

Xin Shu

La Scuola di Medicina Classica Cinese

TESI DI DIPLOMA IN MEDICINA CLASSICA CINESE E TUINA

“ZONGQI: LA LINEA DEGLI ANTENATI E LA SUA TRASMISSIONE”

RELATORE: Paola Pacifico

CANDIDATA: Alessia Vasciaveo

Anno Accademico 2022-2023

Ringraziamenti

Un percorso iniziato 3 anni fa e che si è rivelato fondamentale nella mia esistenza, una passione che prosegue nel corso del tempo e che vorrò portare con me sempre.

Vorrei ringraziare di cuore tutti i docenti della Scuola Xin Shu che mi hanno accompagnato in questo percorso non solo di studio, ma anche di evoluzione personale e per la passione che trasmettono nel fare il proprio lavoro, la loro professionalità ed umiltà sono stati un caposaldo brillante.

In particolare, ringrazio Rosa per essere l'inimitabile timoniere di questa scuola, senza di lei tutto ciò non sarebbe stato possibile; Paola per aver trasmesso la sua passione e professionalità sempre con il sorriso e per avermi accolto sotto la sua ala facendo tesoro dei suoi preziosi insegnamenti.

Ringrazio infine la Medicina Cinese per avermi dato la possibilità di vedere la vita sotto un altro aspetto e per avermi fatto scoprire un mondo nel quale sono riuscita a vedere me stessa entrando in contatto con la mia interiorità e trovando spiegazioni a domande legate alla mia parte emotiva da cui prima non ho mai avuto risposte.

INDICE

Introduzione.....	pag.1
Preambolo Storico.....	pag.3
Formazione del <i>zongqi</i> : rispettive funzioni e collegamenti.....	pag.4
<i>Zongqi</i> e senso di colpa.....	pag.7
Il “Nuovo Meridiano”: la linea trasversale dell’offerta.....	pag.8
Triplice Riscaldatore: il Viscere senza una forma.....	pag.11
Triplice Riscaldatore come “via di differenziazione”	pag.13
Funzioni Classiche del <i>sanjiao</i> : via delle acque e via maestra del <i>yuanqi</i>	pag.15
Il <i>sanjiao</i> nelle sue tre divisioni.....	pag.17
Meridiano <i>shou shaoyang</i> : tragitto e funzioni.....	pag.19
Emozioni in quanto causa di malattia.....	pag.22
Associazioni patologiche dello <i>shen</i> : <i>tan, re, han</i>	pag.24
Organi Curiosi e disturbi dello <i>shen</i>	pag.25
Disturbi d’ansia: disordine da ansia generalizzata.....	pag.26
Alcune sindromi classiche: <i>zangzao, bentunqi, fanzao e meiheqi</i>	pag.27
I Sette Sentimenti come responsabili delle malattie interne.....	pag.32
Caso clinico.....	pag.40
Bibliografia.....	pag.44

Introduzione

Lingshu Cap. 8: “Tutte le malattie hanno origine nello shen”

-

Jeffrey Yuen: “Il zongqi è l’amore che muove il mondo, il qi dello Spirito, la capacità di perdonare (i nostri genitori, ad esempio, o le persone da cui abbiamo acquisito determinati comportamenti), di lasciar andare e di amare non vivendo più quel legame come un peso sul cuore che blocca la propria identità, ma come un dono del Cielo sulla Terra”.

Con questa tesi mi propongo di andare ad approfondire ed evidenziare lo studio ponendo l’attenzione sul *zongqi*: generalmente tradotto come “Energia degli Antenati” o “Energia Ancestrale”. Si tratta di un’Energia totalmente acquisita, per cui il termine “Ancestrale” fa riferimento non all’ereditarietà, ma al contrario ad un’Energia che viene prodotta partendo dalla nutrizione che viene dall’ambiente alimentare, culturale e familiare in cui si vive. In grosso modo possiamo compararla all’epigenetica.

La scelta di affrontare questo argomento nasce principalmente dalle affinità che personalmente condivido con questa tipologia di energia. Più dettagliatamente l’ambiente ed il temperamento familiare è quello che da sempre mi ha più influenzato soprattutto nella gestione delle emozioni, a volte ponendo un’attitudine troppo apprensiva nella mia quotidianità. Questo sarà un viaggio alla scoperta di una parte di me stessa che da sempre mi appartiene. Spero possa essere un lavoro di spunto e di riflessione per arrivare a capire che i diversi tipi di nutrizione (alimentare, familiare e culturale) possono giocare un ruolo davvero decisivo e fondamentale nella nostra vita quotidiana.

Nella prima parte di questa tesi andrò ad analizzare in modo più mirato la formazione del *zongqi*: Energia Ancestrale che origina dall’interazione del *guqi* (Energia alimentare) e del *tianqi* (Energia del cielo, dell’aria) a livello del petto andando a determinare ciò che siamo in relazione al nostro ambiente. Successivamente saranno approfondite le sue funzioni principali andando ad inquadrare ciò che è in relazione con essa (senso di colpa etc...).

Andrò a soffermarmi anche sull'influenza e l'importanza del Triplice Riscaldatore nella sua funzione di disseminare il *yuanqi* lungo la colonna vertebrale (nei punti *shu* del dorso e nelle *benshen*) andando a determinare la tipologia di ognuno e riflettendo tutte le nostre esperienze che seguono un percorso dal basso verso l'alto, influenzate dai diversi tipi di nutrizione.

A seguire verrà data importanza a tutti gli stati ansiogeni ed apprensivi legati al contesto di trasmissione familiare ponendo l'attenzione ai quadri legati alle malattie delle emozioni, le sindromi classiche: *zangzao*, *bentunqi*, *baihebing* e *meheqi* ma anche ad altri principali responsabili delle malattie da causa interna, *qi qing*, i Sette Sentimenti: *xi* (Gioia), *nu* (Collera), *yu* (Preoccupazione), *si* (Pensiero Ossessivo), *bei* (Tristezza), *kong* (Paura) e *jing* (Panico, Terrore).

Com'è noto, in Cina i numeri hanno un valore più qualitativo che quantitativo, infatti, 7 sono i mezzi per portare a termine una creazione, 7 sono i giorni della settimana che scandiscono il nostro tempo di svolgere le attività e di lavorare e 7 come anche gli orifizi superiori.

Per terminare e fare un esempio concreto andrò a proporre un trattamento legato ad un caso clinico con problematiche di origine emozionale causate da un particolare tipo di ambiente familiare associandolo ad una forma di *qigong* per rendere la terapia più completa possibile.

Preambolo Storico

La Cina, in quanto paese continentale, sviluppò principalmente l'agricoltura come mezzo di sostentamento; per cui la politica, il pensiero sociale ed economico erano incentrati sui problemi della distribuzione della terra. Sia i proprietari che i contadini dovevano vivere dove avevano vissuto i loro famigliari, dove i loro figli avrebbero continuato a vivere: ecco che in un ambiente agricolo avrebbe assunto un ruolo primario la famiglia.

La famiglia è stata la base del sistema sociale in Cina per millenni e per le stesse ragioni si sviluppò il culto degli antenati; il primo della famiglia che si era stabilito su quella terra diveniva il simbolo dell'unità della famiglia e dall'aldilà influenzava le sorti dei suoi discendenti.

Gli antenati sono percepiti come degli spiriti che si trovano nell'aldilà ma che al tempo stesso, in quanto membri di una comunità, continuano ad esercitare un ruolo su di essa.

Questi concetti richiamano l'importanza dell'antica cultura cinese attribuita agli antenati e alle pratiche ancestrali che venivano loro dedicate.

FORMAZIONE DEL ZONG QI: RISPETTIVE FUNZIONI E COLLEGAMENTI

Il *Lingshu* nel cap. 71 ricorda: “Il *zongqi* si raccoglie nel petto, esce alla gola, si collega al Cuore e ai Vasi e muove la respirazione”.

