

Xin Shu 心術

La Scuola di Medicina Classica Cinese

TESI DI DIPLOMA IN AGOPUNTURA E MEDICINA CLASSICA CINESE

L'invecchiamento nella medicina classica cinese, preservare il
jing attraverso la tonificazione del *qi* dell'Anteriore al Cielo

Candidato

Vincenzo Ferrigno

Relatore

Dott.ssa Rosa Brotzu

ANNO ACCADEMICO 2022-2023

A mio padre.

Indice

1) Introduzione	pag 3
2) Concepimento ed Embriologia	pag 4
3) Anteriore al Cielo e <i>jing</i>	pag 8
4) Fisiologia	pag 12
5) Vecchia e malattia	pag 15
6) Alchimia	pag 30
7) Epigenetica	pag 38
8) Trattamento	pag 40
9) Conclusioni	pag 46
10) Caso Clinico	pag 48
11) Biografia	pag 50
12) Ringraziamenti	pag 51

I. Introduzione

Il secolo scorso con la rivoluzione industriale e con i progressi in ambito medico scientifico ha visto una notevole riduzione della mortalità nei paesi più sviluppati. Ma l'aumento della durata della vita corrisponde ad un reale miglioramento di essa? - vivere più a lungo significa vivere meglio?

Avere più tempo nell'ultima parte della nostra esistenza ci permetterà di completare il nostro mandato? Oppure sarà soltanto del tempo trascorso ad allontanarci dal nostro stesso mandato?

Il mondo occidentale è consapevole - sebbene non sappia di esserlo - che continuare a condurre un'esistenza frenetica come quella che viviamo, potrà forse portare ad un aumento della durata della vita, ma non della sua qualità.

Infatti negli ultimi anni, accanto ad un modello di vita sempre più frenetico, è possibile vedere, ascoltare o anche solo intuire, dai vari mezzi di comunicazione - che vanno dai film, ai social media, libri, TV - come lo stile di vita che si vuole proporre, contiene degli elementi che hanno lo scopo di calmierare la schizofrenia del modello occidentale, ricorrendo ad elementi riconducibili a principi della medicina cinese - che da millenni ha indicato la strada da seguire per conservare al meglio nostre riserve vitali e dare forma e sostanza alla nostra esistenza. Esempi di diete che ripropongono i principi di dietologia cinese quale il digiuno intermittente o uso di alimenti privi di glutine ne sono un esempio.

Il concetto di Vecchiaia in medicina cinese, e lo stile di vita ad esso associato per conservarne e proteggere l'essenza, sono elementi utili per comprendere la condotta da seguire, per vivere l'ultima parte della nostra esistenza con la dignità che le appartiene.

II. Concepimento ed Embriologia

La vecchiaia è uno dei tanti capitoli che compongono il cammino della nostra esistenza, che inizia ancor prima della nascita e non finisce con la morte.

Il concepimento, avviene quando il *jing ye* dell'uomo si unisce con il *jing xue* della donna, generando la scintilla vitale da cui si creerà la vita.

Le essenze materne e paterne, con le energie donate dai genitori, e gli influssi cosmici del momento, verranno accumulati in un serbatoio di energia:

il *mingmen* (Porta del Destino).

Come è scritto nel *Lingshu* al cap. VIII e al cap. IV, la vita deriva dalla conservazione di un'essenza che scaturisce dall'interazione di "Cielo e Terra", capace di organizzarsi in "energia e sangue", in energie difensive e nutritive (*wei* e *zong*), e che poi, scorrendo, da luogo ai cinque organi che sono controllati dallo *shen* che alberga nel nostro Cuore.

Lo *shen* (Piccolo *shen*), corrisponde al progetto della vita di ognuno di noi, e lo scopo della nostra esistenza dovrebbe essere quello di seguire questo progetto.

Il Piccolo *shen* diviene attivo nel secondo trimestre di gravidanza, ed insieme al *jing* e al *qi* compone i tre tesori.

Risulta già evidente come lo sviluppo embrionale deve essere scisso in due parti:

una materiale, che vede, la formazione di strutture organiche, dalle quali origineranno gli Organi e le strutture corporee, ed un'altra, che invece riguarderà l'evoluzione e la formazione della componente energetica, propria di ogni individuo.

Per comprendere lo sviluppo più materiale possiamo vedere come Il testo filosofico taoista Huai Nanzi nel capitolo 7, descrive lo sviluppo embrionale dell'uomo riferendosi ai mesi lunari durante il periodo di gravidanza:

- Primo mese è una pasta
- Secondo mese è una tasca [o un gomito]
- Terzo mese è un feto
- Quarto mese ci sono le carni
- Quinto mese ci sono i tendini e i nervi
- Sesto mese ci sono le ossa
- Settimo mese si ha l'ultimazione organica
- Ottavo mese si ha il movimento
- Nonno mese pesta i piedi per l'impazienza,
- Decimo mese si ha la nascita.

Inoltre, sia dal *Huai Nanzi* e che dal *Lingshu*, cap.10, apprendiamo che successivamente alle essenze (*jing*, *shen* e *qi*) si formano i primi quattro meridiani curiosi.

Infatti, per la medicina cinese il *jing* è la sostanza basale di cui il corpo è composto ed insieme al *qi* e allo *shen* compone come già detto in precedenza i “3 tesori” del corpo umano: il *jing* trasforma il *qi*, il *qi* genera lo *shen*, lo *shen* controlla la forma.

Il *jing* è il fondamento del *qi*, della forma e dello *shen*, ed è, come vedremo in seguito, l'elemento essenziale per la salute e la longevità.

I tre tesori hanno il compito di pianificare l'intero progetto di vita:

come scrive il dr. Di Stanislao, il *jing* è assimilabile al protoplasma, intesa come materia preziosa e vitale, il *qi* come “soffio” energetico che anima la materia, lo *shen* come sistema di coordinazione, supervisione e di controllo.

Un ruolo fondamentale è rivestito dal *mingmen*, in quanto da esso, penetra nell'individuo lo *shen* originario, che guida la realizzazione del progetto della vita, e come già detto in precedenza, da esso si sviluppano i primi 4 meridiani straordinari, attraverso quali si può compiere il nostro mandato.

I 4 meridiani straordinari che si formano per primi e che gestiscono le energie umane essenziali sono:

- 1) *dumai* - Trigramma Cielo
regola l'Ego e l'auto affermazione, il coraggio e l'incedere nella vita

- 2) *renmai - yin* - Trigramma Terra
regola la capacità di prendersi cura di sé e di preservarsi

- 3) *chongmai* - *qi* e *xue* (Sangue) Trigramma Acqua
è il “telaio antisismico”: fa adattare ai cambiamenti strutturali della vita

- 4) *daimai* - relazione Acqua (*jing*) e Fuoco (*mingmen* - Cuore) - Trigramma Fuoco
Collega i 3 precedenti, orienta le energie nella direzione di compiere il Destino

Il 4° Meridiano a formarsi è il *daimai*, che avvolge come una cintura la vita della persona. Esso mette in comunicazione, tramite un ramo secondario (*baomai*), il *mingmen* (legato a Reni e genitali interni, cioè Acqua, nella sua manifestazione di Essenza, *jing*) ed il Cuore (Fuoco).

Questi 4 meridiani straordinari danno la forma all'embrione: Corpo e Testa sviluppati con braccia, gambe e muscoli.

Infatti, il *dumai* corre lungo la Colonna ed arriva alla Testa, il *renmai* dall'inguine arriva alla Bocca, mentre il *chongmai* può essere considerato come un asse interno. Infine, il *daimai* è invece come una cintura orizzontale che li cinge. Le braccia e le gambe ancora non vengono irradiate da grandi flussi di Energia, ma lo saranno come vedremo in seguito alla nascita.

Quindi si può affermare che questi primi quattro canali energetici, rappresentano il telaio su cui siamo strutturati, tanto a livello fisico, quanto a livello psichico.

I meridiani straordinari non solo hanno il ruolo di strutturare fisicamente l'embrione ma anche di regolare delle specifiche energie e sostanze durante tutto il corso della vita. Questi quattro meridiani sono detti di «prima generazione» o embrionali proprio perché si sviluppano per primi, come cisterne che raccolgono energia ricca di potenzialità di sviluppo e contenente una precisa informazione biologica, atta a guidare lo sviluppo armonico e complesso dell'individuo.

Molti Autori sostengono che i meridiani straordinari rappresentano l'asse neuro – endocrino, quindi ormoni e sistema nervoso nella sua interezza.

Il sistema di strutture energetiche dette «straordinarie» è composto da sei Visceri straordinari e otto canali straordinari. Dopo questi, inizia lo sviluppo delle strutture più fisiche (muscoli, pelle, capelli) fino a raggiungere un grado di strutturazione di tutto il sistema degli *zang-fu*, tale da consentire, al momento della nascita, l'assunzione e assimilazione di alimenti dall'esterno (il cibo).

Il capitolo 10 dal *Lingshu*, infatti, recita così:

«Quando l'essere umano inizia a vivere (e cioè dopo il concepimento), dapprima si hanno le Essenze (*jing*), quindi dal *jing* vengono prodotti Cervello e Midollo. Poi si solidificano le Ossa.

I Canali iniziano a nutrire: i muscoli iniziano a rinforzarsi. La carne assume consistenza, come un muro. La pelle diviene solida e iniziano a crescere i capelli. I cereali (il cibo) entrano nello Stomaco. Il percorso dei Canali compenetra l'individuo. Sangue e *qi* iniziano a circolare».

Cervello, Midollo, Ossa e vasi sono i visceri straordinari che compaiono nel testo appena citato, gli altri due visceri straordinari non menzionati sono utero e vescica biliare.

Ricapitolando dopo la formazione dei meridiani curiosi dagli abbozzi embrionali delle ossa, si formano i meridiani tendino-muscolari, poi la «carne», l'insieme dei connettivi, muscoli, il tessuto sottocutaneo e tutto ciò che sta tra le ossa e la superficie; poi si stende e si struttura la pelle, che delimita i confini del corpo, e gli annessi cutanei.

In questa fase l'organismo si predispone ad accogliere l'acquisito (cibo e acqua), attraverso il tubo digerente e si aprono i sistemi vascolare ed energetico, che permettono il movimento e i flussi che distribuiscono la vita.

Dopo il parto, il nascituro uscendo dal grembo materno, inizia a nutrirsi del *qi* del posteriore al cielo (come vedremo nel prossimo capitolo) determinando l'attivazione dei canali energetici e la circolazione del *qi* e del sangue.

Il *qi* di cielo e terra penetra nell'essere umano dalle estremità al momento della nascita, momento nel quale le energie dell'Universo avvolgono il neonato subito dopo aver abbandonato il grembo materno.

Il neonato uscendo dall'utero non viene schiacciato dal peso dalle onde energetiche provenienti dal macrocosmo, ma le cavalca, grazie alle strutture che ha sviluppato nei nove mesi (solari) di gestazione;

sebbene l'impatto con l'Universo sia così potente e sconvolgente che anche se inconsciamente si farà prendere coscienza di esserci separati per sempre dall'unicità di risiedere nel grembo materno e del cammino abbiamo appena intrapreso.

III: Anteriore al Cielo e *jing*

Nel capitolo precedente, l'embrione è stato definito come il frutto dell'unione delle forze cosmiche e la terra, dell'interazione tra micro e macrocosmo, del cielo e della terra.

Infatti, sia nella visione cinese taoista che in quella confuciana (ripresa sia dalla scuola vietnamita di Van Nghi che da quella francese dell'AFA), l'uomo è collocato tra cielo e terra e, riassume in sé, le leggi del cielo e quelle della terra, alle quali deve rispondere.

L'unione che da origine all'individuo si può rappresentare simbolicamente con il respiro che è il tramite grazie a cui lo *yang* - Cielo scende ancora una volta dall'alto per fecondare lo *yin* - Terra, affinché dall'unione dell'1 (Cielo) con il 2 (Terra) possa nascere il 3 (l'Uomo).

L'individuo Prende forma, ma cioè esiste perché le energie cosmiche si concretizzano, e perché il frammento dello *shen* Universale fornirà la scintilla della vita stessa.

Il frammento di *shen* - verrà custodito e conservato, poiché il suo spegnimento, la sua perdita, corrisponderà con l'esalazione dell'individuo e della sua vita, intesa come perdita di differenziazione della sua unicità», cosicché l'energia individuale tornerà ad essere energia indifferenziata.

Abbiamo già detto come nell'essere umano sono presenti 3 essenze o tesori: lo *shen* (legato al cielo) e il *jing* (legato allo *yin* - Terra), che producono il *qi* proprio dell'uomo.

Ed è proprio al termine taoista di *jing* che è legato il concetto di creazione e mantenimento della vita - inteso come durata (longevità) e qualità (salute) della nostra esistenza terrena.

Il termine *jing* si potrebbe tradurre come essenza - anche se l'associazione di qualsiasi termine può solo dare un'idea di ciò che in realtà è, anche se l'ideogramma che lo rappresenta ne esprime perfettamente il suo significato.

L'ideogramma è formato da due parti: il radicale, che rappresenta un covone di cereali e suggerisce un'idea collegata all'alimento; una seconda parte, fonetica, composta da un segno che significa «verde, fresco, limpido», e da un altro che designa il cinabro, o solfuro rosso di mercurio, utilizzato dagli alchimisti nella preparazione dell'elisir di lunga vita.



精

Il significato del termine *jing* che è collegato all'idea di alimento perfettamente fresco, prezioso come il cinabro, e che permette di mantenere la vita nelle migliori condizioni, anzi, la quintessenza degli alimenti è il principio costitutivo delle cose, il principio vitale. Dobbiamo quindi intendere il *jing* come un'essenza - distillata da una sostanza densa, e come il suo ideogramma, anche il *jing* è composto da due parti:

- *jing* congenito o *jing* Anteriore al Cielo (*xiantian*): riferito al *jing* congenito di un individuo assimilabile al patrimonio genetico.
- *jing* acquisito o *jing* del Posteriore al Cielo (*houtian*): il *jing* acquisito costituisce il complesso di essenze raffinate ed estratte dopo la nascita.

Secondo la sinologa Giulia Boschi distinguere i termini *xiantian* e *houtian* con il periodo precedente e periodo successivo alla nascita è un errore, in quanto vi sono delle fasi nello sviluppo dell'embrione che presentano caratteristiche proprie sia dell'Anteriore al Cielo e che del Posteriore al Cielo.

Sempre secondo la dr.ssa Boschi potremmo, per quanto concerne l'embriologia energetica, identificare il termine "Anteriore al Cielo" con il genotipo e "Posteriore al Cielo" con il fenotipo. Un'ulteriore semplificazione ci permette di dire che il cielo anteriore riguarda ciò che precede, cioè è il genotipo e il concepimento; il Posteriore al Cielo riguarda la vita post natale, ed infine la gestazione e la nascita riguardano entrambi, e cioè sia l'Anteriore al Cielo che il Posteriore al Cielo.

Quindi il *jing* deriva sia da una componente congenita non rinnovabile ed esauribile e da una componente acquisita che può essere rinnovata. Ogni organo possiede il proprio *jing*, che se in abbondanza viene tesaurizzato nel Rene, che diventano un vero e proprio deposito di *jing*. In caso di deficit di *jing* invece, il Rene fornisce il suo *jing* all'organo in vuoto. Da notare come la corrispondenza tra Rene e *jing* diviene sempre più evidente e come vedremo successivamente anche la corrispondenza con l'elemento Acqua.

Nel *Leijing* "infatti viene definito il Rene come la radice della vita e della morte, legato quindi al concetto di *jing*."

