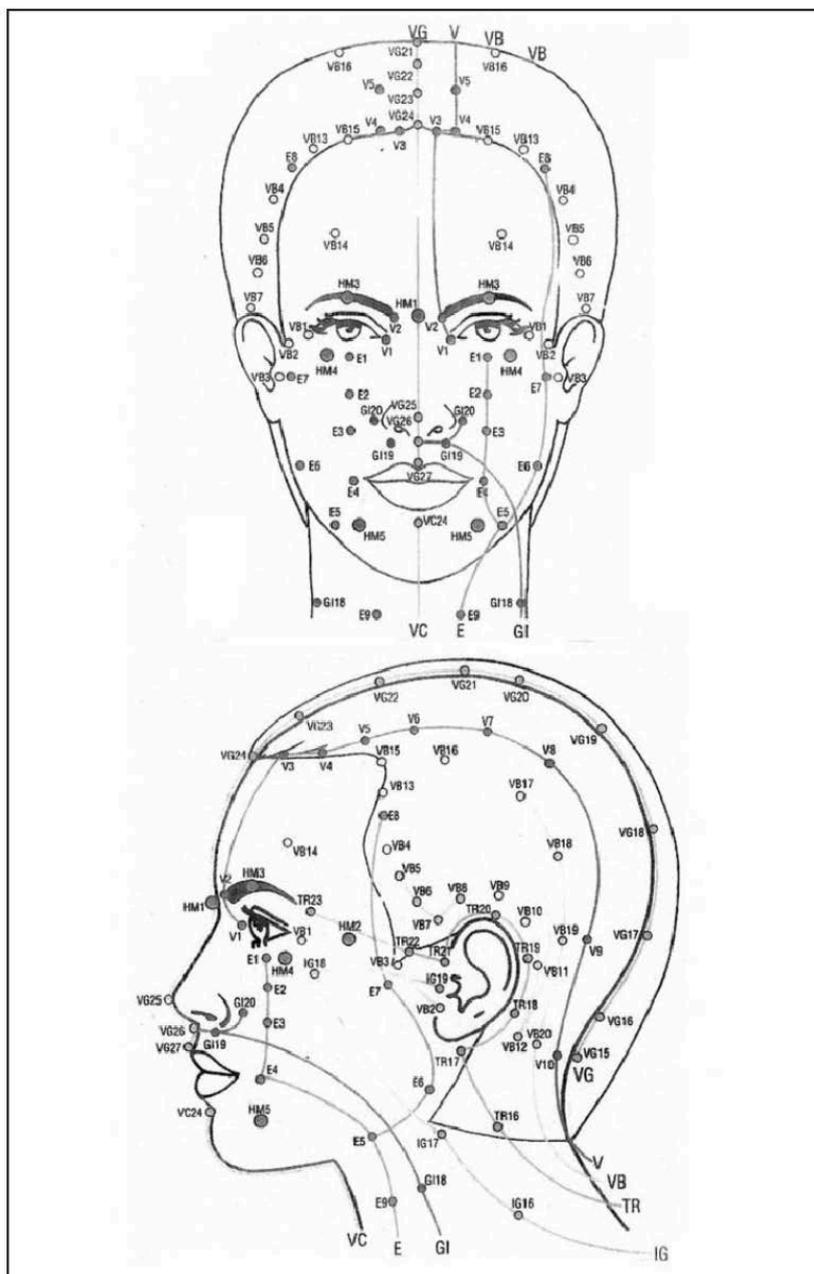
Qiao e *Kong* sono i due termini che definiscono gli orifici del volto. Gilles Andrès: «Questo carattere (*kong*) si impiega spesso con *qiao* per sottolineare l'idea di vuoto, di cavità, dove si può stabilire la comunicazione, termini che nel *Jiayi Jing* abbiamo tradotto come cavi orificiali. In una strada imbottigliata da vetture la comunicazione è interrotta; bisogna che sia vuota per consentire la comunicazione [...]. La funzione degli orifici in MTC è soprattutto quella di far comunicare. Il numero che gli si attribuisce nei testi classici è pari a cinque, sette e nove, ed il senso cambia a seconda del numero. Il cinque specifica una relazione con il centro, il sette è l'organizzazione della comunicazione, e il nove la comunicazione in tutte le parti del corpo. Sette sono gli astri. I sette astri sono i sette orifici dell'uomo (*Jiayi Jing*, libro V, cap. 2; *Ling shu* cap. 78). I sette orifici sono gli orifici della faccia dove si manifesta la salita dei liquidi e delle essenze. [...]. Tutti questi testi indicano come gli orifici siano dipendenti dai liquidi che garantiscono la loro irrigazione, sia che si tratti degli orifici dell'alto, che dipendono dall'attività del Polmone, che del basso. Il liquido *ye* si trasforma in soffio e tonifica il cervello e il midollo. Il rapporto degli orifici della faccia con il cervello, viscere straordinario ripieno di essenza (*jing*), mette in relazione la potenza dell'essenza con l'organizzazione della comunicazione, cosa che determina la capacità di operare le distinzioni. L'acuità degli organi dei sensi, che ne sono gli agenti, sarà tanto più forte quanto l'essenza, il soffio e i liquidi dono nella loro pienezza di funzionamento».