Tetto

Tavolette

Tripode - altare

Il *zongqi*, chiamato anche Energia Motrice o Ancestrale, deriva dall’interazione dell’Energia Alimentare (*guqi*) e Respiratoria (*tianqi*) a livello del petto, tanto che viene denominata anche “Energia del torace”; è quindi il prodotto dell’elaborazione del *qi* post-natale che ha luogo nel Triplice Riscaldatore Superiore. Nella sua formazione intervengono: Stomaco, Milza e Polmone. Se tutti i meccanismi che precedono l’ascesa dello *yang* della Milza sono integri, potrà avvenire l’incontro tra Energia Alimentare e Respiratoria portando alla formazione di *zongqi*.

Secondo il dizionario Ricci, il termine “*zong*” significa tempio degli antenati, famiglia, scegliere come maestro e modello, capo di una scuola. Nella Cina era molto forte il culto degli antenati, la famiglia era alla base del sistema sociale ed essi erano in grado di assicurare una mediazione con le potenze soprannaturali e, come detto precedentemente, esercitavano un ruolo fondamentale nella comunità in quanto membri di essa.

L’ideogramma di “*zong*” è costituito da un tripode che rappresenta l’altare, dalle tavolette degli antenati e dal tetto della dimora. Sull’altare si pongono le tavolette degli antenati per ricordarli ed onorarli nella vita di tutti i giorni ed in termine di simbolismo del corpo, il concetto di altare è rappresentato dal petto dove vi sono il Polmone e il Cuore, per cui si ha una relazione molto stretta con gli antenati e con lo spirito-*shen*.

Il petto rappresenta la capitale e all’interno di essa vi è sempre un tempio dedicato al Cielo. È in questo tempio che avviene l’interazione tra l’aspetto celeste (*shen*) e terrestre (*ling*) dello Spirito. Si può dedurre che a livello del petto e di *zongqi* avviene un contatto tra il Posteriore al Cielo e l’Anteriore al Cielo.

Il *zongqi* è dunque direttamente legato ai disturbi dello spirito-*shen* e se da un lato si collega “all’Anima” e agli aspetti emozionali, dall’altro rappresenta l’equilibrio degli Organi collocati nel petto, vale a dire Cuore e Polmone. La sua funzione principale è quella di aiutare e regolare il ritmo della respirazione e del battito cardiaco e distribuire il Sangue del Cuore attraverso il *qi* del Polmone.

L’armonia tra Fuoco e Metallo è rappresentata dalla connessione che abbiamo nel ciclo di controllo dei 5 elementi, insieme rappresentano il Sangue e l’Energia, il *weiqi* e il *yingqi*, soprattutto nell’aspetto della loro circolazione energetica all’interno del corpo che è sotto il controllo di Cuore e Polmone. Non sorprende quindi che Qibo rispondendo all’Imperatore Giallo, definisca lo spirito-*shen* come armonia fra *qi* e Sangue. L’equilibrio tra Fuoco e Metallo assicura a tutti gli Organi armonia e completezza. Il Polmone rappresenta lo *yin* che diventa *yang*, il Cuore lo *yang* che diventa *yin* e sappiamo che nell’alchimia il Fuoco domina il Metallo trasformandolo. Il tentativo di mutare il Metallo attraverso il Fuoco equivale all’azione dello spirito-*shen* che cerca di cambiare l’anima-*ling*. Essa non è altro che l’aspetto concreto dello Spirito che si incarna negli Organi. Quando si considera l’individuo nella sua specificità, separato e diverso da tutti gli altri, si sta considerando l’anima-*ling* mentre lo spirito-*shen* in quanto privo di forma, non ha un’identità specifica. Quando si esamina l’individuo come connesso e non separabile dagli altri si fa riferimento allo spirito-*shen*. L’ideogramma “*ling*” si riferisce al precipitare della pioggia che nel suo discendere dà l’idea del concepimento. La pioggia che proviene dal Cielo si combina con l’acqua della Terra e mescolata con essa, si infiltra nella Terra producendo la vita.

Tra Fuoco e Metallo c’è la Terra, il che significa che spirito-*shen* e anima-*ling* sono in relazione con lo *yi*, la coscienza, che per esistere ha bisogno di un aspetto *yang* e di un aspetto *yin*.

Ling: *yin* – Forma – Separazione – identità

Shen: *yang* – Senza Forma – Connessione – Divinità

Il Polmone ed il Cuore sono gli unici Organi ad essere protetti nella gabbia toracica e strettamente collegati tra loro: il Cuore ha il ruolo di Imperatore ed il Polmone di Primo Ministro. Il collegamento si sottolinea proprio nell’atto del respiro nelle fasi di inspirazione ed espirazione.

Il Polmone, tetto degli Organi e ministro dei Soffi, è l'Organo che permette lo scambio con l'esterno. Con l'inspirazione il Diaframma si abbassa, è coinvolto l'elemento Metallo che porta il *qi* al Rene.

Per utilizzare le parole del maestro Jeffrey Yuen: *“Con l'inspirazione si dà il benvenuto alla vita nei Reni e con l'espiazione si lascia andare”*. L'espiazione coinvolge l'elemento Legno che fa salire il Diaframma ed in questa fase l'Energia si raccoglie al petto ed evoca il concetto di *zongqi* che presiede al movimento dell'Energia che dal Cielo scende al torace, da qui al Triplice Riscaldatore Inferiore e dopo aver nutrito i Reni, risale al Cuore.

Un altro aspetto fondamentale a cui dobbiamo dare la giusta importanza è il fatto che il *zongqi* rappresenta il giudizio su ciò che è puro o impuro, ciò che è bene o male per noi, anche a livello psichico. Quest'Energia partecipa al processo di produzione e separazione dei Fluidi corporei, andando anche a contribuire alla formazione del Sangue estratto dalla prima e seconda separazione (nello Stomaco a CV-13, *“shangwan”*, e nell'Intestino Tenue a CV-11, *jianli*). I Liquidi seguono la via di Rene-Milza-Pancreas, mentre i solidi prendono la via del Fegato, attraversano il Diaframma e formano nel centro del petto (*tanzhong*) il *guqi*. Una volta attuata la separazione, i Fluidi corporei vengono così diffusi a Cervello, Midollo, pelle, muscoli ed orifizi.

Gli organi di senso conseguentemente, in base ai dettami di separazione, determinano il nostro modo di parlare, di vedere le cose, i nostri gusti ed orientano il giudizio e le scelte.

Nei testi classici si evidenzia che il *zongqi* si forma nel petto, entra nel Polmone, sale andando alla gola e alla lingua per arrivare agli orifizi ed al Cervello, influenzandoli. Tale percorso sottolinea che anche il *zongqi* interviene fortemente nel processo della formazione dei Liquidi e che arrivato alla lingua regola il modo di parlare ed il linguaggio; agli occhi influenza il modo di vedere il mondo ed arrivando al Cervello orienta il giudizio che si dà alle cose.

Gli organi di senso, quindi, raccolgono le sensazioni “esterne” ed attraverso esse determinano un cambiamento della coscienza portando ad una nuova percezione.

Pertanto, tutte le informazioni provenienti dall'ambiente, a seguito di alcuni processi, diventano *zongqi* ed influiscono sulle scelte e sulla vita dell'individuo.

Un ambiente aggressivo determina una persona arrabbiata, un individuo felice, vede un mondo sereno, perciò, gli orifizi registrano ciò che arriva dall'esterno dando un senso. Dal *zongqi* dipende il grado di percezione delle emozioni, la capacità di provare alcuni sentimenti e la tendenza a percepire l'aspetto più o meno tragico della vita. Ha un ruolo fondamentale nel processo di elaborazione emotiva.

Quest'Energia si identifica quindi con il nostro "cognome". In altri termini, le nostre idee, convinzioni, il modo di fare le scelte, dipendono dalla funzione del *zongqi* e dal nostro vissuto. Possiamo definirla come la cultura di ognuno, che permea ciò che si comprende e si trattiene al fine di memorizzarlo, cioè il puro. Ciò che invece non appartiene, l'impuro, viene eliminato.

ZONG QI E SENSO DI COLPA

Il *zongqi*, come già detto precedentemente, è in relazione con il Metallo ed il Fuoco.