Nel *Lingshu* al capitolo 8 si fa riferimento a ciò che entra ed esce con il *jing*: il testo parla di "uscire" prima di "entrare" e, nel Taoismo, significa che si sta parlando della vita. Secondo questa tradizione si esce dall'Anteriore al Cielo per entrare nella vita, cioè nel Posteriore al Cielo.

In riferimento all'uomo, ciò che precede (cioè prima di uscire) è il periodo prima dell'incarnazione dello stesso individuo nel tempo e nello spazio; in cui, la potenzialità

energetica che è stata assegnata per costituire e mantenere quello specifico individuo, è rappresentata dalla componente celeste *yuan-shen*, dalla componente terrestre *yuan-jing* che insieme alla componente ereditaria *zong-qi* (quest'ultima corrispondente al patrimonio genetico ereditario) e dalla componente umana di *yuanqi*. Ciò che segue è quello che a livello energetico succede durante la vita, ovvero assistiamo a cambiamenti dello *shen* e del *jing* (inteso come consunzione del *jing* originario ma integrato dal *jing* acquisito anche se solo parzialmente).

Possiamo adesso dire che la medicina cinese ritiene che la durata della vita sia soltanto un fenomeno genetico in cui la durata della vita è già determinata?

Ovviamente no, in quanto sarebbe una visione riduttiva, di come la medicina cinese, avesse già intuito millenni or sono, dell'esistenza di un rapporto olistico tra l'uomo e l'ambiente, dove l'Uomo, appunto, viene visto come figlio del Cielo e della Terra.

Il numero di soffi e battiti che abbiamo a disposizione è determinato dal *jing* innato, dal *yuanqi*, dal *dongqi* ereditato quindi dai genitori (dall'Anteriore al Cielo, appunto), che è influenzato dalla condotta di vita.

La vita che si conduce è un continuo scambio tra fattori interni (psicologici ed ambientali) e fattori esterni (ambiente e società), condizioni che potranno mutare il numero di soffi e battiti. Concludendo Il *jing* Anteriore al Cielo è l'essenza, è sostanza pura, preziosa ed estremamente raffinata, derivante da una solida base materiale, che prende forma.

Il *jing* riferito all'Anteriore al Cielo presiede al formarsi della vita, il Posteriore al Cielo a mantenerla. Il *jing* è anche l'essenza delle energie sessuali dei genitori, che esprimono la loro potenza durante il concepimento, in cui il desiderio fisico, l'attrazione sessuale e la spinta d'amore si uniscono e rendono possibile una nuova esistenza, attraverso l'accoppiamento, rappresentante una danza o un rituale in cui le energie vitali di un uomo e una donna e la loro unicità sono trasmesse al nascituro.

Il *jing* è quindi l'essenza del feto, rende possibile la sua crescita, è l'energia potentissima e il potenziale che dal concepimento in poi inizia a divenire attuale, consentendo lo sviluppo di una vita individuale dalla nascita fino alla morte.

Dal punto di vista della medicina occidentale possiamo dire che il *jing* corrisponde all'eredità cromosomica, mentre da una diversa prospettiva come quella della medicina cinese - può essere assimilato all'eredità energetica dei genitori, intesa sia come condizione energetica costituzionale, sia come condizione energetica acquisita al momento stesso della fecondazione.

Il nascituro verrà influenzato quindi, o meglio la sua crescita e la qualità del suo corredo genetico, dalla condotta di vita e dallo stato di salute dei genitori nel periodo del concepimento, a cui si deve aggiungere anche la congiunzione cosmica nel momento esatto del concepimento, fenomeno unico ed irripetibile.

Si comprende facilmente come il *jing* dell'Anteriore al Cielo è ciò che determina la costituzione energetica e fisica, la propria personalità, ciò che nella tradizione orientale viene detta «eredità karmica», ovvero «l'impronta individuale».

Esso è la forza e la vitalità di ognuno di noi, la predisposizione a sviluppare determinate malattie, è tutto ciò che determina la nostra struttura fisica e psichica, e non ultimo il carattere. Il *jing* è soprattutto nutrimento, sostentamento per la vita individuale che consuma il *jing* che si ha fino al suo esaurimento quindi fino alla morte.

Anche se questo processo è inevitabile, il ritmo e la rapidità con cui esso avverrà potrà variare consistentemente dalla condotta di vita. La vita che si condurrà sarà infatti in grado di fornire e produrre il *jing* acquisito del Posteriore al Cielo derivante dai nutrienti fisici e immateriali che saremo in grado di assimilare dal momento della nascita in poi.

IV. Fisiologia

Precedentemente abbiamo visto come l'essenza che caratterizza il feto è il *jing*, energia potenziale che concretizzandosi dal concepimento determina la crescita e lo sviluppo dell'individuo, dalla nascita fino alla morte.

Il *jing* come già espresso è associato da un punto di vista occidentale all'eredità cromosomica, mentre secondo l'ottica taoista è associato all'eredità energetica proveniente dai genitori, all'essenza, ad un nucleo vitale di sostanza densa.

Abbiamo già sottolineato che il carattere cinese che indica il *jing* si associa all'idea di una sostanza pura derivata da sostanze meno raffinate. Si tratta quindi di una sostanza pura, preziosa ed estremamente raffinata che deriva però da una solida base materiale. In medicina cinese si parla metaforicamente della Pillola di Fango per descrivere il processo di trasformazione dell'energia vitale. Questo termine non si riferisce a una sostanza fisica o a un'entità concreta, ma la Pillola Fangosa è un concetto simbolico che illustra il percorso di coltivazione e raffinamento dell'energia interna nel corpo.

All'atto della nascita la Pillola di Fango viene ingerita e attraverso il movimento delle scapole viene spinta fino all'ombelico, nel *dantien* Inferiore, fino al Rene che è la sede del *jing*. L'incontro tra la Pillola di Fango e il *jing* crea un vortice di energia che è dato dal *sanjiao* (Triplice Riscaldatore) che dall'ombelico si porta al punto GV 4.

Si definisce "Pellegrinaggio dell'Acqua al Cuore" il movimento del *jing* che dal Rene (Acqua) si porta al Fuoco del Cuore. L'unione del Fuoco e dell'Acqua ci consentirà di conquistare l'unicità dell'individuo, permetterà di esprimere l'individualità e di portare a termine il destino.

Il *jing*, *qi* e *shen*, cioè le tre essenze rappresentano la stessa Energia ma a diversi livelli di densità ed aggregazione...è come parlare di Ghiaccio (*jing*), Acqua (*qi*) e Vapore (*shen*). Il riferimento all'Acqua non è casuale, ma simboleggia la similitudine delle energie che scorrono nel microcosmo-uomo e l'Acqua nel macrocosmo; Acqua che scorre nei fiumi, nei ruscelli, che stagna nei laghi, che cambia forma e diventa vapore per poi tornare sulla terra cambiando forma da nuvola a pioggia.

L'Acqua è legata al *jing* e al Rene che sono gli *zang* dove risiede. Le essenze hanno degli aspetti *yin* o *yang* in base ai rapporti che hanno fra loro ed anche il Rene ha un aspetto *yin* ed un aspetto *yang*:

o meglio si parla di Rene *yin* e Rene *yang*.

Il Rene *yang* è la sede del *yuanqi*, mentre nel Rene *yin* risiede il *jingqi*. Il *yuanqi* ha una forma paragonabile al vapore, il *jingqi* alla pioggia, essi sono due aspetti funzionali diversi di una stessa materia, con una forte correlazione con il ciclo dell'Acqua; infatti, Il *jing* è di natura fluida e come già detto appartiene allo *yin*; il *jing* del Rene viene riscaldato dallo *yang* del l'altro Rene quello *yang*. Il *jing* riscaldato produce il *qi* di Rene e avviene quindi il processo di purificazione citato in precedenza, in cui da una sostanza densa ne otteniamo una più pura, in cui Acqua e Fuoco in sinergia fra loro forniscono le basi della vita.

Il centro energetico in cui tutto ciò avviene e nell'area perineale nel cosiddetto muscolo degli antenati (*zongjin*). Questa zona si forma ancor prima che l'embrione abbia una sua vera e propria anatomia, motivo per il quale non ha una collocazione ben precisa.

Da qui si formano le strutture energetiche che veicoleranno le energie costitutive e che determineranno lo sviluppo dell'embrione.

Abbiamo già detto che le strutture che si formeranno saranno i meridiani straordinari di Prima generazione in cui il *renmai*, veicola lo *yin*, e il *dumai* invece veicola lo *yang*, il primo anteriormente e il secondo posteriormente, ma entrambi salendo verso l'alto.

Renmai e *dumai* rappresentano il primo circuito *yin-yang* e con *chongmai* e *daimai* formano l'impalcatura energetica del nascituro. Solo successivamente si formeranno i meridiani straordinari di seconda generazione, i *weimai* e *qiao mai* che hanno l'azione di predisporre il futuro individuo a relazionarsi nel tempo e nello spazio con gli altri e a adattarsi all'ambiente esterno; essi cioè predispongono l'individuo a vivere al di fuori della protezione dell'utero materno.

Prima della nascita si formano anche i meridiani tendino-muscolari e solo in un secondo momento si formeranno i meridiani principali, i meridiani distinti ed infine i meridiani *luo*. La loro maturazione richiederà tempo e farà parte del processo evolutivo dell'individuo.

Tornando alla relazione con le tre essenze vediamo che il *jing*, stimola la formazione di *qi*, ed il *qi* a sua volta stimola la formazione di *jing* acquisito a partire dall'alimentazione.

Anche lo *shen* continua ad essere nutrito dopo la nascita, sia che con l'alimentazione, che con un adeguato atteggiamento mentale e spirituale. Il *jing* del Posteriore al Cielo ha infatti una forte correlazione con la Milza e Stomaco che in medicina cinese rappresentano la digestione, e con il Polmone, in quanto legato al respiro, tutti organi implicati nei meccanismi di assimilazione degli alimenti e della loro trasformazione.

Il *qi* inteso come essenza è un'energia che si sviluppa all'interno dell'individuo, attraverso i processi di assimilazione delle energie esterne (*jing* del Posteriore al Cielo), che sono elaborate grazie all'operare del *jing* dell'Anteriore al Cielo. L'elaborazione del *jing* avviene nelle strutture energetiche del corpo (*zang-fu* o Organi e Visceri) e viene poi diffuso a tutto l'organismo attraverso il sistema dei canali energetici.

Il *qi* rappresenta l'attivazione, la trasformazione e la diffusione di tutto ciò che deriva dal *jing* e vi fa ritorno. È quindi elemento intermedio fra *jing* e *shen*. Il processo di formazione del *qi* individuale, a partire dalle energie del Posteriore al Cielo, si basa sull'assunzione di cibo e aria. La prima trasformazione del cibo ingerito, porta alla formazione di quello che viene definito «*guqi*», che si incontrerà poi con il *qi* che assorbiamo con il respiro, che è detto *tianqi*. Questo processo avviene perché il *guqi* estratto dagli alimenti, viene inviata dalla Milza al Polmone e qui, a livello del petto (nel Cuore) l'unione fra *guqi* e *tianqi* formerà il *zongqi*, o *qi* del petto, la cui funzione principale è di regolare le funzioni organiche, che hanno nel petto hanno sede. Regolano il ritmo respiratorio e cardiaco. Tutto questo processo avviene, sotto la spinta del *jing* del Rene, e successivamente si otterrà quindi *qi* e Sangue, che verranno diffusi a tutto l'organismo attraverso i canali energetici e il sistema dei vasi sanguigni.

Dal momento della nascita si rafforzerà anche il legame tra l'individuo e la Terra, in quanto da un punto di vista materiale, il neonato avrà bisogno di introdurre cibo, aria ed acqua. Concludendo, i meccanismi fisiologici descritti vedono il *jing* innato come punto centrale per l'attivazione e la realizzazione dei processi energetici descritti, e il *jing* acquisito per il loro mantenimento e il nutrimento.

V. Vecchiaia e Malattia

"Per essere longevi bisogna scegliere i propri genitori" e "Il ciclo della vita equivale al ciclo del *qi* di Rene, esso è carente ed immaturo nel bambino, debole e deficitario nel vecchio", queste due locuzioni sono state tramandate dall'antica medicina cinese fino alla Cina Moderna. Esse insieme all'affermazione contenuta nel Leijing in cui "il Rene è la radice della vita e della morte" ci porterebbe erroneamente a pensare che medicina cinese crede che la durata della vita sia un fenomeno genetico e predeterminato che dipende dal *jing* innato e *dal yuanqi*, che, come abbiamo visto, deriva dai genitori e dall'Anteriore al Cielo (*xiantian*).

Invece qui l'Uomo (figlio del "Cielo e della Terra") è rappresentato in un "sistema aperto" dove vi è uno scambio continuo di elementi interni (psichici) ed esterni (ambientali e sociali) in grado di condizionarne la cosiddetta "crescita esponenziale". Nel *Lingshu* (cap. 8 e cap. 14), la vita è data dall'armonizzazione delle essenze presenti nel nostro corpo e da sistemi energetici organizzati in cinque Organi, che sono governati dallo *shen* che risiede nel Cuore. La vecchiaia potrebbe essere vista come una parte della vita in cui i sistemi energetici (*yang*) e materiali (*yin*) perdono progressivamente il loro equilibrio e non sono più in armonia.

La loro disarmonia appunto porta a un depauperamento sia dell'energia solare (*yuan*), che di quella parentale (*zong*) e quintessenziale (*jing*). Il rapporto olistico uomo-ambiente fa sì, che condizioni interne ed esterne, cioè quella genetiche precostituite e quelle ambientali, dovute, ad esempio, allo stile di vita, alterano le funzioni del Rene e del *sanjiao* (o Triplice Riscaldatore). Nella senescenza le funzioni del Rene (*shen*) e quelle del Triplice Riscaldatore (emissario del Fuoco del "*mingmen* e controllore di tutte le attività' metaboliche che conducono alla formazione del *jing* acquisito), sono alterate e con esse i ritmi legati alla costituzione e ai ritmi di vita.

Vecchiaia e declino del *qi* di Rene sono concetti legati nello spiegare i fenomeni che si manifestano nell'ultima parte della nostra esistenza, ma che da soli non possono spiegare l'evoluzione di questa complessa realtà esistenziale.

Il Rene ricopre un ruolo fondamentale nei fenomeni geriatrici, esso infatti è fondamento del vero *yin* e del vero *yang*, è il deposito del *jing* dei cinque Organi, è inoltre capace di controllare l'anima *zhi*, e come già detto, ha una stretta relazione con il *mingmen* e il Triplice Riscaldatore. Il *Suwen* capitolo 1 parla dei cambiamenti in rapporto all'età (*geng nian qi*) in cui scrive "...nella donna a 7X7 *renmai* è vuoto, *chongmai* è flebile, il *tiangui* (vita sessuale) sparisce e le mestruazioni si arrestano causando infertilità. Nell'uomo a 7X8 anni (come inizio e a 8X8 come completamento) l'energia del Fegato è flebile, le ossa ed i muscoli si deteriorano, il *tiangui* si riduce, il *jing* si esaurisce, i capelli si imbiancano, la deambulazione è incerta, la procreazione impossibile".