⁸ *Ling shu*, trad. Milsky e Andrès, Edition La Tisserande, Paris, 2009.

⁹ idem

Irrigazione energetica: i meridiani

Faremo una rapida elencazione dei meridiani che arrivano al volto.



Meridiani Principali (Jingmai)

Yangming del piede – Meridiano dello Stomaco.

Yangming della mano – Meridiano del Grosso Intestino.

Taiyang della mano – Meridiano dell'Intestino Tenue.

Taiyang del piede – Meridiano della Vescica.

Chaoyang della mano – Meridiano del Triplice Riscaldatore.

Chaoyang del piede – Meridiano della Vescica Biliare.

Meridiani *yin* – La maggior parte non arriva al volto, ma dal *Chaoyin* della mano (Cuore) una branca attraversa la gola e giunge agli occhi, e il meridiano *Tsiueyin* del piede (Fegato) penetra nella faccia posteriore del

palato, raggiunge gli occhi (da qui una branca tocca le guance e contorna le labbra), sale alla fronte e arriva fino al 20VG/*baihui*.

I meridiani *luo*, *luomai*

Il *luo* dello *yangming* della mano, GI6/*pianli*, ed il *luo* del *chaoyin* della mano, C5.

I meridiani tendino-muscolari, *jing jin*

MTM *taiyang* del piede (Vescica).

MTM *chaoyang* del piede (Vescica Biliare).

MTM *yangming* del piede (Stomaco).

MYM *taiyang* della mano (Intestino Tenue).

MTM *chaoyang* della mano (TR).

MTM *yangming* della mano (Grosso Intestino).

I meridiani Distinti, *jing bie*

Ramificazione principale del *chaoyang* del piede (VB).

Ramificazione principale dello *yangming* del piede (St).

Ramificazione principale del *chaoyin* della mano (C).

Ramificazione principale dello *tsiueyin* della mano (MC).

I meridiani Straordinari

Chongmai

Renmai

Dumai

Qiaomai (*yangqiaomai*)

Yinwei.

Irrigazione energetica. I punti.

Nel capitolo del 10 del libro III del *Zhenjiu Jiayi Jing* vengono descritti "I trentanove punti del viso" in un ordine ben particolare. Al capitolo 11 dello stesso libro si parla dei "venti punti situati davanti e dietro le orecchie" dei quali a noi interessano nel quadro di questo lavoro soltanto i primi: *shanguang*/VB3, *xiaguan*/St7, *ermen*/TR21, *heliao*/TR22, *tingui*/vb2, *tinggong*/it19.

I trentanove punti del viso sono presentati in questo modo:

- VB5/*xuanlu*; VB4/*hanyan*; VB6/*xuanli*.
- VB14/*yangbai*.
- V2/*zanzhu*; TR23/*sizhukong*.
- V1/*jingming*; VB1/*tongziliao*.
- St1/*chengqi*.
- St2/*sibai*.
- IT18/*quanliao*; VG25/*suliao*; GI20/*yingxian*; St3/*juliao*.
- VG26/*shuigou*; GI19/*heliao*.
- VG27/*duiduan*
- VG28/*yingjiao*.
- St4/*dicang*.
- VG24/*chengjiang*, St5/*daying*, St6/*jiache*.