Il Polmone è il testimone del Cuore, lo osserva e sa cosa fa, sa di cosa ha paura, di cosa ha rimorso, conosce il suo timore del giudizio. Quando Polmone e Cuore sono coinvolti nella comunicazione, si sviluppa un'influenza del Polmone sul Cuore per risolvere le perversità che lo rendono vulnerabile. Ciò vuol dire che il Polmone procura una giustificazione per quel che accade, per le azioni dell'individuo e lo fa riferendosi al *qi* degli antenati: se l'individuo pensa di aver fatto qualcosa di male verso il contesto o gli antenati, si tratterà il *zongqi* che agisce sui sensi di colpa e gli si darà l'opportunità di liberarsi dai suoi peccati, invitandolo a lasciarli andare.

Quando il Cuore ha rimorsi, paura, senso di colpa o è preoccupato di ciò che vede o sente, dato dal rapporto al giudizio che diamo alle cose, si può determinare angoscia o tristezza bloccando le vie delle Acque e dunque il Polmone si attiva per sostenere il Cuore nella sua difficoltà. Nel capitolo 36 del *Lingshu* si dice infatti che "l'Energia dell'angoscia e della depressione diventano lacrime".

Sapendo che il *zongqi* ha a che fare con le giustificazioni delle proprie azioni per lavorare su di esso bisogna liberare il senso di ansietà e di tristezza.

Su questi concetti ha posto particolare accento la Scuola Han LiangPai (del raffreddamento e del freddo) fondata da Lu WenSu, che sosteneva che i problemi dello *shen* non vengono liberati solo dal parlare, ma richiedono anche una componente fisica, di rilascio di Liquidi perché si abbia una vera eliminazione del problema. È come dire che la seduta non è sufficiente se non si verifica il pianto che consente di eliminare completamente le turbe.

Il Polmone ha un'azione fondamentale in questo, in quanto nel pianto libera la via attraverso la quale le Acque accedono agli orifizi ed i Liquidi liberano le emozioni dal Cuore; il pianto permette di eliminare i problemi che si sono strutturati a livello del Sangue.

Se un paziente richiede un trattamento per lo *shen* per un problema che non si risolve, egli ha, probabilmente, un problema di insufficienza di *yin*, cioè di Liquidi corporei ed è quindi molto importante la regolazione di essi se la persona è afflitta dai sensi di colpa che, come abbiamo capito, sono strettamente legati al *zongqi*.

In ogni caso è molto utile trattare il meridiano *luo* del Polmone per lasciare andare il senso di colpa.

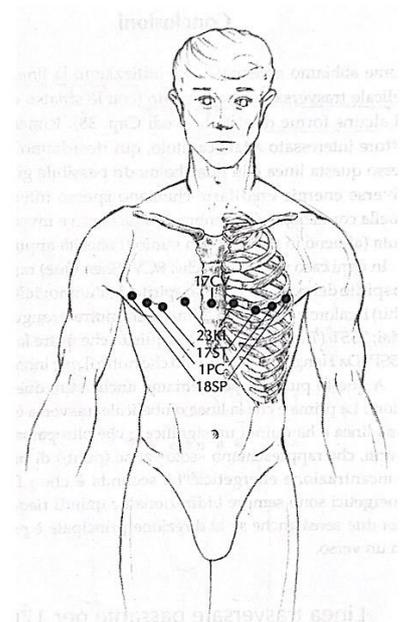
IL “NUOVO” MERIDIANO: LA LINEA TRASVERSALE DELL’OFFERTA

Parlare di “nuovi meridiani” è fuorviante, ma allo stesso tempo si crede che nel torace e nell’addome sia possibile descrivere delle “linee orizzontali”, dei “nuovi” meridiani capaci di controllare le diverse funzioni energetiche del microcosmo.

Facciamo un esempio: nel quarto spazio intercostale, andando dal centro alla periferia, dalla linea mediana verso l’esterno, si trovano i punti 17CV, 23Ki, 17 St, 1 Pc e 18 Sp.

Questi punti, che appartengono a meridiani diversi e si trovano sulla stessa linea orizzontale, hanno caratteristiche funzionali comuni.

Oltre alla linea che abbiamo appena citato o, meglio, “linea dell’offerta”, possiamo trovare la linea sottoclaveare, quella sovrapubica, ombelicale e quella passante per 18 CV, la linea dell’apertura verso l’intimo.



Ora andiamo ad analizzare la linea che in questo contesto è più pertinente e che richiama l'attenzione: "la linea dell'offerta". Come già detto precedentemente essa include: 17 CV, 23 Ki, 17 St, 1 Pc e 18 Sp.

Si tratta di una linea che racchiude una serie di punti che hanno tutti il significato di offrire con un movimento dalla profondità alla superficie e anche verso l'esterno. Essa parte da *shanzhong*, il diciassettesimo punto del Vaso Concezione (*renmai*) che rappresenta l'altare delle messi, del raccolto; l'alto luogo dove i frutti della terra vengono offerti. La zona centrale del petto, come ben sappiamo, corrisponde all'altare, luogo dell'offerta dei sacrifici. È il luogo dove l'umanità offre i frutti della terra. In termini più pratici, il petto, sede della nostra ritmicità, è il luogo da cui vengono distribuite tutte le Energie elaborate delle diverse zone del corpo. Vedremo che grazie a questa linea vengono diffusi Energia, Sangue e affetti a tutto l'organismo. È il luogo del *zongqi* e spesso le turbe della relazione con l'ambiente, come la depressione reattiva o le turbe della relazione con sé stessi, come la depressione primitiva, si esprimono con una sintomatologia che privilegia il petto: oppressione toracica, sospiri, dispnea, inappetenza e precordialgie.

ANALISI DEI PUNTI

17 CV, *shanzhong*: *Shan* significa "petto" e *zhong* "centro". Presiede alla diffusione (offerta) in tutto l'organismo di tutto ciò che arriva al petto dopo la distillazione nei Riscaldatori Medio ed Inferiore.

In questo caso tutto il *qi* che circola nell'organismo parte dal punto *shanzhong*, viene distribuito al corpo e poi ritorna al punto di partenza. In genere nella pratica clinica troviamo persone ansiose con segni di pieno toracico come dispnea, oppressione e di vuoto periferico quali astenia e arti freddi.

Si tratta di un punto dalle molteplici funzioni: è il punto *mu* del Ministro del Cuore e *hui* (riunione) del *qi* e di diversi Meridiani (Milza, Vescica Biliare, Intestino Tenue, Triplice Riscaldatore, Vaso Concezione e *jueyin*).

23 Ki, shenfeng: *shen* significa “Spirito”, “divinità” e *feng* “offrire un sacrificio”.

Nella linea dell’offerta è la distribuzione del Sangue, è il Cuore, come Ministro, che distribuisce a tutto l’organismo il Sangue ed il *qi*.

shenfeng rappresenta “la vitalità al servizio della distribuzione del Sangue attraverso il Cuore”. Se vi è difficoltà di distribuzione del Sangue, questo ristagna e si verificano le congestioni a vari livelli: petto, testa, naso e orecchie. Questo punto allora tratta tutte le congestioni di Sangue da carenza di *qi* di Cuore, in ogni parte del corpo. Il punto 23 Ki (*shenfeng*) viene usato come punto del *chongmai* in tutte le malattie cardiovascolari congenite.

17 St, ruzhong: *ru* significa “seno”, “latte” e *zhong* “centro”.

Questo punto, posto al centro del capezzolo, è riunione con i meridiani del Fegato e dello Stomaco. Come punto che appartiene alla Linea dell’offerta, è chiaro che si tratta della distribuzione del latte per offrirlo al bambino. Nel nome secondario *dangkong* (*dang*= funzione; *kong*= comunicare) deduciamo anche la funzione di comunicazione non solo di latte, ma anche di affetto tra madre e figlio.

1 Pc, tianchi: *tian* significa “Cielo” e *chi* “Stagno”, “Serbatoio”. Il termine *tian* significa “Cielo” e fa riferimento al Cielo dell’Uomo: la testa. *Tianchi*, infatti, è uno dei dieci punti definiti “Finestra del Cielo”, descritti nel *Lingshu* nel capitolo 2.