Se leggessimo in maniera sommaria il testo potremmo concludere che la senescenza sia solo un progressivo deterioramento del *jing* sia innato che acquisito, a cui si associa un vuoto di *qi* di Rene (con predominanza *yin* nella donna e *yang* nell'uomo), dove il Sangue e i Liquidi diventano insufficienti e deficitari e con essi anche i meridiani straordinari. Nei testi classici dal *Suwen* in poi, l'invecchiamento è riferito al declino di una particolare energia definita *tiangui*

(*tiangui*), che è legata alla maturazione sessuale ed alla involuzione ormonale che è alla base dell'invecchiamento. Il *Suwen* capitolo 1, parlando delle tappe della vita, ci dice che, a 14 anni nella donna e 16 nell'uomo, cioè quando avviene la maturazione sessuale, si manifesta una energia, legata al Rene che circola nei meridiani curiosi, definita *tiangui*.

Tiangui che viene anche definita "Acqua Celeste" determina la comparsa de caratteri sessuali secondari e completa la nostra maturazione.

Questa energia va incontro a un graduale depauperamento fino ad un suo esaurimento a 49 anni nella donna e a 64 anni nell'uomo. La sua scomparsa determina non solo la fine della capacità di procreare ma anche l'ingresso nella senilità. *Tiangui*, non solo è ascrivibile alla vita sessuale, ma secondo il *Neijing Quanshi* (commentario interpretativo del *Suwen*, pubblicato nel 1893, ma scritto circa un secolo prima da Xu Dachun, conosciuto anche come Xu Lingtai, uno dei massimi esponenti della corrente Hanxue della dinastia Qing), è anche la "forza espressiva del *qi* autentico del Cielo Primordiale", la forza che determina, a 14 anni e nelle donne, il mestruo (*guishui*) e che riempiendo il *renmai* genera l'Acqua che "irriga i 12 meridiani"; nel maschio (che ha cicli per otto anni) l'arrivo del *tiangui* è a 16 anni e poiché' esso è nella matrice più "essenza che sangue" genera lo sperma (*jing*) e la "capacità di procreare". Lo stesso testo, inoltre, nel primo capitolo ci sottolinea che *tiangui* è "l'Acqua del Rene, l'origine del Sangue e dell'Essenza e che proviene dal *qi* dell'Unità Autentica". Queste osservazioni, spesso non considerate 'quando si parla di geriatria, ci consentono alcune riflessioni. L'antica medicina cinese notava che l'organizzazione stessa della vita è una organizzazione di forze primordiali di tipo sessuato (Acqua del Rene), provenienti dall'Anteriore al Cielo, differenziate fra maschi e femmine e capaci di condizionare i vari cicli, dalla pubertà' alla vecchiaia, della vita. Questa energia "celeste", molto legata al *jing*, al Rene ed ai meridiani curiosi, deve essere intesa come una forza libidica che spinge l'uomo a procedere con plasticità e desiderio nella vita e che, attorno ai 50 anni, tende ad affievolirsi, portando con sé tutti i fatti tossici legati alla senescenza da quelli ormonali, immunitari e psichici.

In effetti sia il *Suwen* (cap.1), sia il *Neijing Quanshi* (cap. 1) affermano che "coloro che conservando il *tiangui* conservano Essenza e Sangue, conservano la forza di fruttificare, e sono capaci di conservare l'integrità' del corpo e la capacità di procreare fino a tarda età".

Tale forza, il *tangui* è espressione diretta dello *zhi* dei Reni, e va interpretato come una spinta interna, come una forza invisibile che va al di là degli intenti sessuali. Affermare, pertanto, che la capacità riproduttiva e l'attività sessuale nell'anziano sono ridotte (per l'indebolimento del Rene *yang* ed insufficienza del *jing*) è solo parziale e non coglie l'interezza del concetto espresso come *tiangui* nei testi classici cinesi.

Secondo una visione più corretta e moderna, la caduta di questa energia porta ad una mancanza di motivazioni per andare avanti, con un progressivo allontanamento dalla vita sociale ed un crescente senso di esclusione che, oltre ad una serie di caratteristiche psicopatologiche, che possono acuirsi in età avanzata (avarizia, sospettosità, puntigliosità), sarebbe uno dei motivi centrali del passaggio da invecchiamento fisiologico a senescenza patologica. Quest'ultimo punto è da sottolineare, perché come verrà chiarito in seguito il confine

tra vivere la vecchia come "malattia" o viverla come parte finale della propria esistenza, ancora ricca di sorprese e gioia è molto labile.

Infatti, il nucleo centrale dell'invecchiamento, inteso come declino dell'intelligenza, è da imputare ad una progressiva caduta di *tiangui* e non al progredire dell'età.

Li Shizhen aveva notato che l'anziano ha crisi esistenziali legate alla perdita del proprio ruolo sociale e familiare, e ai propri drammi esistenziali, ma soprattutto "perdita della sua forza fruttificante" Intesa come vigore fisico che come forza procreatrice, con ripercussioni importanti sui "meridiani curiosi".

L'anziano per poter invecchiare serenamente, non dovrebbe rifiutare il declino fisico, ma dovrebbe accettarlo e dominarlo e per farlo dovrebbe utilizzare le risorse libiche profonde riconducibili al *tiangui*. *Tiangui* non è quindi ascrivibile solo alla sessualità, ma deve essere considerata una sorta di forza interiore, una forza totale, la cui gestione nel tempo permetterà di vivere la senescenza con serenità, conservando una buona funzione interna e una buona percezione della vita oppure se ciò non accadrà, la sua dispersione porterà ad avere una visione triste e cupa della vecchiaia che non potrà che essere considerata altro che l'anticamera della morte.

Come è facilmente deducibile nell'anziano molte delle strutture energetiche che lo contraddistinguono appaiono indebolite in misura diversa in rapporto ai deficit combinati di *jing* e di *yuanqi* o delle due assieme. Ogni individuo anziano, pertanto, avrà meopragie e carenze organo funzionali a seconda del vuoto elettivo di *jing* o *yuanqi*, con turbe materiali e strutturali, metaboliche, o neuropsichiche in relazione al vuoto dominante. Per Maciocia invece il ciclo involutivo della senilità inizia fra i 45 e i 60 anni, e riguarda primariamente il *jing* e tutti i tessuti e tutte le funzioni sotto il controllo del Rene (ossa, denti, capelli, orecchie, cervello). I quadri clinici che si potranno manifestare, sempre secondo Maciocia, saranno sindromi più o meno complesse in relazione al vuoto di *yin* o di *yang* presente. Diversi autori da Maciocia a Ross e Kaptchuk che cita il *Leijing Tuyi*, scritto da Zhang Jiebing e pubblicato nel 1.624 sostengono che se l'affievolimento del *jing* renale avviene con grazia, l'invecchiamento è un processo normale che non porta a problemi particolari, ma se vi è irregolarità o la perdita di *jing* renale avviene repentinamente, l'invecchiamento diviene patologico con ripercussione alle ossa (deboli, deformate, con dolori lombari ed alle ginocchia o affezioni *bi* di tipo cronico e diffuso), ai capelli (che imbiancano, divengono fragili, perdono vitalità e cadono), alle orecchie (tinniti, ipoacusia, presbiacusia fino alla sordità), al Cervello (vertigini, capogiri, decadimento dell'attività intellettuale, insonnia, amnesia anterograda o recente, difficoltà di concentrazione, ecc.).

L'esaurimento anomalo del *jing* può riguardare sia quello prenatale o innato, sia quello post-natale o acquisito. Come già ribadito precedentemente il *jing* acquisito sorregge e rifornisce il *jing* innato, e la sua riduzione a causa di una vita o un'alimentazione non corretta, fa crollare il *jing* generale dell'organismo. Se una caduta dei livelli di *jing* avviene durante un periodo critico come quello della senilità si possono avere delle ricadute molto gravi sullo stato di salute. Le

cadute di *jing* possono essere dovute a cause diverse: psichiche (paura e stasi ansiosi cronici), alimentari (qualitative e quantitative), iatrogene (uso improprio o prolungato di farmaci), patogene (ogni malattia cronica o protratta danneggia *jing* e *qi* del Rene), sessuali.

Soffermandoci sull'ultimo punto per eccessi sessuali si intendono rapporti eccessivi o sbagliati per qualità 'e quantità'. Particolare attenzione è riposta nelle pratiche sessuali perché si parte dal presupposto che, in ogni rapporto, si ha perdita di *jing* attraverso le secrezioni orgasmiche e genitali. L'attività sessuale va quindi regolata. In rapporto all'età, allo stato da salute, e alla stagione dell'anno. La tradizione taoista afferma che con l'eiaculazione, l'uomo perde più *jing* della donna (capace di reintegrarlo rapidamente), mentre la maggiore consunzione di *jing* femminile si lega invece alle mestruazioni ed alle gravidanze. Nelle pratiche sessuali in generale si dovrebbe ridurre il numero di rapporti sessuali con l'età; questi dovrebbero avvenire maggiormente in primavera e dovrebbero ridursi molto in inverno.

I deficit di *jing* legato a un processo fisiopatologico che avviene nella senescenza sono riconoscibili per l'assenza di sintomi associati di Freddo (*han*) e di Calore (*re*); questo vuol dire che lo *yin* e lo *yang* del Rene (radice del vero *yin* e del vero *yang*) sono bilanciati e si controllano reciprocamente o diminuiscono assieme in modo armonico. Invece, nella pratica clinica è più facile riscontrare nel paziente geriatrico un deficit di *yin* o deficit di *jing* e di *yang*. Nel caso di vuoto di *jing* e di *yin* avremo segni di "Calore" (ai "cinque centri", più evidente ai pomelli), bocca asciutta con scarso desiderio di bere o con sete più accentuata di sera, stipsi ostinata, urine scarse ed ipercromiche, sudorazione calda notturna, eretismo psichico con scarsa realizzazione, possibile eiaculatio precoce o polluzione notturna (nel maschio) con o senza iperonirismo (ricordiamo a tal proposito l'aforisma cinese *yiou meng zhi xin, wu meng zhi shen*: "se non ci sono sogni - in corso di eiaculazione notturna - tratta il rene, altrimenti il cuore"), dispareunia (femminile) con secchezza vaginale, polso sottile e rapido, lingua asciutta (o con scarso inudito) e rossa.

Nel caso, invece, di vuoto di *yang* e di *jing* avremo segni di Freddo (pallore, timore per il freddo, edemi agli arti inferiori per incapacità dello *yang* di Rene di riscaldare e muovere, debolezza alle gambe, poliuria, nicturia, urine chiare ed abbondanti, feci molli, diarrea mattutina, inappetenza, leucorrea, scialorrea, lombalgie, riduzione (fino alla scomparsa) della libido (anafrodisia), nell'uomo vi possono essere impotenza coeundi, erezione incompleta o assente, perdita di sperma, anorgasmia, donna frigidità e progressiva assenza di orgasmo. Naturalmente le due condizioni possono associarsi a turbe generalizzate dei diversi *zang-fu* in rapporto al fatto che la "radice dello *yin* e dello *yang*" è il Rene. Nel deficit di *yang* possiamo avere forme associate di deficienza di *yang* di Milza, Cuore, Polmone, Stomaco; nel deficit di *yin* vuoto di *yin* di Fegato, Stomaco, Cuore, Polmone.

In corso dell'involutione senile patologica (cioè' contrassegnata da deficienza repentina *jing*) essa è associata a vuoto di *yin* o di *yang* in rapporto con il tipo di vita, e soprattutto alla costituzione. Di seguito l'elenco delle sindromi più frequenti:

- 1) Vuoto di *yin* di Fegato e Rene (*gan shen xu yin*)
- 2) Vuoto di *yin* di Rene e Cuore (Rene e Cuore in disarmonia, Cuore e Rene non hanno scambio - Cuore e Rene non comunicano)
- 3) Vuoto di *yang* di Rene e Milza (*shen pi xu yang*)
- 4) Vuoto di *yin* e *yang* di Rene (*qi* renale privo di solidità)

Quindi per la medicina cinese il tipo di vita l'alimentazione la psiche lo psichismo possono modificare l'andamento delle diverse malattie, ma se consideriamo l'eziologia delle malattie senili le possiamo così classificare:

- 1) Vuoto di *jing*
- 2) Stasi prolungata di *qi* e *xue*
- 3) Intossicazione

Vuoto di *jing*

Il vuoto di *jing* a sua volta può essere suddiviso in:

- A) Decadimento naturale del *jing*
- B) Danno precoce alla radice per eccessi sessuali
- C) Emersione di patogeni latenti
- D) *Zang-fu* Rene / Triplice Riscaldatore
- E) Meridiani distinti / straordinari

A) Decadimento naturale del *jing*:

abbiamo già ripetuto che questo è un processo naturale, con un ciclo di decadimento di 7 anni nella donna e 8 anni nell'uomo. Se è possibile arrestare o rallentare questo processo naturale è una dei grandi temi discussi fin dai tempi della dinastia Han che risale al terzo secolo A.C. Solo dopo la dinastia Ming si iniziò a credere che era possibile nutrire il *jing*. In questo periodo infatti compaiono le ricette di fitoterapia in cui era possibile anche nutrire lo *yin* e tonificare lo *yang*. Essendo *yin* e *yang* energie prenatali, si iniziò a nutrire il *jing* attraverso il *qi* e il Sangue che invece sono energie post-natali.

B) Danno precoce alla radice per eccessi sessuali:

La seconda eziologia di riduzione del *jing*

è data dal danneggiamento della radice in giovane età, con invecchiamento precoce, spesso legato agli eccessi sessuali di cui abbiamo discusso precedentemente.

C) Emersione di patogeni latenti:

Il *jing* abbiamo detto che è un'energia densa e che riesce a trattenere al suo interno i fattori patogeni, cioè mantiene la latenza. L'organismo di fronte ad un fattore patogeno cerca di eliminarlo con il *weiqi*, se esso è un fattore patogeno esterno e, con il *yinqi* se invece è un fattore patogeno interno. Se entrambi non dovessero riuscire a portare a termine il processo di eliminazione, allora, verranno utilizzati il *yuanqi* e il *jing* per bloccare i fattori patogeni, e metterli in latenza (patogeno latente). I Fattori patogeni esterni che ci affliggono sono ad esempio i fattori climatici, inquinamento, esposizione a sostanze cancerogene, quali ad esempio il fumo e radiazioni. A questi si aggiungono i fattori Patogeni Interni che sono dati dagli errori dietetici e dalle emozioni. I fattori patogeni interni hanno le stesse manifestazioni di latenza, compenso ed emersione di malattia che abbiamo visto in precedenza. Quando i patogeni riemergono dal loro stato di quiescenza si ha come manifestazione la presenza di malattie degenerative.

Fattore patogeno esterno —> *WEI QI*

YING QI / A < — Fattore Patogeno Interno

YUAN QI / *JING*

La natura del *weiqi* è solida mentre quella del *yinqi* è liquida, Il *jing* invece ha una natura densa in grado di intrappolare i fattori patogeni, sia interni che esterni, creando una situazione di latenza della patologia. Con il passare del tempo l'equilibrio che mantiene lo stato di latenza nell'organismo viene perso, ciò è dovuto al *jing* che non è più in grado di adempiere a questo ruolo. Ciò perché in seguito al decadimento legato all'invecchiamento il *jing* si consuma o poiché l'esposizione ad altri patogeni nel consuma la quantità. A questo punto si manifestano i sintomi e ci si trova di fronte a situazioni di malattia cronica degenerativa: degenerativa perché il *jing* si sta esaurendo, cronica perché non si riesce ad espellere il patogeno.

D) *Zang-fu*.

Nella prospettiva degli *zang-fu* l'eziologia dell'invecchiamento è fondata sul *jing* o meglio sull'influenza del Rene e del *sanjiao* sul *jing* sorgente di *yuanqi*.

E) MERIDIANI.