Introduzione

Dato che un testo cinese nulla è senza significato, sia nella sua presentazione sia nel suo contenuto, un'intenzione viene comunicata nel modo in cui questi punti vengono presentati. Qual è? Possiamo esprimere delle riflessioni e porre alcune domande. Ad eccezione dei primi tre punti, essi sono descritti su linee orizzontali. Questo non può non evocare la disposizione dei punti d'agopuntura nel tronco. Sarà d'altra

parte interessante riassumere e confrontare questa geografia così progettata sia nel viso, che nel cranio che nel collo. È chiaro che la priorità nel testo è data ai punti piuttosto che ai meridiani. Non si tratta certo di una preminenza fisiologica definitiva ma dell'illustrazione di un'intenzione, come abbiamo detto.

Alcuni autori, in particolare Leung Kwok Po¹⁰, sostengono che l'agopuntura sia nata prima di tutto sull'individuazione dei singoli punti, che solo in un secondo momento hanno trovato la loro sistematizzazione meridianica. Quindi lo studio del singolo punto, in modo non meridianico, ma topografico e nei suoi rapporti locali con altri punti non è un modo originale di studiare l'agopuntura ma un ritorno all'origine.

Per quanto attiene allo scopo del presente lavoro, abbiamo scelto solo due gruppi di questi punti perché le premesse estratte dal testo hanno rivelato di possedere una grande efficacia clinica tanto da entrare nel nostro bagaglio quotidiano. I due gruppi sono i seguenti:

- 1) VB5/*xuanlu*; VB4/*hanyan*; VB6/*xuanli*.
- 2) IT18/*quanliao*; VG25/*suliao*; GI20/*yingxian*; ST3/*juliao*.

VB5/*xuanlu*; VB4/*hanyan*; VB6/*xuanli*

Questi punti si trovano leggermente dietro la linea dei capelli, quindi non fanno strettamente parte del viso, ma ugualmente il *Zhenjiu* li inserisce nell'elenco suddetto.

L'ordine di elencazione (prima VB5, poi VB4, e poi VB6) sembra strano, e rivela un significato. È come se VB4/*hanyan* fosse il pivot, il perno fra VB5/*xuanlu* e VB6/*xuanli*, che hanno nomi così simili. Perché VB7/*qubin*, punto terminale di questa linea "4-5-6" è studiato con VB8 e VB9 nel Capitolo 5? Da notare ancora che questi ultimi punti non sono studiati nell'ordine più logico (7-8-9) ma nell'ordine 8-7-9. "Per un cinese il punto è un'entità individuale ben prima di essere messo in ordine secondo il tragitto del meridiano" (Christian Oury, 2009).

"I punti (...) sono stati studiati dall'AFA anche per linee orizzontali. Ogni zona anatomica corrisponde anche a una qualità di soffio particolare e a un simbolismo suscettibile di permettere una miglior comprensione dei punti. (...) I punti appartengono, alcuni a dei tragitti di energia, dei soffi, ma soprattutto essi stringono rapporti locali, rapporti funzionali e delle relazioni di associazione per la terapia, tanto che i cinesi preferiscono usare il nome del punto piuttosto che il suo rapporto col meridiano."

In ragione di queste riflessioni, metteremo da parte l'elencazione della sintomatologia precisa ed esaustiva di questi punti, facilmente reperibile su tanti testi, ma ci riferiremo agli studi che hanno avuto come obiettivo quello di trovare una trama, un filo conduttore fra questi punti, partendo dal dato oggettivo dell'ordine in cui il *Jiayi Jing* li presenta nei capitoli 10 e 11 del II Libro.

Tornando all'ordine di questi tre punti (VB5, VB4, VB6 / *xuanlu*, *hanyan*, *xuanli*), qual è il significato di questa presentazione simmetrica?

Xuan = «essere sospeso al di sopra del vuoto, bloccato fra l'alto e il basso senza poter comunicare fra l'alto e il basso. »

Xuanlu = « I soffi del meridiano *zuchaoyang* mentre salgono per raggiungere la tempia (VB4), ridiscendono verso l'orecchio ma restano come sospesi a livello di *xuanlu* per penetrare nel cranio e nutrire il cervello e gli orifici. » (Christian Oury). I nomi secondari del punto rinforzano questa idea: *suizhong*, "centro dei midolli", *suicong*, "croce dei midolli" (più vicino a *naokong*, VB19, "croce del cervello").