Il punto sembra favorire la salita del Sangue del *baomai* e di *yingqi* verso la testa e le spalle. *Tianchi* risulta spesso efficace nei casi in cui vi sia un eccesso di Sangue nel torace.

Nel Cuore si manifesta con palpitazioni ed oppressione toracica, mentre nel Polmone determina dispnea e comparsa di ipertricosi. Nei vuoti di Sangue interviene nella porzione alta del *baomai* con sensazione di testa vuota, offuscamenti visivi e perdita di capelli. Esso infine è molto utile anche per eccessi di Sangue nella parte bassa del *baomai* con sintomi come bolo isterico e cefalea da vuoto nei primi giorni del flusso mestruale.

18 Sp, Tianxi: *tian* significa “Cielo” e *xi* “Torrente”. Questo punto, posto nel quarto spazio intercostale, a 6 *cun* dalla linea mediana, è legato alla seguente sintomatologia: rumori della faringe durante la respirazione, tosse, bronchite, pienezza e dolore al torace. Si tratta di un punto che regola e fa propagare il *qi* del Polmone. *Tianchi* ha la possibilità di aprire il petto per poter offrire. Si tratta della possibilità di offrire sé stessi, le proprie capacità, al servizio del mondo e del sociale.

La linea dell’offerta rappresenta dunque una serie di punti che hanno tutti il significato di offrire con un movimento dalla profondità alla superficie e verso l’esterno. Possiamo identificare il torace come “l’Uomo nell’Uomo”, la sede del ritmo e della nostra vitalità. Questa linea è rappresentata da punti che offrono diverse Energie a tutto l’organismo. Si consiglia di utilizzare questi punti nei soggetti chiusi in sé stessi, che non si “aprono” (non apertura verso l’ambiente) e che hanno rotto la comunicazione tra il loro “Uomo” (zona del torace) e il “Cielo” (zona della testa), fra torace e periferia.

Quindi le principali indicazioni per il suo trattamento sono la chiusura del torace con vuoto periferico (mani e piedi freddi, cefalee da vuoto) e, come abbiamo appena detto, la chiusura dell’individuo verso l’ambiente.

TRIPLICE RISCALDATORE: IL VISCERE SENZA UNA FORMA

Il Triplice Riscaldatore o Triplice Fuoco (*sanjiao*) è il Viscere più controverso e discusso nella Medicina Cinese, questo non solo in ambito temporaneo, ma anche nei testi classici in cui vengono esposte diverse teorie a suo riguardo. Ciò che crea confusione è il fatto che il Triplice Riscaldatore-*sanjiao*, a differenza di tutti gli altri *zangfu*, non ha un corrispettivo sul piano fisico; il *Suwen*, nel capitolo 66 ricorda che “*ha un nome ma non ha una forma*”.

Essendo un Viscere così discusso, per alcuni non era ritenuto inseribile nella teoria generale degli *zangfu* e per altri era considerato un “Sesto Viscere” con funzioni peculiari come il Ministro del Cuore fra gli *organi-zang*.

Possiamo definire il Triplice Riscaldatore come un Viscere con funzioni che vanno a coinvolgere e riguardare tutti gli altri *zangfu*, tanto da non riuscire a vederlo distinto da essi.

Per tutti questi motivi, prima di analizzare nel dettaglio le singole funzioni, cerchiamo di cogliere il significato globale partendo dai caratteri tradizionali usati per rappresentare il *sanjiao*.

☰ *San*: significa “tre”. Questo perché il Triplice Riscaldatore possiede tre sezioni, ma non solo: tre è il numero che corrisponde a ciò che è mantenuto tra due poli. Uno è l’unità, conseguentemente vi è la separazione, il due, lo *yin* e lo *yang*, il Cielo e la Terra. Tra i due poli avviene un continuo scambio di influssi che si manifesta come tre. Quest’ultimo rappresenta l’Uomo, ovvero l’influsso tra Cielo e Terra nel loro continuo scambio e nella loro continua compenetrazione. Tre è lo scambio che avviene nello spazio mediano tra due poli: tutte le trasformazioni hanno luogo a questo livello.

焦 *Jiao*: partendo dal basso si notano quattro piccoli segni ed essi stanno ad indicare delle piccole fiammelle che rappresentano il Fuoco. La parte superiore, invece, rappresenta un qualcosa diviso in tre. Sembra che nel carattere antico fossero rappresentati tre uccelli diversi, a significare che si stessero cuocendo tre cose differenti con la particolarità che esse fossero rappresentate ben cotte. Infatti, il carattere *jiao* viene usato anche per rappresentare l’odore di bruciato.

Un’altra considerazione a cui dobbiamo dare importanza è il fatto che il Triplice Riscaldatore è “ancorato ai Reni” e al processo di sviluppo del feto, del prendere forma dell’essere umano. È inoltre il diffusore delle Energie del Rene a tutto l’organismo, ne è il suo ambasciatore che provvede a trasmettere la vitalità tipica dei Reni a tutto il sistema.

In tutte le logge energetiche troviamo un Organo ed un Viscere, mentre nel movimento Fuoco abbiamo quattro *zangfu*: Cuore, Ministro del Cuore, Piccolo Intestino e Triplice Riscaldatore. Nel movimento Fuoco abbiamo una serie di distinzioni: si parla di Fuoco Imperiale connesso al Cuore e all’Intestino Tenue. In questo caso il Cuore è l’Imperatore, il motore che governa segretamente ma in modo infallibile. Parlando di Fuoco Ministeriale, invece, facciamo riferimento al Triplice Riscaldatore e al Pericardio. Si dice che il Fuoco Imperiale, quello più profondo, non entra in contatto con la realtà, ma lo fa tramite la sua funzione ministeriale presa in carico dal Ministro del Cuore.

Allo stesso modo il Fuoco che sta all'interno dei Reni non è toccato dalla realtà, ma ha la mediazione del Triplice Riscaldatore. Possiamo dedurre quindi che il Pericardio sarà il diffusore delle Energie del Cuore, "incaricato di portare la gioia e i rallegramenti a tutto l'organismo", mentre il *sanjiao* sarà "la via maestra di diffusione del *yuanqi* (*jing* in forma di *qi*).

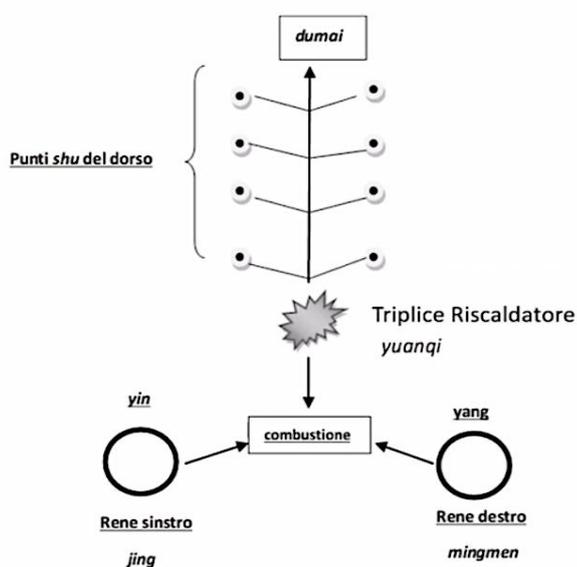
Il Triplice Riscaldatore non è altro che il diffusore, il grande motore che attiva e fa circolare; da un lato attiva le trasformazioni organiche (di cibo, Liquidi) e dall'altro fa circolare le sostanze prodotte da tali trasformazioni (*qi*, Sangue, *jin-ye*); per questo è detto anche "il grande metabolizzatore". Si capisce così che parlare del *sanjiao* significa parlare di tutti gli Organi, poiché tutti sono implicati nel processo di trasformazione, conservazione e diffusione. Perciò il Triplice Riscaldatore consente di distribuire in particolare *qi* e Liquidi.