Il *yuan qi* si trova nei Visceri e nei meridiani curiosi, il *yuanqi* si sposta verso l'esterno con i meridiani straordinari e verso l'interno con i meridiani distinti. Questo è il motivo per il quale i meridiani distinti e i meridiani curiosi si devono considerare nelle patologie da vuoto di *jing*. Come descritto nel *Lingshu* i meridiani distinti deviano il decorso dei patogeni esterni diretti verso gli *zang fu* alle articolazioni, quando questi aggradiscono il nostro corpo.

I fattori patogeni interni (ma ciò è riferibile anche ai fattori patogeni esterni), che hanno raggiunto gli *zang-fu* attraverso i meridiani principali, vengono, anch'essi deviati, verso le articolazioni dai meridiani distinti. Le articolazioni saranno in grado di contenere il fattore patogeno messo in latenza, ed è questo il motivo per il quale, esse sono coinvolte in questo processo, in cui avremo ad esempio la comparsa di dolori articolari, soprattutto quando un meridiano distinto ha deviato il decorso di un patogeno.

Le articolazioni sono in grado di contenere il fattore patogeno, e questo può avvenire quando l'organismo non è in grado di espellerlo. Per tale motivo le patologie articolari sono proprie dell'anziano, le cui difese sono ridotte, a causa riserve di *jing* che si sono ridotte. Un aspetto importante è la direzione verso al quale veicoliamo il patogeno. La presenza di sintomatologie dolorose alle articolazioni, o artriti o altri sintomi localizzati in distretti più superficiali del corpo, sono il prezzo da pagare affinché si preservino dal patogeno gli *zang-fu*, la cui malattia avrebbe delle ripercussioni molto più gravi sull'individuo. Si può verificare il fenomeno che viene definito Nemesi Patologica, quando ad esempio, se trattando un paziente con problemi intestinali, questo sviluppasse una malattia articolare in concomitanza della scomparsa dei sintomi trattati.

Questo perché per Nemesi Patologica si intende quel meccanismo con il quale la malattia viene indirizzata verso un organo più superficiale o in grado di sopportare meglio una malattia rispetto ad un altro, per evitare conseguenze più gravi a tutto l'organismo. Si preferirà avere un disturbo articolare o dermatologico, ad esempio, che un problema degenerativo ad un Organo o apparato più profondo ad esempio.

La tecnica di puntura se volessimo portare all'esterno un patogeno, sarà la superficiale-profonda-superficiale con cui si punge con l'ago inizialmente a un livello superficiale, poi si porta la punta in profondità per poi riportarla in superficie. Questo permetterà all'organismo di affrontare un patogeno latente. È essenziale però che il corpo del paziente sia abbastanza forte da sconfiggere il patogeno. Allo stesso modo se si vuole mettere in latenza un patogeno, allora si può utilizzare la tecnica profonda-superficiale-profonda, in cui un patogeno viene messo in latenza. Questa tecnica viene utilizzata quando il corpo non ha la forza necessaria per sconfiggere un fattore patogeno. Qui l'ago verrà portato inizialmente a un livello profondo poi, più superficiale, ed infine in profondità nuovamente.

L'azione esercitata dai meridiani distinti e dai meridiani principali, ci spiega perché loro due hanno, a differenza degli altri meridiani, un collegamento diretto con gli *zang-fu*. Fanno eccezione i meridiani luò del cuore e ministro del cuore, in quanto strettamente correlati con il Sangue e il *yinqi*.

Considerando i meridiani principali, la correlazione fra il Triplice Riscaldatore e la diffusione del *yuanqi* appare chiara. Il Rene sinistro è il Rene *yin* o Rene Essenza; il Rene destro è il Rene *mingmen* o Rene *yang*. Ripetiamo un concetto già espresso in precedenza, in cui il Rene destro (Rene *yang* o *mingmen*) scalda il *jing* del Rene sinistro (Rene *yin* o Essenza); il *jing* bruciando diventa più leggero e si trasforma in *qi* del Rene, che si distribuisce negli *zang-fu* e penetra nei meridiani principali, dove il *qi* del Rene si deposita nei punti *yuan*,

Il meccanismo del *qi* del Rene che si muove è detto *dongqi*.

In *jing* che viene spostato è una sostanza molto pesante e per poterla muovere si deve utilizzare una grande forza - che è riconducibile alla forza di volontà. Qui viene simboleggiata la forza di volontà del Rene, cioè la sua forza, in grado di spostare il *jing* e quindi di creare un suo continuo movimento nelle fasi della vita. Infatti, sappiamo che il concetto di stasi è legato alla malattia e il continuo muoversi, trasformarsi, divenire permette di conservare buona salute.

Il *dongqi* determina i caratteri costituzionali, in quanto non si distribuisce equamente a tutti gli organi, ma si distribuisce prevalente in alcuni organi, mentre in altri rimane più carente. I caratteri costituzionali dominanti saranno l'espressione della sua distribuzione negli Organi. Questa è la base dell'approccio di tipo costituzionale, che cerca di capire come si definisce una persona. Si deve però precisare che difficilmente le persone anziane riescono ad essere collocate in una tipologia ben precisa, per questo si dovrebbe considerare il processo del loro invecchiamento. Se ad esempio hanno avuto un invecchiamento graduale o se questo è avvenuto improvvisamente, oppure se legato a delle scelte di vita ben precise. In ogni caso nell'invecchiamento sia ha l'abbandono progressivo dei comportamenti giovanili. Che potrebbero essere ripristinati oltre che con l'autodeterminazione, anche con la stimolazione dei meridiani *wei* e dei Visceri Curiosi.

Il Fegato e il Rene si possono trattare con le erbe, con lo scopo di aiutare il *jing*, perché la fitoterapia ritiene che il *jing* sia nutrito dal Sangue del Fegato: il Fegato conserva il Sangue e lo porta nell'Utero e nelle aree in cui si conserva il *jing*. Nel declino del *jing* si può lavorare sul *sanjao* per conservare o controllare il movimento del *qi* del Rene, risparmiando e conservando il *jing*. Come tecnica si può utilizzare quella riportata dal maestro Jeffrey Yuen durante uno dei suoi seminari:

Si prendono i polsi e si vede qual è l'organo più forte; di questo si tratta il punto sorgente, il punto *shu* del dorso e anche il punto del Vaso Governatore corrispondente e infine *dumai* 4.

Bisogna essere sicuri che pungendo *dumai* la pelle trattenga l'ago: si dice che il punto ha afferrato l'ago.

2) *Yu*: stasi prolungata di *qi* e di Sangue:

- È dovuta all'esposizione cronica a fattori patogeni esterni o interni
- È dovuta a modelli di vita rigidi e trattenuti, che portano ad una condizione di sclerosi psichica.

La stasi prolungata di *qi* e sangue, è la seconda causa dell'invecchiamento, in cui modelli di vita rigidi e invariati nel tempo, determinano l'esposizione cronica a fattori patogeni interni ed esterni e portano a una condizione di sclerosi psichica.

Gli organi interessati sono il Fegato e Milza:

- Il Fegato regolare il *qi* e conservare il Sangue. Se c'è una costrizione del *qi* del Fegato, esso ne conserva più del dovuto, con conseguente stasi di Sangue e di *qi*.
- La Milza è responsabile della salita del *qi* e della gestione del Sangue; quando è in stato di eccesso trattiene il Sangue e ne impedisce il movimento nei vasi. L'eccesso di Milza è dovuto all'Umidità.

Il deficit di milza determina emorragie o sanguinamento ed è dovuto ad Umidità; il fegato attraverso una stasi di *qi* proverà a fermare le emorragie. Stasi prolungata di *qi* e sangue hanno a che fare con il fegato, con il suo meridiano principale ed il suo.

Costrizione -> il Fegato conserva più Sangue – STASI

Umidità —> eccesso di Milza —> trattiene il Sangue

Umidità —> vuoto di Milza -> emorragie -> stasi di *qi* di Fegato (contenere)

Come manifestazioni cliniche avremo arteriosclerosi, demenza, patologie cardiache, sindromi di ostruzione *bi* e artrite.

In erboristeria si usano erbe che agiscono su Fegato, Milza, Stomaco e Grosso Intestino.

Si dovrebbe trattare la stasi di *qi* e *xue*, in quanto va considerata che il deficit di *jing* non è la risultante di una patologia, ma è legato a un declino naturale. La stasi invece è causa della malattia e il trattamento dovrebbe rinvigorire il *qi* e il Sangue. Ad esempio, utilizzando erbe che agiscono sul Fegato, Milza, Grosso Intestino e Stomaco.

Una vita abitudinaria porta alla stasi, ed invecchiando si tende a cambiare le proprie prospettive e a rimanere legati a comportamenti sempre più prevedibili consueti, creando un circolo vizioso in cui si è vittima del proprio immobilismo.

Il trattamento ha lo scopo di muovere il Sangue, di far eliminare le tossine che si sono accumulate nel tempo. Si possono utilizzare i meridiani *luo* e i meridiani principali.

1) *Luo*: Si scelgono i meridiani *luo*, ma quelli che hanno una direzione centrifuga perché si vuole far uscire la patologia verso l'esterno. Si vuole infatti liberare "l'interno verso l'esterno e l'esterno dall'interno". Si utilizzeranno il punto Luo di meridiano di polmone (Lu 7) e quello di Vescica Biliare (GB 37) utilizzando il martelletto.

Si agisce sul Polmone perché ci permette di lasciare andare e di perdonare, se ciò non avviene allora si avrà ristagno di *qi* e Sangue con consumo di *qi* e Sangue.

Si usa Lu 7 per dolori cardiaci. La Vescica Biliare determina la risalita dello *yang* puro dello Stomaco al Cervello. Dal punto GB 37 si porta St 42 (punto *yuan* di St.). La risalita dello *yang* puro dello Stomaco al Cervello e permetterà di vedere il mondo in maniera diversa, da un'altra prospettiva e ci può dare la spinta necessaria per un cambiamento. Infatti, la sintomatologia legata a GB 37 è la debolezza alle gambe, che risulteranno fiacche, e metaforicamente può intendersi come la perdita di motivazioni a dirigersi nel mondo. Si utilizza GB per dolori artrici. Il trattamento, quindi, inizia con la sequenza dei punti che saranno: Lu 7 - GB 37, poi ci si porta sul *luo* di renmai, sul grande *luo* della Milza e sul grande *luo* dello Stomaco. Il *luo* del *renmai* CV 15 è collegato al *luo* del *dumai* GV1 che attraverso il *baomai* che agisce sull'utero e sui problemi della menopausa. Il grande *luo* della Milza (*dabao*) può essere usato per il trattamento dell'arteriosclerosi e per l'ostruzione *bi*, conseguente a stasi di *qi*. Il grande *luo* dello Stomaco *xuli*, è coinvolto nelle patologie cardiache: *qi* va in deficit e non può più muovere il Sangue adeguatamente; il Sangue comincia a congelarsi e si verifica una insufficienza cardiaca congestizia.

2) Meridiani principali: Nell'utilizzare i meridiani principali nelle patologie legate all'invecchiamento, si deve considerare la sequenza dei meridiani coinvolti nella progressione degli eventi fisiopatologici; si dovrà utilizzare un approccio diverso rispetto a quello che si avrebbe se utilizzassimo gli *zang-fu*. Fegato e Vescica Biliare dovrebbero essere utilizzati solo alla fine della sequenza e per situazioni gravi. Ricordando che secondo la concezione taoista della medicina classica cinese è presente un continuum tra i meridiani, in cui si può dire che il "Fegato sostiene il Polmone", in quanto è presente un ramo che dal meridiano del Fegato si porta attraverso il diaframma al polmone. L'inizio del meridiano di Polmone, però si deve intendere dallo Stomaco, che dal punto di vista energetico trova corrispondenza al punto di *renmai* CV 12. Inoltre, sempre secondo l'agopuntura classica, si ritiene che i canali principali siano il fondamento dell'energia post-natale, che deriva dal *guiqi* (energia della valle), e che origina anch'esso da VC 12. Quindi il collegamento da Fegato a Polmone avviene con Lr 14, CV 12, Lu 1. Nei testi moderni si considera il passaggio direttamente tra Lr 14 a Lu1. Dal centro dello stomaco il ramo interno del Polmone si dirige l'Intestino Crasso nel punto ST 25 e, dopo aver collegato l'intestino crasso, risale verso la parte iniziale dello Stomaco al punto di *renmai* CV 13; da qui si porta al diaframma, e nel Polmone, dove crea il ramo esterno del meridiano del Polmone.

Fegato → CV 12 (centro dello Stomaco) ->

→ St 25 (Intestino Crasso) →

→ CV 13 (inizio dello Stomaco) →

→ Ge (diaframma) → Polmone → Meridiano principale del Polmone

Si parla di *shengmai* quando si pungono i punti sopra menzionati e cioè CV 12, CV 13, St 25. *Shengmai* significa rigenerare i polsi ed è una tecnica diagnostica e terapeutica allo stesso tempo.

Lo scopo con questo trattamento è quello di rigenerare il flusso di *qi* che viene percepito nei polsi. Ad esempio, se è presente un polso debole in vuoto, in una persona anziana o che sta invecchiando, dopo il trattamento, il flusso di *qi* dovrebbe scorrere negli organi che hanno avuto più bisogno di energia. Il polso che compare è quello dell'organo nel quale è andato il flusso di *qi*. Il flusso di *qi* è andato nell'Organo in cui c'è più bisogno di energia, quindi quello che deve essere.

L'uso dei tre punti CV 12, CV 13, e ST 25 si chiama *shengmai*, rigenerare il polso. Esiste una formula erboristica analoga: *shengmaisan*. Servono per far riprendere energia ai polsi.

Un paziente, che sta invecchiando, ha un polso vuoto o molto debole. Pungendo questi punti si ottiene un movimento di *qi* nei polsi, perché se ne rigenerano i flussi. Il *qi* che riprende a scorrere andrà prima nell'organo che ne ha più bisogno, quando ciò avviene si sentirà ricomparire il polso. L'Organo da trattare è quello corrispondente al polso che è stato rinvigorito in quanto ha un maggior bisogno di energia rispetto agli altri.

Anche questa è una tecnica diagnostica e terapeutica allo stesso tempo.

Durante la dinastia Ming, vi è traccia - nel compendio *Dacheng* -, di questa tecnica in cui veniva associato anche il punto Lu 7 per le patologie geriatriche, tra cui quelle urogenitali nell'uomo dette *shan*. Questi punti venivano utilizzati anche nella donna, sempre per disturbi urogenitali e per i problemi legati alla menopausa. Se dopo la rigenerazione dei polsi, non si registrano cambiamenti, si deve supporre che vi sia un ristagno nell'intestino Crasso che impedisce al meridiano del Polmone di salire ad alimentare i polsi.

Questa stasi potrebbe essere di *qi* o di Sangue, impedendo al *qi* di muoversi verso l'esterno, creando sintomi da vuoto di *qi*. Se Intestino Crasso è pieno, lo Stomaco è vuoto.

Questa condizione si vede spesso nel paziente anziano con un deficit di energia che soffre di stipsi. In questo caso si possono stimolare i punti di trasporto St 37 e St 39 che muovono *qi* e Sangue. Infatti, il punto St 37, punto *he* dell'Intestino Crasso, se stimolato fortemente è in grado di far comparire il polso. Con la ricomparsa dei polsi, si può capire quale organo necessita di un trattamento. Si potrà trattare l'Organo con i punti *shu* Sorgente e i punti *shu* posteriori

Ricapitolando:

polso vuoti -> rigenerarli con *shengmai* (Lu 7 – CV 12 – St 25 – CV 13)

poi -> il polso si riempie -> trattare l'Organo dove il polso riprende

Se il polso non cambia -> ristagno nell'Intestino Crasso -> St 37

Quindi -> trattare l'Organo dove il polso riprende

Trattamento dell'Organo: *shu* torrente + *shu* del dorso

Anche questo è un sistema combinato di terapia e diagnosi, nel quale è la lettura dei polsi che indica le priorità dell'organismo.