Xuanli = « Ricevere la Via del Cielo, elevare l'ordine terrestre (*dili*), giacché ciò che è in basso deve salire come lo sguardo della folla verso l'Imperatore, e ciò che è in alto deve scendere come la benefica pioggia. Fra i due, come sospesa, la norma, la messa in ordine (*li*) di ciò che è corretto per gli umani. » (Yang Xong Yun, citato da Christian Oury).

Hanyan, VB4, è "nel mezzo". J.M.Kespy l'ha definito come "la messa in movimento" della barriera cranio-facciale (VB6, VB3, ST3). *Yan* = sazietà, saziare. *Han* = guance, mento. Lo si può tradurre etimologicamente come "tenere qualcosa nella bocca". Si possono azzardare delle ipotesi (sviluppate dall'AFA): «Questa descrizione "simmetrica" *xuanlu*, *hanyan*, *xuanli*, evoca l'immagine di un equilibrio dove *hanyan* è l'asta e

¹⁰ Kwok Po L, *Policopie*, Lessons avril 1985.

xuanlu e *xuanli* i piatti della bilancia. Un'immagine di equilibrio; VB5 e VB6 saranno l'immagine iniziale dell'equilibrio, somatico per il primo (e la nostra esperienza ne dimostra l'utilità nella vertigine della sindrome di Ménière), psichico per il secondo. Chaoyang è l'incarnazione dell'"immaginario" nel corpo umano (Kespy). In VB1 e VB2 è dato il collegamento con Taiyang, in VB4 e VB6 abbiamo il legame con yangming, "l'avventura umana". »

Jean-Marc Eyssalet suggerisce delle indicazioni pratiche: «Indecisione e turbe emotive, difficoltà a esprimersi: se l'indecisione si accompagna a un vuoto dei Reni, turbe uditive, vuoto della colecisti e difficoltà a esprimersi, si può utilizzare VB6 *xuanli* [...]. Agisce sulle difficoltà di avvio delle parole, spesso associate a turbe uditive. VB4 *hanyan* agisce sul ritardo del linguaggio nei bambini come sulle turbe dell'eloquio. »

Infine, per non semplificare l'analisi, il *Jiayi Jing*, al titolo XII del capitolo 4 ci dice: «Lo *yangming* del piede ha una branca che passa per i due lati del naso ed entra nel viso nel punto *xuanlu*.» Il *Ling shu* al capitolo 21, d'altra parte, dice: «Lo *yangming* del piede sovrintende al naso e penetra nel viso e si chiama *xuanlu*, VB5. Esso ha una relazione di dipendenza con la bocca, ed entra per connettersi con la radice dell'occhio.»

IT18/quantiao, VG25/suliao, GI20/yingxiang, St3/juliao

Il nome dei punti, le loro funzioni, il loro modo di presentazione, tutto concorre a rendere questa sequenza più funzionale che topografica. Vediamoli singolarmente prima di prendere in considerazione una loro sintesi.

Quantiao/IT18

Il carattere *quan* designa lo zigomo, l'osso dello zigomo. *Ling shu* cap. 46: «L'osso malare è detto all'origine dell'osso. Quando l'osso malare è piccolo, le ossa sono piccole, quando l'osso malare è grosso, le ossa sono grosse.»