TRIPLICE RISCALDATORE COME "VIA DI DIFFERENZIAZIONE"

Il Triplice Riscaldatore, come già accennato nell'introduzione, ha la particolare funzione di distribuire il *yuanqi* andando ad irrorare i punti *shu* del dorso e le *benshen* (aspetto più sottile degli Organi). Nel *mingmen* avviene una combustione, attraverso la quale il *jing* si trasforma in *yuanqi* andando quindi a determinare la tipologia di ogni individuo. Vale a dire che il fluire di quest'Energia nei *beishu* dei cinque *zang*, permette la manifestazione dell'individualità dell'essere umano. Infatti, è dalla diversa quantità di *yuanqi* che entra nei cinque diversi punti che dipendono le caratteristiche somatopsichiche della persona; più precisamente, sul piano psico-emozionale dipende la formazione del carattere, mentre sul piano fisico, una maggiore quantità di *yuanqi* determinerà una solidità di un Organo rispetto all'altro.

Non a caso i punti *beishu* si trovano sul meridiano di Vescica Urinaria: essa è il serbatoio dell'Acqua ed è proprio tramite i Liquidi trasformati in vapore che il *yuanqi* viene distribuito.

In questo processo è fondamentale anche il coinvolgimento del Pericardio (protezione del Cuore): se vi è stato un trauma in età infantile, esso attuerà una protezione ed una costrizione non permettendo la corretta distribuzione di *yuanqi* ad i vari Organi determinando un percorso distante dalla strada autenticamente propria.



Il *sanjiao* corrisponde dunque alla presa in carico del mandato, al mediatore tra ciò che l'individuo è in potenza e l'ambiente in cui vive. Rappresenta quindi il collegamento tra l'Anteriore al Cielo ed il Posteriore al Cielo, che attraverso il *mingmen* permette l'attuazione del proprio *ming*. Quando la propria vita si allontana dal *ming*, il *sanjiao* interviene con la sua capacità di mettere in latenza.

Per comprendere in senso completo il *ming*,

bisogna prendere in considerazione che pur costituendo il Mandato Celeste, la propria impronta genetica, esso non definisce in senso assoluto il proprio Destino perché quest'ultimo dipende anche dall'interazioni esterne, inteso come ciò che viviamo nel mondo e sperimentiamo.

Il *ming* si attua quindi quando ciò che corrisponde al proprio Destino e caratterizza ognuno di noi, coincide con ciò che si mette in atto nella vita. Si può dire che il *ming* ci fornisce una mappa su cui sono tracciati limiti e possibilità permettendo ad ognuno di noi di fare, momento per momento, le proprie scelte consentite dallo *shaoyang*: il livello energetico della scelta.

Percorrere il *ming* vuol dire sapersi muovere e fare scelte adeguate, relative alla realtà esterna (Triplice Riscaldatore) e quella interna (Pericardio).

Il desiderio del Cuore non è altro che portare avanti il proprio progetto andando ad utilizzare il *sanjiao*, legato al Rene, che spinge il *qi* lungo il midollo spinale fino al Cervello, sede del grande *shen* dell'uomo per far sì che ognuno possa esprimere "il proprio nome". In questo modo si andrà a determinare il cammino individuale verso la differenziazione e la propria crescita.

La crescita spirituale sarà dettata dalla capacità di ognuno di modificarsi rimanendo aderente a sé stesso e ciò avviene proprio nel Cervello. Non a caso nella spinta evolutiva il Cervello (sede dello *shen*) può essere suddiviso in tre regioni, che rappresentano il riflesso dei tre Fuochi del *sanjiao* e vengono associate ai momenti evolutivi fondamentale di ogni individuo: Sopravvivenza (Cervello Inferiore, *dumai 14*), interazione sociale (Cervello Medio, *dumai 16*) e differenziazione (Cervello Superiore *dumai 20*).

FUNZIONI CLASSICHE DEL SANJIAO: VIA DELLE ACQUE E VIA MAESTRA DEL YUANQI

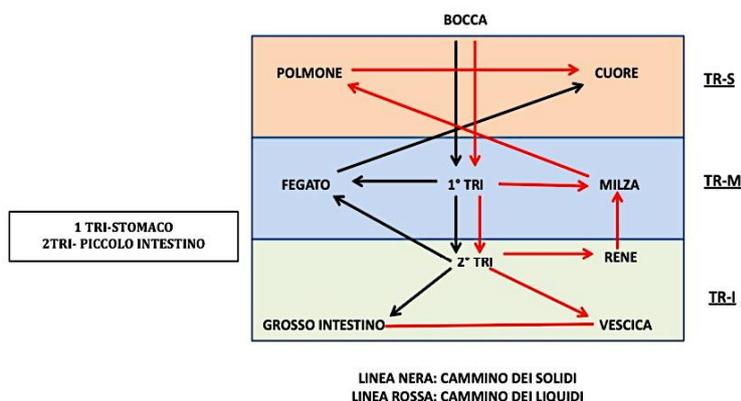
Di seguito riportiamo le due principali funzioni del *sanjiao*:

- Trasporta l'Acqua: Il *Suwen* afferma che: "il *sanjiao* ha il ruolo di irrigazione, è la via delle acque". Il Triplice Riscaldatore svolge la funzione di coordinazione e di controllo delle trasformazioni dei Liquidi e della loro diffusione; regola, dunque, la circolazione delle Acque che, come sappiamo, sono sotto il dominio dei Reni. Per questo viene considerato come il "secondo Viscere dei Reni" assieme alla Vescica. Il *sanjiao* può essere considerato la "pompa" che fa circolare i Liquidi, così come la caldaia di un impianto consente all'Acqua riscaldata di diffondersi e di irraggiare Calore.

Andiamo ad analizzare il metabolismo dei Liquidi: il Triplice Riscaldatore esercita la sua funzione di scelta a due livelli ed una volta che i Liquidi arrivano al primo 1° TRI (Stomaco), subiscono una distillazione: la parte pura viene inviata alla Milza (per opera del 45 St) che la invia al Polmone, il quale a sua volta la trasmette al Cuore dove si viene a formare la frazione liquida del Sangue. La parte torbida, dallo Stomaco va al Piccolo Intestino (per mezzo del punto 43 St) dove avviene la seconda separazione (2° TRI) che trasporta la parte impura alla Vescica Urinaria (per mezzo di SI 3), mentre la parte pura va al Rene che provvede a farla salire alla Milza ed al Polmone.

Cammino dei liquidi e dei solidi

TR e Mantenimento della vita



- È la “Via Maestra del *yuanqi*” e “Maestro di tutto il *qi* del corpo”.

Questa funzione viene esplicitata nel *Nanjing* alla 38° difficoltà: “Il *sanjiao* è fonte aggiuntiva dello *yuanqi*, governa tutti i *qi*”, e alla difficoltà 66: “il *sanjiao* è la via maestra del *yuanqi*”.

Come detto precedentemente, il *jing* che si trova a livello del Rene sinistro, viene attivato attraverso una corretta combustione e trasformato in *yuanqi*, diffuso conseguentemente dal Triplice Riscaldatore lungo i punti *shu* del dorso ed i *benshen* posti lungo la colonna vertebrale, sul Meridiano della Vescica Urinaria.

Il movimento energetico a livello dei Reni è definito “*dongqi*”. La diversa distribuzione dell’Essenza negli Organi determina la natura della persona e ne rappresenta il Destino. In altre parole, permette l’espressione della tipologia di ognuno. Il Pericardio può impedire lo svolgimento di questo percorso interagendo con il *sanjiao*. La domanda che si pone è: “ha l’individuo la volontà ed il libero arbitrio di far venire fuori questo Destino?”. Se la risposta è negativa, interviene il Pericardio con una costrizione a livello del petto che impedisce una normale diffusione, ad opera del *sanjiao*, del *yuanqi*, il quale non può più raggiungere gli Organi come faceva in precedenza. In altre parole, permette l’espressione della tipologia di ognuno.

Possiamo dedurre inoltre che il *sanjiao* abbia il ruolo fondamentale di governare tutto il *qi* dell’organismo come conseguenza diretta della funzione precedente di trasportare *yuanqi* visto che quest’ultima è l’Energia attivatrice di tutti i processi e perciò è indispensabile per la messa in moto delle attività degli *zangfu* e perché, come sappiamo,

è il grande “metabolizzatore” che attiva tutte le trasformazioni organiche facendole circolare.