3) intossicazione

La terza ed ultima eziologia delle patologie dell'invecchiamento è l'avvelenamento, l'intossicazione.

Può derivare da xenobiotici (farmaci esterni all'organismo), inquinamento ambientale radiazioni, comprese quelle solari. Dobbiamo anche aggiungere le intossicazioni da aspetti psicologici, come da accumulo di ricordi ed esperienze negative.

Le intossicazioni coinvolgono da un punto di vista occidentale il sistema linfatico e immunitario, mentre dal punto di vista della medicina cinese, saranno coinvolti il Polmone e la Milza. Il corpo accumulerà Flegma in quanto ha perso la capacità di trasformare ed eliminare Umidità. Si creeranno accumuli con congestioni e intossicazioni.

Le tossine che si saranno accumulate consumeranno il *qi* e, come abbiamo detto prima, saranno soprattutto quello di Polmone e Milza e successivamente verrà coinvolto anche il Rene. Il Flegma che si produrrà e si accumulerà potrà determinare delle patologie neurologiche con quadri di demenza o altri disturbi neurologici sia centrali che periferici. Nel caso colpisse il Sangue avremmo arteriosclerosi.

Se il Flegma si depositasse nel Riscaldatore Inferiore allo avremmo fibromi - neoplasie o patologie prostatiche o anche iperplasia uterina. Sia i meridiani distinti, che quelli principali possono essere usati per il trattamento.

1) Meridiani principali: Per il Flegma si usano i punti *luo* e quelli torrente dei meridiani del Polmone, della Milza e del Rene. Per l'intossicazione si può purgare il patogeno facendolo uscire dal basso.

Zhangzi He è il fondatore la scuola della purgazione *gongxiapai* fondata da Zhangzi He, un medico militare che non credeva nella tonificazione, in quanto sosteneva che una volta che l'individuo tornava ad essere forte e vigoroso, avrebbe ripreso le abitudini di vita ricommettendo gli stessi errori ed ammalandosi di nuovo.

Riteneva che le condizioni croniche fossero causate dal Flegma e che la terapia dovesse provocare la diarrea al fine di eliminarlo. Come strategia erboristico si lavora su Polmone Milza, Intestino Crasso, e Stomaco.

2) Meridiani distinti: I distinti si usano per eliminare il patogeno dalle articolazioni o dalle ossa in cui risiedono i Midolli. La tecnica per togliere la latenza è superficiale-profonda-superficiale, come abbiamo visto prima. Il Flegma si raccoglie maggiormente a livello dei vasi linfatici, e queste tecniche migliorano la circolazione linfatica. Infatti, i punti sono localizzati vicino ai gangli linfatici e tutti i meridiani distinti passano dal torace, avendo, quindi, effetto sul dotto linfatico toracico.

In Medicina Tradizionale Cinese le demenze senili (inserite nella categoria generale *daizheng*) si possono legare a turbe del *jing* del Rene (di cui il Cervello è diretta emanazione), accumulo di Flegma che altera la salita dello *yang* puro di Milza o Stasi di Sangue può avere delle eziologie diverse, e potrebbe essere in alcuni casi legato all'annullamento della memoria che ci presenta una vita deludente e fallimentare. In questa condizione ha prevalso l'aspetto quotidiano dello svolgersi della propria vita, in cui la monotonia e il ripetersi delle azioni giorno dopo giorno determina stasi di *qi* e *xue*.

Le Patologie più comuni in età geriatrica sono quelle legate allo stato infiammatorio da accumulo di Calore.

CALORE -> infiammazioni

LATENZA -> degenerazioni, tumori

Il calore si ha perché esso si è accumulato nel corpo nel corso della vita, sia per l'introiezione di fattori esterni (meccanismo *yangming*), sia perché non si sono eliminati fattori patogeni interni che hanno portato ad una stasi di *qi*.

Come è noto la stasi produce Calore che consumerà *qi* e Sangue, dei quali il corpo è già in deficit. Ne consegue che la stasi continuerà ad aumentare e conseguentemente il Calore. Si creerà un circolo vizioso in cui il Calore auto alimenta sé stesso.

Patogeni interni → stasi *qi* → Calore → consumo *qi* e *xue* → Stasi di *qi* e *xue* → Calore

Stasi di *qi* e *xue* → Vento

Come sintomi possiamo vedere manifestazioni sotto forma di vento ed avere sincope, ictus, emiplegie, e sindromi da stress.

Un'altra patologia molto comune nell'invecchiamento la latenza che viene chiamata *fuqi*, ovvero *qi* nascosto.

Nella latenza i fattori patogeni determinano uno stato cronico che determinerà un consumo di *jing*, quale risposta dell'organismo. Inoltre, viene lo stato di cronicità causa la produzione di un fattore degenerativo che riduce ulteriormente le riserve di *jing* e degli altri umori *yin*, come Liquidi e Sangue che sono utilizzati per contenere il fattore patogeno stesso.

Se il Calore si trasforma in Freddo allora si ha perdita di *yang* che può causare arresti cardiaci. I denti, le articolazioni, gli orifizi, il collo, la gola, i seni e il *daimai* sono zone di latenza del patogeno.

In queste aree si possono sviluppare delle neoplasie, e ciò è legato ai processi di stress sul *qi* e sul Sangue.

VI. Alchimia

Elisir di lunga vita è un concetto affascinante che affonda le sue radici nella ricca tradizione del taoismo. Sin dai tempi antichi, i taoisti hanno cercato di scoprire le chiavi per raggiungere la longevità, l'armonia e la vitalità duratura. L'elisir di lunga vita rappresenta la ricerca per superare i limiti del corpo e della mente umani, per connettersi con il divino e per realizzare l'immortalità spirituale della trasformazione interiore e della connessione con il Tao. Tecniche di coltivazione dell'energia vitale (*qi*) e dell'essenza primordiale (*jing*) attraverso la meditazione, la respirazione, la dieta e l'esercizio fisico mirano a purificare, equilibrare e conservare l'energia vitale per promuovere la longevità e la salute. Infatti, nel corso dei secoli i Taoisti hanno sviluppato diverse forme di Alchimia, volte al raggiungimento dell'Immortalità. Inizialmente si è sviluppata un'alchimia detta esterna (*wai dan*), o alchimia di laboratorio, nella quale si associavano *massaggio e/o all'agopuntura* con minerali con proprietà alchemiche, come l'oro e l'argento. Siamo nel periodo che precede la dinastia Song, ed in quest'epoca si pensava, che la vita fosse già determinata, immodificabile; l'alchimia era la chiave perché si compiesse il destino che ci era stato assegnato. Il suo ruolo era quello di guidarci nella intima e profonda scoperta di noi stessi in cui *lo shen* ancestrale (*yuan shen*) rientrava in contatto con lo *shen* individuale (*shen* del Cuore), per permettere alla persona di incamminarsi nella giusta direzione per compiere il proprio mandato.

Durante la dinastia *Song* (960 – 1279) avviene un importante cambiamento teorico, secondo il quale l'essenza che costituisce il singolo individuo, cioè *jing*, può cambiare ed evolversi. La trasmutazione del *jing* avviene però solo se l'Energia e lo Spirito sono stati ben condotti. In questo periodo vennero scoperti i punti di attivazione dei meridiani secondari, che, come abbiamo visto, sono gli 8 circuiti energetici prenatali che strutturano la vita da quando l'embrione prende forma fino alla morte. In questo periodo si sviluppa anche la teoria dei otto trigrammi, dalla quale talaltro si è sviluppato il *qigong* basato sull'alchimia interna.

L'alchimia interna ha come scopo quello trasformare il *jing* l'Essenza, sostanza preziosa ma grezza, in qualcosa di ancor più prezioso e meno corrosivo. I profani riferiscono i processi alchemici all'ostinata ricerca materiale della formula per trasformare il piombo in oro, ma la trasformazione raffigura il simbolismo con il quale si rappresenta il passaggio dell'impuro al puro, è il percorso di trasformazione interiore, è la ricerca dell'immortalità spirituale, è l'unione degli opposti, è la realizzazione del potenziale umano più elevato.

In quest'ottica il piombo e lo zolfo sono riferibili al *jing*, in cui l'unione del mercurio-*yin* con lo zolfo-*yang* unendosi, danno vita alla pietra di base dalla quale si otterrà l'elisir d'oro (*jin dan*), Cinabro Aureo, che porterà all'immortalità fisica e/o spirituale. Questo processo di trasformazione interiore può raggiungere diversi livelli di consapevolezza, ed elevazione spirituale.

Wei Boyang (100 – 150 d.C.), immortale secondo la tradizione antica, introdusse quelle che sono conosciute come i tre stati dell'Alchimia Taoista:

- *Liang jinghuaqi* (accumulare *jing* per trasformarlo in *qi*)
- *Liang qihuashen* (raffinare il *qi* per trasformarlo in *shen*)
- *Liang shenhuaxu* (portare lo *shen* allo stato del Vuoto)

Secondo Wei Boyang, l'alchimia è trasformazione costituzionale ed Interiore, ed è la via che ci porterà a vivere la vita pienamente in accordo con il Mandato del Cielo (*ming*).

Il primo stato è coinvolto nel processo di invecchiamento e nel suo rallentamento, in quanto durante questa fase il *jing* si accumula e si conserva affinché esso si trasformi in *qi*. Fondamentale infatti è la coltivazione e raffinazione dell'essenza primordiale ovvero *jing*. Questa è la fase della sopravvivenza dell'Individuo, in cui il cibo, il respiro, il sonno e la capacità riproduttiva sono in relazione al *dantien* Inferiore. Come si è detto precedentemente il Fuoco Alchemico risiede nel *dantien* Inferiore, luogo in cui le sostanze nocive o potenzialmente nocive vengono rese innocue e funzionali alla crescita ed all'evoluzione.

Il concetto di *dantien*, cioè di campo in cui si coltiva il Cinabro fu introdotto per la prima volta da Gehong (283 – 343 d.C.) che fu un grandissimo alchimista di scuola taoista. Egli intuì che attraverso la meditazione, il digiuno o l'eliminazione di alcuni cibi, oltre che l'esercizio del *qigong* era possibile ridurre quegli appetiti, desideri, brame che portano ad una consunzione del *jing*. L'evoluzione di queste pratiche porta progressivamente allo sbocciare del fiore "interiore" che ognuno ha e, all'abbandono della parte più materiale ed individuale di sé. La prima fase dell'iniziazione riguarda quindi l'accumulo nel *dantien* Inferiore di *jing* che verrà successivamente trasformato in *qi*.

Sun Simiao (581 – 682 d. C.) ha sviluppato un sistema secondo il quale *yin* e *yang* si mescolano nel *dantien* inferiore, attraverso specifiche tecniche di stimolazione (*moxa*, *yang* sul sale, *yin* sopra l'Ombelico), che fanno sì che la funzione e l'azione del *jing* si ravvivino talmente tanto da dare nuovo impulso alla vita.

Ravvivare il *jing* significa donare alla persona la speranza di un futuro luminoso consentendogli di intraprendere il giusto cammino verso la strada che lo porta a compiere il proprio Destino. Per Sun Simiao è fondamentale per prima cosa affermare sé stessi, per poi rinforzarsi e radicarsi in sé, e purificarsi dagli ostacoli (brame, ego, paure...) della vita.

Un altro grande alchimista che è doveroso citare è Ma Dayang, che nacque il 15 giugno del 1123 visse per 61 anni, durante l'ultimo periodo della dinastia Song, dopo le 5 dinastie. In quel periodo in cui Ma Dayang visse, sebbene la Cina fosse divisa in tanti territori, le scuole di

agopuntura si unificarono, fu creato l'uomo di bronzo e si assistette all'omologazione dei punti di agopuntura. Nello stesso periodo si abbandonò l'uso di alcuni tipi di ago, ce n'erano circa 72 tipi. Le tecniche e le pratiche cliniche vennero catalogate, come ad esempio l'uso di aghi bollenti, l'uso dei meridiani tendino-muscolari o il sanguinamento dei meridiani *luo*. In questo periodo vennero abbandonate le pratiche più pericolose per la salute del paziente, vennero preferite tecniche che non lasciavano segni sul corpo e che non causavano dolore. Dal punto di vista teorico non si studiarono più i canali secondari ma si istituì una scuola con esame finale e si iniziò ad utilizzare solo l'ago n°6 dei nove utilizzabili.

Aumentarono i trattamenti per i dolori e le condizioni acute, mentre per le condizioni croniche si utilizzò la fitoterapia.

Questi cambiamenti avvennero solo nelle città, mentre nei villaggi continuava la tradizione locale. I punti inoltre venivano studiati per aree e patologie, non più per canali (es punti nella testa - *Libro di Shangaï*). Le malattie si classificarono in Interno – Esterno e in non interno e non esterno, e si posero le basi teoriche della teoria dei tronchi e dei rami celesti. Nacque il metodo scientifico, che si associò all'osservazione e vennero standardizzate le funzioni dei punti di agopuntura. Si iniziò a pensare che era possibile trasformare l'esistenza e il destino - trasformando il *jing*, per mezzo dei canali straordinari, attraverso l'alchimia che agisce sui meridiani principali sul *dumai* e *renmai*.

Ma Dayang è ricordato soprattutto perché utilizzava punti per l'autoguarigione e per la longevità. Nell'alchimia interna ad esempio, I punti distali vengono utilizzati per le terapie, per la prevenzione e per la riabilitazione, come ad esempio il punto St 36, che si può utilizzare dopo i 30 anni d'età se si vuole mantenere una buona acuità visiva (prevenzione). CV 12 è invece utilizzato per la convalescenza.

Ma Dayang cercava di trasformare le debolezze in punti di forza attraverso pratiche Taoistiche ed alchemiche (alchimia interna). Egli dovette adottare modelli di vita e comportamentali che gli permettessero di spostarsi dalla vita ordinaria a qualcosa di misterioso, e che gli consentisse elevarsi e di raggiungere il livello della dimensione dei meridiani straordinari, dove sarebbe stato possibile capire l'essenza della propria esistenza.

L'autoguarigione si può attuare solo se saremo in grado di modificare le richieste della vita: dobbiamo cambiare la respirazione, la alimentazione e il riposo.

Cambiare alimentazione può portare all'astinenza dai cereali (*bi gu*) che si può intendere in due modi:

- 1) Assenza di cereali: evitare i cereali compreso il miglio e la quinoa
- 2) Cambiare la dieta: nel taoismo significa cambiare in continuazione, mutare.

Ricapitolando possiamo dire che nella Trasformazione Alchemica, gli aspetti principali della “Pratica” sono 3:

- *qigong* – Meditazione – Arti Interne (impatto sul *qi*)
- Dietetica (impatto su *qi* e Sangue)
- Sessualità (impatto sul *jing*)

In tutti e tre i contesti si sviluppa un potente e profondo lavoro sul *dantien* Inferiore (Pelvi, sede di *jing* e *yuanqi*), affinché in esso possa accumularsi *jing* per poi trasformarsi in *qi*. La parte più importante è l’approccio con cui ciò viene affrontato: mai con desideri smodati o paure, ma con la serenità di colui che sa, che, fortificando il *jing*, rinforza sé stesso, spiritualmente e fisicamente, in termini di salute.