Liao. Tre punti di questa linea possiedono questo carattere. Élisabeth Rochat: «*Liao* qui è riferito alla fossa canina nella quale si situa questo punto. *Liao* s'impiega sia per un tramite osseo, una fessura nell'osso, una sutura interossea, che per una cavità, una depressione fra le masse ossee, una irregolarità della superficie ossea. Ovunque una fessura rivela la sutura fra due ossa, o disegna la cavità di un'articolazione, o un tramite nella massa ossea, si potrà dire *liao*. È il contrassegno di una discontinuità nel sistema osseo, sia che si tratti di qualcosa di netto come un forame sacrale, o anche che sia impercettibile come una leggera fissurazione, o che sia una sutura. I luoghi di rottura sono allo stesso tempo zone di saldatura, da cui l'importanza di questo carattere nel nome dei punti. A volte si trova il carattere *jiao* al posto di *liao*. *Jiao* ha in più il senso di un incavo profondo, come una cantina per conservare la disponibilità di un silo. Lo spazio vuoto è sempre tale per essere riempito da ciò che fa vivere. *Jiao*, il silo, fa meglio comprendere il senso di *liao*, la fessura: da tutti gli interstizi si propagano i soffi; attraverso gli spazi vuoti e grazie a essi, si crea il movimento e la tensione che tiene insieme due ossa o qualsiasi altro elemento del corpo. Ciò che appare come disgiunzione, rottura, è in realtà espressione della continuità».

Soulié de Morant e Nguyen Van Nghi: «L'energia lascia qui il meridiano dell'intestino tenue per passare attraverso una branca che segue la palpebra inferiore fino al meridiano della vescica in *jingming*, per costituire il sistema energetico *taiyang*. » I tendinomuscolari *yang* della gamba si annodano in questo punto. Questo è importante in patologia (soprattutto nella patologia dei tre MTM *yang* del piede) e soprattutto nel dominio delle algie facciali.

Jiayi Jing I, 15: «Gli zigomi corrispondono alle spalle.»

Jiayi Jing I, 4: «Le persone malate di cuore hanno la lingua retratta e gli zigomi rossi, le persone malate di reni hanno la fronte e gli zigomi neri.»

Il nome secondario *duigu* è un'espressione che significa "zigomo". Lo studio isolato dei due caratteri è particolarmente interessante. *Gu*: osso non scarno. *Dui*: scambio, permuta, trasferire un liquido. Uno degli otto trigrammi del *Libro delle Mutazioni* corrisponde al vapore luminoso, l'allegria, la terza figlia o ragazza. Il 58° dei sessantaquattro esagrammi del *Libro delle Mutazioni* (*Tui*, lago su lago) significa gioia, momento in cui la progressione dolce e gioiosa sviluppa la conformità con il Cielo e la concordia con gli uomini.

Le indicazioni terapeutiche principali si riferiscono al punto *quantiao* come zona di riunione dei tendinomuscolari *yang* del piede, la cui patologia è perfettamente descritta da Nguyen Van Nghi: «In pratica, ad esempio, in caso di nevralgia facciale provocata da disturbi di un meridiano tendinomuscolare *yang* del piede, questo punto di unione è sempre molto doloroso alla palpazione. La diagnosi di interessamento di uno

di questi meridiani tendinomuscolari è basata da una parte su questo punto, e dall'altra parte sull'irradiazione del dolore: se il dolore discende dall'angolo della fronte verso la parte inferiore della mascella passando per la zona temporale, bisogna pensare a dei disturbi del meridiano tendinomuscolare della vescica biliare. In questo caso si pungeranno i punti dolorosi della faccia e si tonificherà il meridiano principale della vescica biliare. Se la nevralgia facciale è accompagnata da dolori dell'angolo interno dell'occhio, bisogna pensare a dei disturbi del meridiano tendinomuscolare della vescica. Pungere allora i punti dolorosi della faccia e tonificare il meridiano principale della vescica. Se la nevralgia si accompagna a dolori delle labbra e delle ali del naso, bisogna pensare a delle turbe del meridiano tendinomuscolare dello stomaco. Si pungeranno i punti dolorosi della faccia e si tonificherà il meridiano principale dello stomaco.

Suliao/VG25

Su: panno di sete grezza, bianca, semplice, "il semplice stato dell'essere prima di ogni determinazione, della natura prima di ogni civilizzazione". I nomi secondari indicano la localizzazione anatomica alla base del naso: *mianwang*, il Re del viso, il viso dove si leggono le variazioni della tinta, immagine del Cuore. *Bizhun*: la cresta nasale. *Bijian*: la fine del naso. Gli occidentali designano la propria identità portando la mano sul torace, i cinesi la affermano portando l'indice sul naso. Nell'embriologia cinese il naso è l'inizio dell'uomo, il perno della sua genesi. Riferendosi al carattere *su*, potremmo vedere nella sua patologia una sorta di rottura profonda con l'"origine", una sorta di distorsione individuo/persona.