Nel *jiao* inferiore anche il Fegato ne ha bisogno per rendere fluido il *qi* del corpo e riuscire ad immagazzinare il Sangue; la Vescica Urinaria per attivare le trasformazioni sui Liquidi ed espellere il torbido; gli intestini, per attivare tutte le trasformazioni sulla componente solida e liquida.

Nel *jiao* medio la Milza e lo Stomaco necessitano del *yuanqi* per poter compiere le prime trasformazioni sugli alimenti, per innalzare il puro al Polmone ed il torbido agli intestini. Anche la Vescica Biliare viene attivata per distillare e conservare la Bile, un Liquido ricco di *jing*. Ed infine il *jiao* superiore dove il *yuanqi* attiva le trasformazioni e la distribuzione del *qi* tramite il Polmone e la produzione del Sangue.

IL SANJIAO NELLE SUE TRE DIVISIONI

Il Triplice Riscaldatore è suddiviso in tre zone sia dal punto di vista anatomico che funzionale: *sanjiao* Superiore, Medio ed Inferiore. Questo aspetto del *sanjiao* viene affrontato nel Capitolo 31 del *Nanjing*. Trattando delle precedenti funzioni, abbiamo visto che, proprio in virtù delle sue caratteristiche peculiari, la sua sfera d’azione include tutti gli altri undici *zangfu* sovrintendendo all’attivazione delle loro energie e favorendone gli specifici metabolismi.

Il Triplice Riscaldatore Superiore viene definito “*shangjiao*”. Il termine “*shang*” rappresenta qualcosa che rimane al di sopra una determinata superficie e viene tradotto con “superiore”. Esso comprende gli Organi al di sopra il Diaframma, vale a dire Cuore e Polmone. Viene descritto dal *Lingshu* come una “brina” poiché una delle sue funzioni principali è la raccolta di alimenti ed aria e la conseguente diffusione di tutti i Fluidi Corporei purificati alla superficie del corpo e a tutto l’organismo.

Nel Riscaldatore Superiore i Liquidi si propagano in modo naturale. Sono leggeri e sottili, adatti per diffondere e circolare grazie alla forza propulsiva del *qi*. Il *Nanjing* afferma anche che il *sanjiao* Superiore “è responsabile del prendere ma non dello scaricare”, è qui esposta chiaramente la funzione di Cuore e Polmone come elaboratori di Sangue e *qi*.

La sintomatologia presente in caso di turba del Riscaldatore Superiore può essere rappresentata da alterazioni dell'esteriorizzazione: oppressione toracica, ansietà, dispnea inspiratoria, dolori al cuore e palpitazioni.

Il Triplice Riscaldatore Medio è chiamato "*zhongjiao*" e con il termine "*zhong*" ci riferiamo a qualcosa che sta nel mezzo. È situato nella zona alta dell'addome, limitato in alto dal Diaframma ed in basso da una linea ideale che passa per l'ombelico. Esso è descritto come una "vasca di macerazione", responsabile di macerare qualcosa all'interno di una componente liquida, assimilare e trasformare acqua e cereali. Si sottolinea la funzione del *sanjiao* Medio di attivazione del processo digestivo di solidi e Liquidi e la produzione di quella che viene definita Energia Nutritiva (*yingqi*) che il Triplice Riscaldatore distribuirà a tutti gli *zangfu*. Per adempiere queste funzioni si avvale principalmente dell'attività dello Stomaco e della Milza. Nel caso in cui vi sia un'alterazione del Riscaldatore Medio potremmo avere turbe legate ad un mancato funzionamento degli Organi Milza e Stomaco che portano a gonfiore epigastrico, inappetenza con nausea e vomito, sonnolenza post-prandiale, rimuginazione, estremità malnutrite e fredde.

Il Triplice Riscaldatore Inferiore, invece, è definito "*xiajiao*". Il termine "*xia*" si riferisce a qualcosa che rimane al di sotto di una determinata superficie ed è localizzato nella zona bassa dell'addome, tra ombelico e pube.

Esso viene comparato ad un "canale di drenaggio" (*Lingshu*, capitolo 18), "è responsabile della separazione del puro dal torbido, governa le eliminazioni ma non le assunzioni, è luogo di trasmissione" (*Nanjing*, capitolo 31). Ha il compito di mettere in riserva l'Energia e di eliminare le scorie. Per svolgere queste funzioni si avvale dell'attività del Fegato e del Rene. Nella sua alterazione possono comparire turbe che si manifestano con segni "renali" (paurosità, dolori rachidei, mancanza di forza) e disturbi urinari recidivanti (prostatiti, cistiti). È possibile trovare segni di alterata funzione di disintossicazione (facilità alle intossicazioni alimentari, feci ed urine maleodoranti).

Nella difficoltà 31 del *Nanjing* si discute sul ruolo del *sanjiao* nelle sue tre divisioni:

il Triplice Riscaldatore Superiore rappresenta il luogo dove le cose entrano e non escono, una sorta di area in cui si preserva la latenza; il Triplice Riscaldatore Medio è dove le cose rimangono all'interno per essere fermentate, mentre il Triplice Riscaldatore Inferiore indica dove le cose escono e non possono entrare.

Il Triplice Riscaldatore è in sostanza, il grande attivatore di tutti i processi di movimento e trasformazione di cui diviene il trasmettitore e motore sotto la spinta del *jing* dei Reni da cui origina. Potremmo dire che il *sanjiao* sia il più *yang* di tutti i Visceri, al punto da mancare di un corrispettivo sul piano fisico, ma non sul piano energetico, in quanto il suo meridiano sia rappresentato dallo *shou shaoyang*.

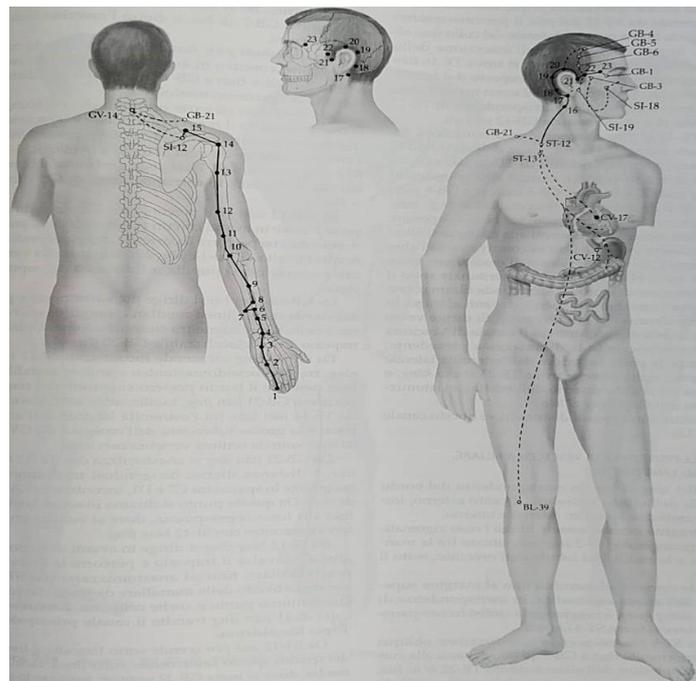


MERIDIANO SHOUSHAOYANG: TRAGITTO E FUNZIONI

1. Percorso

Il meridiano del Triplice Riscaldatore o *shou shaoyang* ha inizio all'estremità esterna ungueale del dito anulare (TE1), risale il dorso della mano, raggiunge il polso e prosegue sull'avambraccio in zona centrale (fra ulna e radio). Arriva al gomito superiormente all'olecrano (TE10) e continua lungo la faccia postero-esterna del braccio fino alla spalla, proseguendo appena posteriormente al ventre del muscolo trapezio dove incontra il meridiano del Piccolo Intestino nel punto SI 12 e raggiunge GV 14. Si porta avanti al punto St 12, da dove ha origine il suo percorso interno. Quest'ultimo arriva in profondità nel torace, si lega al Ministro del Cuore, attraversa il Diaframma per unirsi ai Riscaldatori Superiore, Medio ed Inferiore. Dal Riscaldatore Inferiore un ramo scende fino al punto BI 39, punto Mare Inferiore del *sanjiao*.