1) *qigong* – Meditazione:

Rappresenta un potentissimo metodo per l’accensione del Fuoco Alchemico: infatti, l’uso coordinato della Mente (sotto forma di Intenzione-*yi*), della respirazione appositamente utilizzata e della dinamica corporea rende possibile un vigoroso movimento energetico nella cavità pelvica.

- Purificazione o muovere *qi* ed Eliminare Patogeni
- Iniziazione o accumulare *jing* o trasformarlo in *qi*

Attraverso l’auto massaggio di zone ben precise, si armonizza la quantità di *jing*, mentre attraverso la meditazione lo *shen* (sotto forma di Intenzione *yi*) conduce il *qi* (respiro e luce) nel *dantien* Inferiore e lo condensa. Inoltre, tecniche che permettono di calmare la Mente e lo Spirito permettono di preservare il *jing* in quanto gli stati di agitazione e di irrequietezza consumano moltissimo *jing*.

2) Dietetica - Tra i cibi particolarmente ricchi di *jing*, figurano tutti quelli che hanno un legame con la vita ed il suo sviluppo: semi, germogli, latte, uova...Accanto a questi, esistono altri alimenti di forte vitalità energetica, come il passero, pollo, carni fresche e ossa con midollo (ovini, maiale, manzo), cervo, calamaro, capasanta, cozza, seppia, latte, lenticchie, semi di sesamo, noce, lamponi, funghi, solo per fare un esempio.

Il *jing* dell'alimento, cioè la sua vitalità, la sua capacità di produrre processi di rigenerazione nel corpo, decade con il diminuire della sua freschezza. Si dovrebbero evitare cibi conservati o troppo cotti, quelli a lunga scadenza e preferire invece cibi freschi ed alimenti di stagione. Cibi troppo lavorati, precotti, merendine e quelli cucinabili solo con il microonde, sono tutti privi di un adeguato quantitativo di *jing*. Soprattutto gli alimenti surgelati non contengono *jing*. Abbiamo già sottolineato come il deficit di *jing* si manifesti con invecchiamento precoce e con le condizioni morbose legate ad esso. Lombalgia e gonalgia, perdita di vitalità, scarsa memoria, fragilità ossea, incanutimento precoce, impotenza, sterilità, frigidità, oligospermia, instabilità o perdita dei denti, turbe del Midollo sono alcuni dei sintomi legati al depauperamento del *jing*.

Entrando nel dettaglio vediamo che l'alimentazione consiglia:

- Cibi ad azione diretta sul *jing* (vedi inizio di questo paragrafo)
- di tonificare *yin* o *yang* a seconda del quadro specifico (in quanto il deficit di *jing* è associato a un deficit di *yin* o di *yang*).

Alimenti contenenti *yin*: cotture al vapore e bollite, frutta e verdura, cereali, acqua, alimenti aspri (limone, agrumi, aceto), frutti di bosco, pesce, carne bianca

Alimenti contenenti *yang*: cotture arrosto, spezie riscaldanti (cannella, zenzero, timo, rosmarino, chiodi di garofano, noce moscata), carni e pesci, crostacei, mangiare poco e spesso

- di listare gli alimenti suddivisi per categoria:
 - Cereali: grano, cereali integrali.
 - Carni: ossa con midollo, cervello, carne ovina, di manzo, maiale, pollo, passero, cervo.
 - Pesci: calamaro, capesante, ostrica, cozza, seppia
 - Latticini e uova: latte, burro, uova.
 - Legumi: lenticchie e soia.
 - Verdure: tutti i germogli.
 - Frutta: lampone, mirtilli, more, ribes, ciliegie.
 - Semi e Frutta Secca: noci, semi di sesamo

L'alimentazione non soltanto un è un sostentamento, ma anche un percorso di crescita ed un mezzo per potersi evolvere: come già accennato in precedenza variare la dieta è cambiamento.

Cambiare il cibo e le emozioni che compongono il Sangue, veicolo dello *shen*, significa cambiare il proprio Sangue, cambiare la propria coscienza.

Nella prima fase Alchemica, ci dovremmo nutrire di alimenti più densi e pesanti, molto terrestri; nella seconda fase saranno più leggeri, provenienti maggiormente dai vegetali cioè dalla terra più che dagli animali. In questo stato il *jing* si è già rafforzato spontaneamente. Nella terza fase cioè quella dell'Alchimia Taoista dove lo *shen* torna al Vuoto, il cibo inteso come fonte di Energia sarà meno importante, poiché l'assorbimento energetico arriverà principalmente dall'interazione con l'ambiente esterno.

La vita deve essere intesa come un percorso di crescita verticale, che ci permette di elevarsi, man mano che si sale verso l'alto.

Nella prima fase, quando si accumula il *jing* per trasformarlo in *qi* e cioè, quando ci si trova ancora al livello più basso nel percorso di crescita, si entra in contatto con le forme di vita a sviluppo orizzontale cioè con gli animali quadrupedi.

Crescendo ci si sposta verticalmente e, nel corso dello sviluppo, si cercheranno prodotti posti sempre più in alto (piante, verdure e prodotti della terra che crescono ergendosi verso il Cielo), fino ad arrivare ad una fase in cui si cercheranno cibi posti in alto (frutta, fiori...).

La logica è davvero molto semplice:

- 1° Fase Alchemica: le carni nutrono corposamente *jing* e Sangue, permettendo il rifornimento del *jing* affinché possa prodursi *qi*.
- 2° Fase Alchemica: cereali, legumi, verdure nutrono con vigore *qi* e Liquidi, consentendo di ottenere un eccellente dinamismo energetico ed un corretto nutrimento (i Liquidi, soprattutto liquidi-ye, sono la base per il rifornimento del *jing*): questo fa sì che il *qi* distribuisca i nutrimenti ovunque, compresi gli Organi di Senso (essi funzionano con il *qi* e con *weiqi*, e si riforniscono di liquidi-*jin*). Il *qi* si raffina in *shen*.
- 3° Fase Alchemica: frutta e fiori sono ad alto impatto sul *qi* (*weiqi*), sui Liquidi e sullo *shen*, promuovendo un ottimo rifornimento energetico agli Organi di Senso. Inoltre, equilibrano la mente consentendo di tornare al vuoto.

La Dietetica, se ben compresa è secondo l'ottica taoista la via per la longevità e la conservazione della salute, in quanto essa promuove la sopravvivenza, consentendo di accumulare *jing* per trasformarlo in *qi*, ed inoltre, regola l'Interazione, tra micro e macro cosmo, tra interno ed esterno, poiché il corpo elabora elementi che provengono dal mondo esterno facendoli propri, e determinando un processo di differenziazione, che modificherà l'alimentazione e con essa la Coscienza Individuale.

3) Sessualità: Il testo che prendiamo in considerazione è il *Su Nujing*, datato intorno al Primo sec. d.C. Si tratta di un trattato sulla Sessualità Taoista, in cui il rapporto sessuale viene visto come la grande chance di mescolare fecondamente *yin* e *yang*, ottenendone armonia, vitalità e longevità.

Durante l'atto sessuale l'uomo dona il suo *yang* ed assorbe *yin* alla donna, mentre lei dona il suo *yin* e riceve lo *yang* da lui.

Le regole da rispettare per una corretta vita sessuale che eviti di disperdere il proprio *jing* sono tre:

- I) Avere un adeguato atteggiamento mentale
- II) La posizione durante l'atto amoroso
- III) Conservare il *jing*

L'Alchimia Sessuale deve essere vista simbolicamente, come una danza, come un *mudra*, con lo scopo di ottenere reazioni energetiche ben precise.

Durante l'atto sessuale si dovrebbero seguire alcune norme:

- Le Penetrazioni dovrebbero essere delicate per evitare che lo *yang* distrugga lo *yin* attraverso infiammazioni o dolore.
- Frequenza e ritmo del battito degli amanti dovrebbero essere in sincronia con il rito dell'amplesso, cioè in relazione alla loro trasformazione energetica.
- Si dovrebbero evitare bruschi cambiamenti di posizione, altrimenti si potrebbe creare una disarmonia del flusso del *qi*.

Inoltre, i rapporti sarebbero più indicati al mattino, momento energetico relativo alla rinascita, durante la fase *shaoyang* della giornata, in cui lo *yang* rinasce dopo la notte-*yin*. Il simbolismo è legato alla rinascita, sia che essa debba essere intesa come rinascita in senso procreativo, sia che essa indichi la rinascita o rigenerazione di sé stessi, quando invece ci riferiamo ad atti ricreativi.

I rapporti dovrebbero essere evitati sotto l'effetto di alcol e droghe poiché il rapporto sessuale è uso consapevole (*shen* – Emozioni – Sentimenti) del Corpo (*jing* – Essenza), e solo la fusione sinergica di *jing* e *shen*, può dare la Vita a un figlio o a sé stessi.

I rapporti dopo pasti abbondanti sono da evitare perché le energie del corpo che in quel momento sono utilizzate dai processi digestivi, possano essere impiegate diversamente.

I Taoisti hanno catalogato i migliori comportamenti sessuali anche in virtù della stagione che si sta vivendo, ed in rapporto alla propria età. Essi non solo hanno scelto le migliori posizioni per fare l'amore in ogni stagione, ma hanno calcolato il numero di eiaculazioni consentite ad ogni stagione. Ciò avviene poiché per il maschio l'eiaculazione è una dispersione iniqua di *jing*, se non regolata da norme precise; un certo numero di eiaculazioni sono necessarie per prevenire il rischio di stasi di *jing*, che può provocare iperplasia prostatica o prostatiti. Se si superasse in numero di rapporti consentiti si svuoterebbe il *dantien* Inferiore, causando un deficit di *jing*. Crescendo si deve avere particolare cura nel non disperdere il *jing* e si dovrebbe moderare l'attività sessuale, con una riduzione progressiva con il l'avanzare degli anni. Ciò vale soprattutto per gli uomini che disperdono una maggiore quantità di *jing* con l'eiaculazione rispetto alla donna. Le donne, invece disperdono il *jing* maggiormente con le mestruazioni, il cui controllo è fondamentale per evitare che esso venga disperso.

Conservare e tonificare *jing*, a nutrire Midollo e Cervello aiuta a promuovere longevità e giovinezza. In definitiva il *jing* è rappresentato dall'Ovulo femminile e dallo Spermatozoo maschile, tanto meno se ne perdono, tanto più il corpo sarà forte.

Inoltre, tutte le perversioni sessuali (necrofilia, pedofilia, ecc.) sono turbe dello *shen*, e sono generate da turbe del carattere, e provocano a loro volta disarmonie.

Anche l'autoerotismo e gli afrodisiaci distruggono *jing*.

Il Sesso non deve essere demonizzato, in quanto esso è un vero e proprio Elisir se utilizzato secondo natura, esso conduce il *jing* verso lo *shen* agli ordini dello *shen* stesso, poiché è un atto corporeo in armonia con i sentimenti.

Il sesso veicola l'Essenza (*jing*) verso la speranza e la vita (*shen*), per questo tonifica il Cervello: esso è fatto di *jing* ed ospita lo *shen* Ancestrale, *yuanshen*, la Scintilla Celeste che anima ogni individuo. L'Orgasmo è la fusione di Acqua ovvero corpo-*jing* e Fuoco cioè spirito-*shen* e deve coinvolgere entrambi i partners.

Si deve infine, ricordare come Sun Simiao disse che l'Uomo si "accende" con il Fuoco dei Reni (*jing*) e la Donna con il Fuoco del Cuore (*shen*).

Infine, vale la pena citare come i Taoisti abbiano catalogato i Riflessi Organici presenti sugli Organi Genitali; ogni porzione dei genitali, se stimolata, provoca una reazione energetica dell'Organo corrispondente: in tal senso, il sesso diventa anche una pratica terapeutica e di riequilibrio.

Quindi seguire una adeguata condotta alimentare, sessuale, e coltivare sé stessi con la meditazione e il giusto riposo, permette a colui segue questi precetti di intraprendere un percorso di crescita ed evoluzione

VII. Epigenetica.

L'epigenetica è una branca della biologia che studia le modificazioni chimiche e strutturali del DNA e degli istoni (proteine intorno alle quali si avvolge il DNA) che possono influenzare l'espressione dei geni senza alterarne la sequenza del DNA stesso. Questo significa che le esperienze e le condizioni ambientali possono modificare l'attività dei geni, influenzando la salute e il rischio di sviluppare determinate malattie. L'epigenetica sta diventando sempre più importante nella comprensione di come lo stile di vita e l'ambiente possano influenzare la nostra salute a livello genetico. La parola "epigenetica" fu coniata per la prima volta da Conrad Waddington nel 1940 per descrivere l'interazione complessa tra geni e ambiente durante lo sviluppo di un organismo. Oggi, il termine rappresenta un vasto campo di studio che riguarda le variazioni nell'attività dei geni indotte da fattori esterni, senza modificare direttamente la sequenza del DNA. Questa nuova prospettiva di indagine sul codice genetico suggerisce che l'assioma tradizionale di Watson e Crick, che descrive un flusso unidirezionale dall'informazione nel DNA, attraverso l'RNA messaggero, fino alla produzione di proteine, potrebbe essere più complesso di quanto inizialmente pensato. In altre parole, fattori ambientali possono influenzare l'espressione genica, determinando una variazione nella frequenza con cui i geni vengono attivati o soppressi. Questa scoperta apre nuove prospettive nella nostra comprensione della regolazione genetica e dei meccanismi sottostanti la manifestazione di specifiche caratteristiche o malattie nell'individuo. Sebbene l'epigenetica e il taoismo possano sembrare ambiti molto diversi, possono avere alcune connessioni. Ad esempio, entrambi riconoscono l'importanza dell'equilibrio e dell'armonia nella promozione della salute e del benessere. L'epigenetica mette in evidenza come le scelte di stile di vita e le esperienze personali possano influenzare l'espressione dei geni e quindi la salute. Il taoismo, d'altra parte, enfatizza l'armonia con il flusso universale dell'energia e come pratiche come il *taiqi*, il *qigong* e la *meditazione* possano influenzare positivamente l'equilibrio energetico del corpo e della mente.

Sebbene non ci siano collegamenti diretti tra l'epigenetica e il taoismo, entrambi gli ambiti sottolineano l'importanza di un approccio olistico alla salute, che tiene conto delle interazioni complesse tra corpo, mente e ambiente. Questo può fornire una prospettiva più ampia sulla salute e sul benessere, e promuovere un approccio integrato che abbraccia sia gli aspetti fisici che quelli spirituali dell'essere umano. La chiave di volta è considerare le emozioni come parte integrante dell'ambiente esterno. Un lavoro riportato su *Pharmacol Rep* del 2019, pone in relazione i traumi infantili con la comparsa di nevrosi ed altri disturbi comportamentali, rispetto al gruppo controllo. Le emozioni rivestono un ruolo importante nella dinamica dei cinque movimenti e delle patologie da causa interna, legata ad esempio ad una mancata o incompleta presa di coscienza, conscia o sub conscia, dei moti interni che caratterizzano l'esistenza. Riferendoci alla medicina classica cinese potremmo dire che l'acquisito va alla costituzione, in quanto fattori esterni come le emozioni, agiscono a livello genetico, cioè a livello più profondo dell'essere, a livello della costituzione. L'effetto che le emozioni ha sul corpo vanno al di là delle funzioni cerebrali, ed hanno un'influenza che coinvolge, olisticamente, tutto ciò che ci circonda

e che fa parte di ogni individuo. Infatti, nel corpo umano si rilasciano ormoni, neurotrasmettitori endorfine che creano delle vibrazioni positive che agiscono su sé stessi e sugli altri.