Troviamo anche "Tutte le patologie del naso con difficoltà di respirazione", dunque una difficoltà ad introdurre l'aria materiale, il *qi*, il *prana*, in breve ad introdurre il soffio. Buddisti e taoisti insegnano che per una meditazione efficace, l'attenzione si deve portare alla punta o alla base del naso.

Da Cheng segnala che nei classici mancano le indicazioni terapeutiche di questo punto. Dovremmo concludere che al pari dei punti *ling*¹¹, e in questo riferimento "spirituale", *suliao* consiste nel lavorare dall'interno. È un punto di rianimazione, tratta le convulsioni infantili e apre gli orifici del Cuore, il che conferma la sua azione estremamente profonda.

Dello stesso registro "disperdere, risvegliare l'ubriachezza". La puntura non è agevole in un soggetto in stato etilico avanzato e che non viene a consulto certo per questa ragione. Si parla probabilmente di una ubriachezza simbolica come quella di Noè, come quella di "colui che ha conosciuto Dio."

Infine "può compensare tutto ciò che è stato tralasciato in un intervento", sintomo ben poco comprensibile a meno di collocarlo nella medesima prospettiva.

Yingxiang/GI20

Il suo campo terapeutico è essenzialmente la patologia nasale sotto tutti i suoi aspetti, e sembra qui ridondante entrare nei dettagli. Notiamo comunque alcune cose: per un punto che si chiama "accogliere i profumi", e per di più l'unico a portare il nome *xiang*, si nota una pressoché totale inefficacia nell'anosmia.

Il suo nome secondario è *chongyang*, "irruzione dello yang", nome principale del punto sorgente St42. Si nota infine che ci sono altri due punti che portano il nome *ying* nello stesso meridiano *zuyangming*: *Daying*/St5, "grande accoglienza", e *renying*/St9, "accoglienza dell'uomo".

Juliao/St3

«Lo yangming è forse "grande" poiché è ricco di soffi e sangue» (Elisabeth Rochat). È questa la ragione di questo carattere *ju*? È in ragione della sua abbondante sintomatologia facciale sovrapponibile a quella del punto precedente alla quale si aggiungono disturbi oftalmici? È in ragione della sua posizione che lo si potrà definire di "intersezione": raduno dello yangming della mano e del piede e di *yangqiaomai*; disperde *renmai*; invia un vaso a *shuigou*/VC26; vicino a *quanliao*/IT18, è nella zona di arrivo dei tendinomuscolari *yang* del piede come detto più sopra.

¹¹ *Ling* rappresenta l'incorporarsi dello *Shen* e potrebbe essere tradotto con Anima. Lo *Shen* si incorpora nel *Jing* che i genitori si scambiano, e questo incorporarsi dello *Shen* diventa allora *Ling*. Potremmo dire che *Shen* è infinito, *Ling* è finito.

Jiayi Jing, X 2 *xia*: «Il viso e l'occhio temono il vento e il freddo, gli zigomi sono gonfi e dolorosi, è agitato da movimenti convulsivi con uno sguardo fisso e rivolto verso l'alto, convulsioni cloniche dove la bocca si distorce sotto l'autorità di *juliao*.»

Al termine dello studio di questi quattro punti, riprendendo l'ipotesi di Bernard Cygler¹², e che lui stesso definisce abbozzo di una definizione del loro rispettivo ruolo, potremmo sintetizzare in questo modo:

Suliao/VG25: il naso morfologico, il naso "respirante", l'identità. *Yingxiang*/Gl20: il naso "senziente", che sia ostruito o no. In senso più vasto di accogliere i profumi, l'accoglienza degli odori, l'accoglienza dell'altro, l'accoglienza degli altri. *Juliao*/St3: "Il piatto girevole", in ragione delle relazioni energetiche che stringe. *Quanliao*/IT18: lo zigomo, l'origine dell'osso, la corrispondenza simbolica con le spalle. Come le spalle che sostengono l'estremità cefalica, *quanliao* sostiene il viso, e sarebbe quindi la controparte della piramide nasale, contribuendo così all'armonia della faccia.

¹² Vedi nota 3.