Il decorso superficiale, dal punto St 12, prosegue poi sul collo in zona posteriore e si porta immediatamente sotto l'orecchio che risale circondandolo completamente, per risalire ai punti di GB in zona tempia (GB 4 e GB 6), scendere lungo la mandibola per incontrare SI 18. Un ramo penetra nell'orecchio ed esce nella sua parte anteriore (SI 19), tocca il punto GB 1 e termina all'estremità esterna del sopracciglio (TE 23).



2. Funzioni generali

Ora andremo ad analizzare le molteplici funzioni del Triplice Riscaldatore nella sua fisiopatologia, in modo da rendere più chiaro l'utilizzo di questo meridiano.

Come già detto in precedenza il *sanjiao* è rappresentato come “maestro delle Acque” e “via maestra del *yuanqi*”, le due principali funzioni che più lo rappresentano.

Il meridiano del Triplice Riscaldatore si unisce all'omologo *zu shaoyang* (GB) per formare il livello energetico *shaoyang* dotato di più Energia che Sangue, si apre sia all'interno che all'esterno ed è per questo il livello cerniera.

Secondo la regola mezzogiorno-mezzanotte è in rapporto con il meridiano della Milza. Entrambi i meridiani hanno complessivamente un'importante azione sul *qi*, soprattutto nel mobilizzare le Stasi.

Tutte le volte che dovremmo permettere ad un individuo di scegliere fra una cosa ed un'altra, sia essa sul piano materiale (scegliere se digerire i cibi oppure no) – meridiano della Vescica Biliare *zu shaoyang*-, sia essa sul piano più psicologico (scegliere di vivere in modo indipendente la propria vita) – meridiano del Triplice Riscaldatore *shou shaoyang*, ci rivolgeremo a *shaoyang*. Questi meridiani, essendo combinati nella coppia *shaoyang* possono trattare anche problemi che si manifestano ai lati della testa e del corpo.

Come afferma il Maestro Jeffrey Yuen, in patologia trasporta l'Acqua per il mantenimento della latenza e spesso viene utilizzato per patologie rare e non comuni, difficili da curare.

In base agli insegnamenti di Jeffrey Yuen, il meridiano del Triplice Riscaldatore *shou shaoyang* viene impiegato per drenare Umidità-Calore e Vento-Calore; molto utile per epurare il Calore tossico che sale alla testa ed agli orifizi (da vuoto di yin): potrà trattare dunque cefalea, dolore e rossore agli occhi, acufeni, sordità ed ipoacusia. Anche il meridiano dello Stomaco tratta tutti questi sintomi, ma la differenza è che lo *zu yangming* tratta il calore senza deficit di yin. Quando si seleziona il meridiano del Triplice Riscaldatore *shou shaoyang*, vuol dire che si riconosce un deficit, per questo la funzione del *sanjiao* di epurare il calore è strettamente collegata ad un Calore da Vuoto e diversa da quella dello Stomaco.

I punti consigliati da Jeffrey per epurare il Calore tossico sono: TE 5- TE 6- e TE 18. Può essere utilizzato anche per patologie che interessano gli occhi e le orecchie, soprattutto quando la causa di tali problemi sono l'iperattività dello *yang* del Fegato, Fuoco del Fegato o Umidità-Calore del Fegato e della Vescica Biliare. Infatti, è molto utile per l'epurazione del Calore agli occhi (attraverso TE 3) e strettamente legato a livello dell'orecchio, in grado di trattare le sordità improvvise. Ha una stretta relazione con gli Organi di senso in grado di aprire gli orifizi.

Il Triplice Riscaldatore arriva agli organi di senso che a livello patologico possiamo associarlo al Calore che sale verso l'alto.

Altre funzioni associate al *sanjiao* sono quelle di regolare e rinvigorire il Sangue, soprattutto attraverso i punti TE 14 e TE 15 e spesso è implicato nei problemi delle Ossa dovuti all'Essenza, come gonfiore articolare, gotta ed accumulo di acido urico.

Il *sanjiao* è strettamente legato all'Acqua e al Fuoco: se l'Acqua non riesce a mantenere sotto controllo il Fuoco evolveranno malattie infiammatorie (croniche), neurologiche e psichiatriche gravi.

La funzione principale della maggior parte dei punti del meridiano *shou shaoyang* è di trattare i problemi locali o distali dello stesso meridiano, soprattutto disturbi delle dita, della mano, del polso, dell'avambraccio, del gomito, della spalla, del collo e, come abbiamo già precedentemente citato, delle orecchie e degli occhi.

EMOZIONI IN QUANTO CAUSA DI MALATTIA

Il *Neijing* è il primo testo che analizza in modo articolato le emozioni come causa di malattia, esaminando i fattori che possono produrre alterazioni emotive, compresi quelli socio-economici, le qualità e le caratteristiche dei processi eziopatogenetici, la relazione tra le emozioni e le differenze individuali nella risposta.

Si può avere malattia se dentro di noi c'è una carenza o se comunque gli stimoli emotivi sono in eccesso relativamente alla situazione specifica dell'individuo: "Dove gli *xie* colpiscono, il *qi* è in vuoto, se *zhengqi* all'interno si conserva, allora gli *xie* non possono attaccare". La malattia può derivare dall'interazione con agenti patogeni provenienti dall'esterno, di ordine quindi più concreto, oppure da stimoli di natura diversa, che nella nostra cultura occidentale si definiscono anche come "componenti interne" e vengono detti "cause interne".

Il *Neijing* considera il fatto che siamo profondamente influenzati dai sentimenti, riconosce che esistono differenze individuali, quelle innate e quelle derivanti dall'interazione con l'ambiente e quindi invita ad osservare attentamente il paziente per capire la situazione, cioè per fare una diagnosi. *Huangdi* chiese: "È vero che il *qi* nei canali nell'uomo cambia a seconda delle abitudini di vita, dell'attività, della costituzione?" *Qibo* rispose: "Spavento, paura, collera, fatica e riposo possono tutti influenzarne il cambiamento".

Nelle persone deboli il *qi* si fissa ed il risultato è la malattia, nelle persone forti il *qi* circola e perciò le malattie si risolvono. Questo passo è estremamente interessante anche perché collega la forza del *qi* con la sua capacità di mantenere il movimento ed interpreta la malattia come ristagno di *qi*.

La Medicina Cinese vede le emozioni come eventi fisiologici, una risposta dello *shen* agli stimoli del mondo esterno. Le emozioni non sono altro che movimenti del *qi*. Questi movimenti seguono una loro specificità, con risposte del *qi* che variano secondo il tipo di

emozione. Qualora la forza dell'emozione risulti eccessiva si avrà un'alterazione dei movimenti fisiologici del *qi* e quindi malattia.

Tra le qualità associate alle emozioni c'è la direzionalità, che a seconda dell'emozione può creare sintomi e sensazioni corporee.

Così le emozioni muovono il *qi*:

la rabbia fa salire il *qi*,

l'ansia disperde il *qi*,

l'eccesso di pensiero lega il *qi*,

la tristezza, il dolore fa abbassare il *qi*,

la paura sospende il *qi*.

Le emozioni, come abbiamo già detto, determinano alcuni sintomi. Se la patogenesi è di questo tipo, non basterà trattare il sintomo, ma si dovrà agire sul problema psichico.

La rabbia quando sale determina cefalea, ipertensione, grida. Un'ipertensione cronica deve far pensare ad una rabbia cronica che ha accompagnato la persona per buona parte della sua vita. Il polso del Fegato sarà a corda e galleggiante.

Regolando il *qi* l'ipertensione migliorerà, ma appena si smette il trattamento, il problema torna. Per avere un effetto profondo sul paziente si deve cercare di indurre un mutamento non solo nel suo fisico, ma anche nello *shen* e nel Sangue. Questo è molto difficile da ottenere perché fa parte di un aspetto molto personale del soggetto e solo con il lavoro su sé stessi si può ottenere una trasformazione dello *shen*. La trasformazione a livello psichico determina una trasformazione a livello fisico.