Da esse dipenderà il benessere psico-fisico, o meglio dall'equilibrio fra corpo e mente, e ciò definirà nel corso degli anni, che tipo di senilità sarà vissuta:

- libera da malattie, come una seconda giovinezza oppure
- come passiva spettatrice del decadimento fisico e mentale del proprio essere.

Nella medicina classica cinese, le interazioni micro – macrocosmo in cui le emozioni, e le relazioni con il mondo esterno determinano il rilascio di fattori umorali e ormonali con variazioni organiche e psico-mentali, possiamo associare al Sangue i meridiani secondari *luo*, e quindi *yingqi* e l'Energia acquisita. Come è noto i meridiani *luo* oltre ad agire su *yingqi*, possono portare dei cambiamenti anche a livello di *yuanqi* con cambiamenti che può riguardare l'innato. Se eventi emozionali e/o sociali causano conflitti o problemi non risolti, questi verranno messi in latenza, nei Midolli che sono dati da *jing* e *shen*, influenzando, attraverso un percorso karmico, anche la vita successiva dell'individuo e della sua progenie, attraverso i meridiani secondari. La trasmissione alle generazioni future è descritta dal dr Mauro Ramundi in un articolo apparso sulla rivista "La Mandorla" n°91 marzo 2021, per mezzo dei meridiani *luo* che si collegano ai meridiani straordinari. *"Proprio attraverso l'ultimo dei meridiani luo, quello del Fegato zujueyin, che rappresenta la chiusura di un ciclo ma, contemporaneamente, l'apertura verso una nuova risalita e quindi una rinascita. Ricordiamo, infatti, che il punto Lr 5 ligou, tradotto come canale delle termiti, sentiero dei vermi del legno – o, come la sinologa dott.ssa Giulia Boschi suggerisce, canale della canfora, in riferimento al legno con cui venivano costruite le bare per i morti – arriva all'innato, poiché entra in contatto direttamente a livello dei genitali, con i meridiani curiosi della prima generazione" cit. "La Mandorla" n°91 marzo 2021 "Come l'acquisito arriva alla costituzione. La moderna epigenetica suggerisce principi già noti all'antica Medicina Classica cinese".*

Nello stesso articolo si evidenzia come anche i meridiani distinti possono ricondurre all'innato, sempre attraverso i meridiani *luo*, mettendo in latenza ciò che avviene a livello emozionale sempre attraverso i meridiani *luo*. Quello che avviene ad un livello più esterno si trasmette più internamente fino a livello costituzionale, dove *weiqi* e *yuanqi* sono messi in relazione attraverso i meridiani distinti. Nei capitoli precedenti abbiamo già parlato di come la perdita della latenza di una noxa patogena, determina l'insorgenza della malattia o dei deficit dell'organo-*zang* coinvolto, soprattutto durante l'età adulta, quando le scorte di *jing* sono carenti.

La relazione tra epigenetica ed invecchiamento potrebbe quindi riguardare tutti quei cambiamenti che subiamo nel corso della nostra esistenza, quando fattori esterni, interni e ambientali ci allontanano dal perseguire il mandato, con ripercussioni su ciò che siamo e ciò che saremo, che secondo la moderna medicina occidentale, ma con un ritardo di un paio di millenni rispetto alla medicina classica cinese, potrebbe portare a dei cambiamenti anche nelle generazioni future.

VIII Trattamento

Nei capitoli precedenti, abbiamo visto come l'invecchiamento è da attribuire ai processi fisiologici che portano ad una riduzione del *jing*, che può avvenire in maniera graduale e naturale o essere dovuta a fattori patogeni interni o esterni, che ne accelerano il decadimento. Fattori genetici precostituiti e fattori esterni ambientali interagiscono fra loro, determinando nell'individuo il mantenimento dell'equilibrio o il caos tra le sostanze fondamentali che risiedono nel nostro corpo. Si comprende come i ritmi della senescenza siano variabili da individuo ad individuo e, come questi varino, in base alla costituzione e alle abitudini. Le funzioni del Rene e del Triplice Riscaldatore saranno quelle maggiormente coinvolte in questo processo di depauperamento, con manifestazioni cliniche ed energetiche diverse, dipendenti dal proprio vuoto elettivo di *jing* e/o di *yuanqi*. Importante sarà capire se la persona che dobbiamo trattare ha un vuoto di *jing* per un normale processo di invecchiamento o se questo è dovuto ad un quadro patologico.

Il decadimento anomalo del *jing* può interessare sia quello prenatale o innato, che quello post-natale (acquisito). In effetti il *jing* acquisito sorregge e rifornisce l'innato ed una sua caduta dovuta ad uno stile di vita o ad un'alimentazione sregolata, fa crollare il *jing* generale dell'organismo.

Nel capitolo dedicato all'invecchiamento si è discusso riguardo i trattamenti delle patologie in età senile basati sull'eziologia, mentre qui, verranno riportate le strategie per il trattamento base dei quadri patologici:

- 1) Deficit di *qi postnatale*: se la carenza riguarda il *qi postnatale*, il disturbo dovrà essere gestito e non eliminato, poiché il paziente potrebbe non disporre del *qi* e Sangue sufficienti per sostenere il trattamento.

Per gestire la patologia e rimuovere la latenza si dovrà:

- Nutrire lo *yin*
- Tonificare il *qi* di Milza e il *qi* di Stomaco
- Regularizzare *qi* e Sangue

- 2) Il *qi* postnatale è sufficiente ed il *weiqi non* è in deficit, allora:

- Si disperderanno gli accumuli con i punti *mu*
- Si nutrirà lo *yin*
- Si tonificherà il *qi* di Polmone
- Si regolarizzerà *qi* e Sangue

Dopo un mese dal trattamento si rivaluterà il paziente.

Se non si osserveranno i miglioramenti attesi, sarà probabile che siano presenti altri blocchi che ancora non sono stati individuati. Questi blocchi non permettono al *qi* e al Sangue di scorrere correttamente, di rimuovere le latenze e risolvere le stasi. I blocchi sono da ricercare in zone che si concentrano maggiormente a livello del capo e più precisamente nelle seguenti quattro zone:

- Nuca – *taiyang*
- Tempie – *shaoyang*
- Viso – *yangming*
- Vertice – *dumai*

Altre zone di latenza possono ritrovarsi

- Sotto le clavicole – *taiyin*
- Sotto lo sternale – *jueyin*
- Lungo i retti addominali – *yangming*

I blocchi presenti in queste aree vanno eliminati prima di cominciare il trattamento. Un blocco non trattato, che causa una sinusite o una cefalea, ad esempio, può rendere inefficace il trattamento che abbiamo fatto. È importante una corretta diagnosi, e l'esame obiettivo, di queste aree. Il *Nanjing* indica queste zone con il termine dei "cinque accumuli", che sono così indicate:

Per il Cuore si parla di *fuliang*, "Travi nascoste".

Per il Fegato si parla di *pengqi*, noduli sotto la pelle, depositi di grasso a livello addominale.

Per la Milza si parla di *piqi*, noduli come fagioli, sotto la pelle, non visibili alla vista, ma apprezzabili al tatto.

Per i Reni si parla di *bentun*, riferibile alla sindrome del maialino che corre nell'addome. Alla palpazione di questi accumuli la persona diventa rossa in viso, segno che c'è molta energia che ristagna nei Reni. Il nervosismo è il segno che li contraddistingue.

Per il Polmone si descrivono le *fuxi*: la persona è dispnoica in posizione supina. Ciò è riferibile, ad esempio, a insufficienza cardiaca o ad altre patologie cardiache, come quelle dovute alle insufficienze valvolari.

Dopo l'avvento del confucianesimo, in cui era vietato spogliare e toccare la pancia ai pazienti, venne persa un'antica tecnica diagnostica chiamata *hara*

Per *hara* si intende una tecnica palpatoria, in cui si ricercano i blocchi a livello

- Dell'Inguine o Osso pubico – *jueyin*
- Periombelicale – *shaoyin*
- Sui muscoli retti – *taiyin*

Alla palpazione profonda riscontreremo tensione o durezza.

Una volta individuato il blocco, ad esempio nella zona addominale che corrisponde al *taiyin*, si fa una digito-pressione sul punto del meridiano di Polmone *shou taiyin* Lu 9.

Allo stesso tempo palpando il paziente, si cercherà di capire se la tensione sta scomparendo. Se la zona si rilassa, allora si tratta il punto del meridiano di Polmone *shou taiyin* Lu 9, altrimenti si ripete la manovra e se, anche questa dovesse fallire, allora si si ricercheranno i blocchi altrove.

Dopo che i blocchi sono stati identificati, dovremo trattare l'area con l'agopuntura. I punti da trattare saranno i punti *shu torrente*.

Se anche questa metodica fallirà, allora dovremo ripetere la palpazione, focalizzando la nostra attenzione, sui tre riscaldatori

- Superiore - alla testa
- Medio – al torace
- Inferiore – all'addome.

In questo tipo di trattamento è da ricordare il ruolo che riveste l'alimentazione, in quanto influenzerà l'esito della terapia, poiché essa determina l'apporto di *jing* acquisito all'organismo. Il mantenimento di un adeguata quantità di *jing* permetterà una buona e longeva vecchiaia. Ma come nutrire o evitare di disperdere il *jing*?

Come è stato accennato nel capitolo sull'alchimia, sotto la dinastia Song, si teorizzò che il *jing* può essere preservato, e tonificato non solo agendo sul *jing* posteriore al cielo, ma anche

attraverso la tonificazione del *jing* innato. Tonificare il *qi* dell'anteriore al cielo e quindi il *jing* innato, significa nutrire e preservare l'energia vitale ereditata dai genitori. Ciò potrà essere realizzato attraverso delle abitudini di vita ben precise.

La medicina cinese è soprattutto una medicina preventiva; è una medicina silenziosa, quieta, capace di donare serenità e pace interiore attraverso piccole azioni quotidiane, che navigano l'esistenza lungo i fiumi verso la longevità. Conservare e tonificare il *jing* permette non solo di rallentare l'invecchiamento, ma anche riacquisire uno stato di benessere dopo la slatentizzazione di un fattore patogeno, o dopo una nuova aggressione interna o esterna. La differenza fra la medicina occidentale e quella cinese risiede nell'assunto che un individuo non si può definire sano, solo perché non manifesta malattie. Persone che vivono una vita sregolata, monotona o senza una corretta alimentazione, anche se in assenza di malattia, consumano il *jing* più velocemente rispetto a chi invece si prende cura del proprio corpo e del proprio spirito.

Pratiche di vita quotidiana che hanno un effetto sulla conservazione e tonificazione di *jing* alle quali ci dovremmo attenere, sono:

1. Mantenere un'alimentazione sana: una dieta equilibrata, con alimenti freschi che sostengono il *jing* come germogli, uova, frutta e verdura, agrumi, olive, pomodori carne di agnello.

Bisogna sempre aiutare *yuanqi* con verdure profumate (come il finocchio, la menta e la mentuccia), il miele, i gamberi ed i vari frutti di mare. Si devono prediligere cibi locali e di stagione, preservare i reni con poco sale, in quanto essi sono i depositari del *jing*. Il cibo, ma così come l'aria e i pensieri, che ci nutrono ogni giorno, devono essere intesi come la nostra medicina quotidiana che assumiamo per mantenere integro il nostro equilibrio interno tra noi e gli altri, tra noi e il mondo esterno. Variare l'alimentazione e astenersi dai cereali fanno parte delle pratiche legate all'alchimia interna che possono essere considerate anche in questo contesto. Si dovrebbero evitare i cibi che possono aumentare l'umidità. Infatti, nel *Maijing* e nel classico dei polsi *Mai Lunquan* del 1770, è scritto che negli anziani è normale percepire un polso debole, molle e rugoso, perché essi presentano un vuoto di Sangue ed energia, senza che questo infici la loro longevità individuale. Invece un polso teso o a corda nell'anziano indica la predisposizione a diverse malattie, causate da un blocco di energia che nell'anziano è riferibile alla presenza di catarro-*tan*, che se associato al calore può portare alla formazione di neoplasie.

Gli eccessi dovranno essere evitati così come si dovranno rispettare i digiuni previsti, come ad esempio, quello di 4 ore cinesi, equivalenti alle nostre 8 ore durante le ore diurne.

2. Praticare *qigong*, *taiqi* o arti marziali interne: Il *qigong* abbina respirazione, movimento, visione e consapevolezza di coltivare il *jing* e favorire l'equilibrio energetico del corpo. Le Arti Marziali Interne offrono invece, un sistema molto raffinato di trasformazione del

jing in *qi*. Meno specifiche per l'accumulo del *jing*, esse risultano molto efficaci per trasformare *jing* in *qi* e mobilizzare il *qi* affinché esso possa raffinarsi in *shen*.

3. Evitare gli eccessi sessuali: abbiamo già visto il collegamento tra vecchiaia e *tian gui* riferibile non solo alla sessualità genitale, ma anche a una forza interiore legata al desiderio. Invecchiando si perde progressivamente sia il vigore sessuale che la capacità di procreare. La perdita di identità sessuale in senso totale può portare ad una disarmonia con la comparsa di nuovi impulsi sessuali, che determineranno un consumo eccessivo di *jing* ed un invecchiamento precoce. L'accettazione di sé stessi e dei cambiamenti, che col passare del tempo avvengono su di noi, permetterà sia di vivere la sessualità con il rispetto che merita e di accettare la vecchiaia come un nuovo inizio. La vita sessuale dovrebbe essere regolata dal ritmo delle stagioni, e dai ritmi biologici, e soprattutto dall'età. Il sesso se vissuto con gioia ed amore è l'elisir che avvicina il *jing* allo *shen*; se invece lo *shen* è turbato, allora ci saranno perversioni che determineranno perdita di *jing* e un invecchiamento precoce. Nella quotidianità vanno applicate le regole già menzionate nel capitolo dell'alchimia, ricordando che, bisogna tener conto dell'età nel numero di rapporti che si dovrebbero avere: un ventenne dovrebbe averne 2 a settimana, un trentenne 1 a settimana, un quarantenne 1 ogni 2, 1 cinquantenne 1 ogni 3 ed un sessantenne 1 al mese.

4. Avere un riposo adeguato: tutte le condizioni di stress che determinano una riduzione delle adeguate ore di riposo sia mentale che fisico, dovrebbero essere evitate. È difficile dare una univoca definizione al termine di stress, in quanto i fattori che creano stati di tensione oltre i limiti della resilienza sono molteplici e soggettivi, essi inoltre variano con l'età e con le fasi della vita. Secondo la medicina tradizionale cinese sono tre fasi in successione cronologica: presenti in condizione di stress: Stasi di *qi* di Fegato, Esuperanza dello *yang* ed infine Vuoto di Rene. Nella medicina classica cinese, come riferito dal maestro Jeffrey Yuen, e dalla dr.ssa Brotzu, lo stress è solo quello che protraendosi nel tempo determina un vuoto di *jing*. Durante il sonno vengono rielaborate le esperienze accumulate durante il giorno, esse oltre ad essere comprese e immagazzinate, nutrono il corpo e lo spirito, al pari degli alimenti.

5. Evitare la routine: Secondo la medicina cinese, la stasi, ovvero la mancanza di movimento, determina l'insorgenza di stati patologici, la predisposizione ad essere attaccati da fattori patogeni. Purtroppo, le necessità della vita, le scelte sbagliate e i

rapporti sociali, costringono molte persone a vivere la vita in maniera monotona e routinaria. Il *jing* di queste persone a poco a poco viene logorato dalla staticità della loro vita, dalle scelte che li hanno portati ad allontanarsi dal loro mandato. Il cambiamento è una condizione essenziale nella vita, ma la paura nel prendere delle decisioni importanti o la mancanza di volontà nel cambiare una realtà che rende tristi, arrabbiati o che non rende felici, consumerà anzitempo il *jing* innato. La paura o la mancanza di volontà sono delle condizioni riferibili ad uno stato patologico del Rene con un vuoto di *jing*, ed entrare o rimanere in una vita consueta non può fare altro che peggiorare questa condizione. Nell'anziano ad esempio un vuoto di *yin* di Rene e Fegato (*xuyin shengan*), determina l'insorgenza di sindromi *bi* molto dolorose che si cronicizzano e possono riacutizzarsi, come nel caso di stasi di Sangue dovuta a sua volta a stasi di *qi* o alla presenza di Catarri.

I dolori dovuti a sindromi *bi* migliorano con il movimento, e peggiorano con l'immobilismo, e possono riguardare le articolazioni e la colonna, che accentuerà l'adinamicità dell'anziano. Si crea un circolo vizioso in cui la mancanza *yin* che non sostiene e non fa sviluppare il *jing* determina un deficit anche del *dong* – la vitalità – che è l'aspetto *yang* del *qi* in generale.

6. Evitare l'esposizione a climi troppo rigidi: vivere in luoghi nei quali i fattori climatici eccessivi, con inverni particolarmente freddi o estati torride possono avere delle ripercussioni sul *qi*.

Il Freddo eccessivo è da evitare nei vuoti di *yang*, in quanto chiude i pori della pelle e fa ristagnare il *qi*. Il Caldo invece è da evitare nel vuoto di *yin*, perché l'apertura dei pori e la sudorazione causa perdita del *weiqi* difensivo.

IX. Conclusioni

La vecchiaia, ma tutto lo sviluppo dell'individuo, dal concepimento fino alla morte, è un viaggio unico ed imprevedibile, dove micro e macrocosmo interagiscono determinando quella che sarà poi la via che dovremo percorrere per compiere il nostro mandato. L'interazione fra micro e macrocosmo, fra uomo e natura, fra corpo e mente, fra sole e luna, modifica e modella il corpo e la mente, portando, a chi ha la fortuna di giungervi, alla vecchiaia dopo il percorso durato una vita. È interessante vedere come concetti, che da millenni compongono le basi della medicina cinese, sono al giorno d'oggi scoperti e valorizzati anche dalla cultura occidentale. I comportamenti legati alle pratiche di conservazione del *jing* sono in parte riprese da nuove branche della medicina, che finalmente ha iniziato a considerare l'uomo in maniera olistica. Infatti, una corretta alimentazione, stili di vita adeguati, ma anche la ricerca una quotidianità con meno stress e che rispetti il proprio benessere fisico e mentale sono solo alcuni dei comportamenti che la medicina occidentale, in maniera più o meno esplicita cerca di farci adottare. A ciò purtroppo, si contrappone una società sempre più devota al consumo, che ha come scopo solo quello del profitto, abbracciando modelli di vita in contrapposizione con quanto abbiamo detto finora. Questi due aspetti così contrapposti della nostra società forse rientrano in un disegno più ampio, nel dualismo dello *yin* e dello *yang*.

Infatti, è facile vedere nella vita di tutti i giorni, persone che rispetto ai nostri padri, hanno un aspetto molto più giovanile ed in salute, delle persone anziane che continuano a praticare sport e a vivere la vita godendo del tempo che rimane, e giovani che invece, hanno consumato tutto il *jing*, che avrebbero dovuto custodire, con una vita dissoluta, ammalarsi o invecchiare precocemente.

Anche la medicina moderna potrebbe sembrare in conflitto con la medicina cinese, ma solo ad un'analisi superficiale. Abbiamo parlato di epigenetica, e di come l'ambiente esterno possa modificare l'insorgenza di malattie. Da decenni ormai la medicina occidentale, ci mette in guardia sui comportamenti che non dobbiamo adottare perché causano l'insorgenza di malattie come i tumori, o patologie cardiovascolari. Ed è solo con la codificazione del DNA e dell'evoluzione della moderna genetica che si è compreso che anche i fattori esterni possono modificare il nostro patrimonio genetico... ma solo da alcuni decenni appunto.

La medicina cinese ha compreso molto tempo fa quello che oggi si sta dimostrando scientificamente, probabilmente perché la medicina cinese è basata sull'osservazione e la comprensione di ciò che ci circonda, e non solo sulla riproducibilità in laboratorio.

Le più grandi scoperte in ambito medico non sono forse state fatte casualmente osservando fenomeni involontari? Su tutte si pensi a come è stata scoperta la penicillina!!

Avere una mutazione genetica a causa di fattori ambientali, non può essere associato a tutte quelle condizioni in cui costrizioni sociali, o interazioni con il macrocosmo, ci deviano dal nostro mandato, potando una disarmonia in noi stessi?

Tutti noi, con il passare del tempo, subiamo dei cambiamenti che incidono in maniera più o meno profonda sulla nostra costituzione, che causano o slatentizzano quadri patologici, e che possono essere trasmessi alle generazioni future. Questo “vecchio” concetto di medicina cinese non è forse simile a quello “moderno” della medicina occidentale?

È fondamentale seguire il proprio mandato, vivere secondo la propria natura, secondo la propria costituzione. Allontanarsi dalla via del proprio mandato significa vivere una vita che non ci appartiene e per la quale non eravamo stati concepiti.

Quante persone in età adulta abbandonano tutto e iniziare una nuova vita... questo non è forse un diventare consapevoli di non essere sulla via che era stata disegnata per noi?

La vecchiaia è un cesto che raccoglie i frutti di ciò che è stato seminato durante la propria vita, e cambiare e vivere secondo la propria costituzione sicuramente, garantirà una serenità e uno stato di salute che una vita condizionata dalla paura di perdere i propri privilegi o di scappare dalla gabbia d'orata, nella quale viviamo, non ci potrà dare.

Il filosofo Americano Noam Choamsky permette di capire, nel breve racconto della “rana bollita”, come miserabile sarebbe la vita di ognuno se non si avesse il coraggio di rischiare, di farsi male, per seguire il proprio destino.

Sindrome della Rana Bollita

“Immaginate un pentolone pieno d'acqua fredda nel quale nuota tranquillamente una rana. Il fuoco è acceso sotto la pentola, l'acqua si riscalda pian piano. Presto diventa tiepida. La rana la trova piuttosto gradevole e continua a nuotare. La temperatura sale. Adesso l'acqua è calda. Un po' più di quanto la rana non apprezzi. Si stanca un po', tuttavia non si spaventa. L'acqua adesso è davvero troppo calda.

La rana la trova molto sgradevole, ma si è indebolita, non ha la forza di reagire. Allora sopporta e non fa nulla. Intanto la temperatura sale ancora, fino al momento in cui la rana finisce -semplicemente – morta bollita.

Se la stessa rana fosse stata immersa direttamente nell'acqua a 500 gradi avrebbe dato un forte colpo di zampa, sarebbe balzata subito fuori dal pentolone.”

Caso clinico:

Prima settimana di luglio 2022, mio padre da circa 15 giorni si rifiuta di mangiare e bere. In quel momento ha 93 anni, la sua tipologia originaria è composta da una prevalenza di elementi Fuoco (carnagione chiara che diventa rosso acceso quando ha forti emozioni ed occhi azzurri intensi), e terra (sovrappeso, goloso con mani caratteristiche per questa tipologia).

In anamnesi ha quattro figli, felicemente sposato da quasi 50 anni. Lui ha condotto una vita in buona salute, sia fisica che mentale, nonostante un grave incidente all'età di 45 anni che lo ha costretto a lottare per più di mese per la vita e a dover rimanere immobile in un letto di ospedale per altri 3 tre.

Nato a cavallo della notte tra il 19 e 20 giugno, fino a 90 anni ha trascorso una vita serena in compagnia di mia madre, continuando ad interessarsi del mondo circostante, scrivendo libri e dedicando ogni giorno un po' del suo tempo a lunghe passeggiate di fronte il mare.

Giorno 21 giugno 2019, il giorno dopo aver compiuto 90 anni, purtroppo ha avuto uno shock settico (dovuto ad una infezione delle vie urinarie) e un quadro clinico neurologico riconducibile ad ischemia cerebrale.

Trattato a casa con medicina occidentale, nonostante si sia ripreso fisicamente, ha sviluppato un quadro di demenza senile, che anche a causa dell'isolamento per la pandemia, è peggiorato nel tempo compromettendo le capacità cognitive.

Non più autosufficiente, soltanto in grado di espletare le normali funzioni fisiologiche, ed utilizzare le posate per mangiare, non è stato più capace di leggere e scrivere o di interagire con il mondo esterno se non con brevi frasi.

Inoltre, riconosceva solo mia madre e mio fratello che vivevano con lui, e sporadicamente qualche altro familiare.

Negli ultimi mesi aveva paura di morire o di stare male senza apparente motivo, e sebbene non mangiasse più come prima, consumava regolarmente i suoi pasti mantenendo anche una certa golosità per i dolci.

Il 21 giugno del 2022, sempre il giorno dopo il suo compleanno, improvvisamente decide di non voler più mangiare ed inizia un digiuno sia che per i cibi solidi, che per liquidi.

Progressivamente nei giorni successivi mio padre inizia a perdere le forze e per spostarsi dal letto al divano dove rimane va tutto il giorno seduto, immobile ed indifferente al mondo esterno aveva bisogno che venisse sorretto. Lo sguardo intenso e la luminosità dei suoi occhi azzurri erano svaniti, e gli occhi avevano assunto un aspetto vitreo.

Nonostante questo stato, quando gli si chiedeva se avesse fame o si cercava di farlo mangiare, rispondeva con voce pacata, ma ferma:

«Grazie, ma io ho finito qui».

Quello che traspariva dal suo comportamento e dalla sua voce, era che avesse capito che il suo mandato stava per volgere al termine e che avesse accettato il suo destino, inoltre l'agitazione legata alla demenza era svanita lasciandolo in un mondo apatico e distaccato. In quei giorni l'ho assistito ed ho iniziato a somministrare liquidi per via endovenosa, con miscele di aminoacidi e vitamine, purtroppo con scarsi benefici.

Per circa 15 giorni in cui mio padre non ha mangiato e bevuto nulla, ho infuso 1,5 L al giorno ripristinando i parametri vitali e la diuresi, ma con nessun effetto sullo stato di apatia e sull'inappetenza.

I polsi, erano molto deboli in entrambi i lati, ma soprattutto sia il piede di destra che il piede di sinistra non erano apprezzabili.

Nei primi giorni di luglio – mio padre, iniziava a non rispondere più neanche a stimoli esterni, nonostante la terapia sostitutiva. Ai miei fratelli, nel caso in cui la situazione fosse peggiorata avevo detto di non chiamare il 118, in quanto era stato fatto tutto quello che la medicina occidentale poteva fare.

La poca collaborazione dovuta alla demenza, non mi aveva permesso di trattarlo con l'agopuntura, oltre che per la paura di disperdere le ultime riserve di *jing* che possedeva. In quel periodo, le temperature si erano innalzate fino a 40° ed essendo iniziata l'estate non potevo praticare la moxa per tonificare il suo *yin* e il suo *yang*.

Lo sconforto e lo stato di impotenza di quella situazione mi fa decidere di praticare la digito-pressione meridiano di Rene *zu shaoyin* per tonificare sia il suo *yin* che lo *yang*. La scelta ricade sul punto Ki 7 *fuliu* (corrente di ritorno) (punto *jing* prossimale), che ha un'azione sia sullo *yin* che sullo *yang* di Rene, e regola l'Energia nutritiva e il Sangue. Ho esercitato una digito pressione per 8 minuti (8 come il segno dell'infinito capovolto e numero degli 8 pilastri), solo sul piede sinistro. Dopo circa dieci minuti dalla fine del trattamento, noto che la brillantezza degli occhi di mio padre era cambiata, riacquistando lo stesso splendore che aveva prima di stare male.

Infatti, mi chiese del gelato e riprese a nutrirsi già da quel pomeriggio, davanti allo stupore dei miei familiari che stavano assistendo alla scena.

L'umore di mio padre era cambiato, riprese ad essere più presente, purtroppo anche lo stato di agitazione e le sue paure a poco a poco ricomparvero.

Le flebo vennero interrotte dopo due giorni e riprese a spostarsi da una stanza all'altra.

Purtroppo, esattamente 3 mesi dopo il 21 settembre ebbe un'altra ricaduta con gli stessi sintomi e con gli stessi occhi apatici ed opachi. Decido quindi di stimolare nuovamente il punto Ki 7 (questa volta con moxa, non essendo più estate), al quale non è stato possibile associare altri punti a causa della sua poca collaborazione. Il miglioramento questa volta avvenne lentamente e solo dopo un giorno riprese a mangiare sebbene l'apatia scomparve già la sera del trattamento.

Ancora dopo 3 mesi ed esattamente il 21 dicembre ricompare l'inappetenza e lo stato apatico. I Polsi erano tutti molto deboli, e la risposta al trattamento purtroppo questa volta non ci fu. Mio padre ha lasciato questa terra giorno 02 marzo, circondato dai suoi familiari e sereno di aver terminato il suo mandato.

Bibliografia

1. Yangsheng dei Reni. Autore: Prof. Zhang Zhilong – Ospedale dell'Accademia di Scienze Mediche – Tianjin. Traduzione dalla lingua cinese di: Gianni Nutini
2. Invecchiamento e Wei Mai. Carlo Di Stanislao, Maurizio Corradin, Rosa Brotzu, Tiziana D'Onofrio
3. Le demenze senili in Medicina Cinese. Carlo Di Stanislao, Rosa Brotzu
4. La successione dei Po nella "scala della vita". Dante De Berardinis, Rosa Brotzu, Mauro Navarra - Relazione presentata al XXXI Congresso SIA, Assergi (Aq), 11 e 12 giugno 2011.
5. Alchimia Taoista - Liang Jing Hua Qi: "Accumulare Jing affinché si trasformi in Qi". Il 1° Stadio dell'Evoluzione Alchemica - Roberto Capponi. La Mandorla, Anno XIX – Numero 75– dicembre 2015
6. La grande bellezza. Storia della Cosmetologia in Medicina Cinese di Cristel Celani. La Mandorla, Anno XXIII – Numero 86 – dicembre 2019
7. La moderna epigenetica suggerisce principi già noti all'antica Medicina Classica Cinese. di Mauro Ramundi. La Mandorla, Anno XXV – Numero 91 – marzo 2021
8. Alcune riflessioni sull'invecchiamento in MTC. Carlo di Stanislao – Congresso nazionale della società italiana di agopuntura – Aquila, Settembre 1994.
9. Appunti Seminario Jeffrey Yuen – Roma 2023
10. Appunti Seminario Jeffrey Yuen – Roma 2002
11. Fondamenti di Medicina Tradizionale Cinese – Franco Bottalo e Rosa Brotzu
12. Manuale Didattico di Agopuntura – Carlo Di Stanislao e Rosa Brotzu.

Ringraziamenti

A mia moglie Sandra per avermi incoraggiato nell'intraprendere nuove strade e per essersi affidata alle mie amorevoli cure.

Ai miei compagni di viaggio, che mi hanno arricchito del loro entusiasmo e della loro amicizia.

Ai miei insegnanti, che mi hanno donato molto di più del loro sapere.

A Ostia che mi ha accolto e coccolato in questo cammino.

Al mio *Shen*.

Vincenzo Ferrigno