Emozioni prolungate ed estreme hanno effetto sulle percezioni sensoriali (*qiao*) e questo ostacola lo sviluppo di altre possibilità e determina le attitudini personali.

Una persona costantemente arrabbiata alla fine cerca sempre le situazioni che le consentano di essere arrabbiata: nelle relazioni con gli altri, nelle parole che ode, raccoglie solo quello che le provoca rabbia.

Ha sviluppato un'attitudine arrabbiata verso la vita. In altre parole, una persona arrabbiata, vive in un mondo arrabbiato. Una persona depressa vive una vita depressa.

Anche le emozioni possono essere contagiose. Gridare contro gli altri fa sì che gli altri gridino a loro volta e tutti possono essere rapidamente “infetti”. Le emozioni contaminano famiglia e comunità, quindi questo atteggiamento si può trasmettere nell’atmosfera in cui si vive. Questo discorso vale ovviamente per tutte le altre emozioni.

ASSOCIAZIONI PATOLOGICHE DELLO SHEN: I TRE PERVERSI TAN, RE, HAN

I disturbi dello *shen* possono essere letti in relazione con l’influenza dei fattori patogeni esterni, quali Calore, Umidità e Freddo. Più frequentemente l’interessamento dello *shen* da fattori perversi esterni avviene nei seguenti modi:

- da Flegma, nei problemi di alimentazione
- da Calore, nei bambini
- da Freddo, negli anziani e nel post-partum.

Un disturbo dello *shen* può essere dovuto al Flegma. Esso è comunemente associato ad eccessi alimentari e allo scarso controllo dell’alimentazione. Il Flegma dev’essere risolto con: espulsione (*zhu*), trasformazione (*hua*) e ammorbidimento (*yao*). Esso non fa altro che annodarsi nel petto offuscando ed ostruendo gli Orifizi del Cuore. A causa di un eccesso di emozioni il *qi* è colpito ed il Fuoco si accumula, l’eccesso di Calore genera Vento, l’unione di Vento e Fuoco fa condensare il Flegma, così si perde la custodia del proprio *shen* e si arriva alla manifestazione di disturbi psichici.

Il capitolo 75 del *Lingshu* dice che “se c’è un Calore esuberante il tutto il corpo, esso può manifestarsi con la persona che vede, sente e parla in modo insensato”.

Viene indicato il trattamento sullo *yangming* della gamba. Un’esuberanza di Calore danneggia lo *yin* ed il Sangue, nei quali trovano residenza la volontà e lo *shen*.

Il Calore è causa frequente di questi problemi nei bambini, nei quali c’è un’iperattività relativa dello *yang*: il loro Fegato è molto grande rispetto alla loro taglia, il cuore batte con vigore. Per questo i bambini quando si ammalano, sono soggetti facilmente a febbri alte, vertigini, palpitazioni da paura o Vento da paura.

Anche il Freddo può determinare una turba dello *shen* creando una stasi di *yin* e di Sangue.

Comunemente interessa persone che subiscono severe perdite di *yang* o deficit di *yang*, con un Freddo da vuoto. Un esempio è la depressione post-partum: durante il parto si perdono molto Sangue e Liquidi e, se il travaglio è prolungato, anche molto *yang*; tutto ciò può portare all'insorgenza di un disturbo psichico.

ORGANI CURIOSI E DISTURBI DELLO SHEN

Gli Organi Curiosi (l'Utero ed il *baomai*) possono essere importanti nei disturbi dello *shen*. Il Capitolo 33 del *Suwen* afferma che il *baomai* appartiene al Cuore e si collega con l'Utero-*bao* (che non è solo l'utero femminile ma include anche l'apparato genitale maschile). Poiché l'utero è anche collegato con *renmai*, *dumai* e *chongmai*, si può dire che il *baomai* permette la comunicazione fra Cuore e Rene.

Il collegamento fra Cuore e Rene è associato al modello di quest'ultimi Organi che non comunicano e portano a disturbi dello *shen*.

Il *baomai* rappresenta un'estensione del *dabao* e del *daimai*: *dabao* avvolge il torace in relazione con il Polmone e con il Cuore e *daimai* avvolge la vita. *Baomai* è ciò che collega *dabao* con *daimai*, quindi costituisce la comunicazione Cuore-Reni.

Questo vuol dire che molti problemi emotivi irrisolti possono essere trasportati ai genitali e per quanto riguarda i punti, ciò significa che dal *luo* il problema si sposta verso il punto *yuan-sorgente*.

DISTURBI D'ANSIA: DISORDINE DA ANSIA GENERALIZZATA

Inizialmente in Occidente i disturbi d'ansia generalizzata erano classificati come nevrosi. Essi sono definiti *jingfeng*, Vento della paura e comprendono gli stati d'apprensione e paura, spesso comuni nei bambini, tanto che venivano definite "Vento della paura dei bambini" le convulsioni infantili. In presenza di *jingfeng* il soggetto mostra, rispetto agli eventi della vita, una preoccupazione eccessiva, spesso non associata a circostanze specifiche, ma generalizzata: per problemi di lavoro, salute, soldi, relazioni, famiglia e così via.

La preoccupazione si accompagna a tensione muscolare, cefalea, insonnia ed infelicità rispetto alla propria esistenza.

La circostanza che l'ansia sia generalizzata implica l'interessamento del *weiqi*.

I sintomi fisici come cefalea, insonnia e tensione muscolare, stanno ad indicare che il *weiqi* non riesce a tornare all'interno: restando in superficie, essa genera contrazione muscolare, arrivando alla testa produce cefalea, non essendo ricevuta dallo *yin*, non consente di dormire, determinando l'insonnia.

Il tipico stato d'animo ansioso va trattato con i punti che hanno effetto sul *weiqi*, si deve cercare di consolidarla per rimuovere l'ansia. Per consolidare il *weiqi* si deve aprire il petto e successivamente essa può entrare venendo accolta dal Sangue del Fegato.

Per aprire il petto e favorire il movimento verso l'interno si usano i punti che agevolano l'internalizzazione dal livello *wei* a quello *ying* (del Sangue): i punti *luo*.

Si ha ansia generalizzata se c'è deficit di Sangue o stagnazione di Sangue di Fegato che impedisce al *weiqi* di essere raccolta, causando così l'ansia.

Il paziente potrà avere i bordi della lingua gonfi e secchi: i bordi rappresentano l'esteriore dove ristagna il *weiqi*. Se c'è un deficit di Sangue, vi sarà lingua pallida, se invece c'è stasi la lingua sarà violacea.

La *paura di un fallimento* è una qualità del Legno: si usa il punto *luo* del Fegato. È la paura delle novità, a livello sentimentale o lavorativo, che possono produrre un fallimento.

La *paura delle opportunità* è associata con il Fuoco.

La *paura degli impegni* è associata con la Terra.

La *paura della salvezza*, che si ha nel caso in cui si sente di aver commesso molti peccati e ci si dispera di potersi salvare, è in associazione con il Metallo.

La *paura di morire* è legata ai Reni.

Per il trattamento di questi pazienti ci si aiuta con la lettura dei polsi per cercare dove il *qi* è annodato, a corda e galleggiante.

Per disperdere i ristagni di *weiqi* all'esterno si dovranno sbloccare i punti *jing*-pozzo.

È importante inoltre trattare il Sangue del Fegato, sia esso in deficit che in stasi; in caso di deficit di Sangue non si può dissipare, ma potremmo rinvigorirlo (10 Sp, 17Bl), se ci fosse stasi potremmo muoverlo o dissiparlo, in base all'Organo che si presenta forte (se il Polmone è debole non si può muovere il Sangue).

ANSIA: *weiqi* all'esterno/stasi o deficit di Sangue di Fegato.

- Portare *weiqi* dall'esterno all'interno, aprire il torace: punti *luo*.
- Rimuovere stasi *weiqi* all'esterno: disperdere punti *jing*-pozzo.
- Trattare Sangue del Fegato

ALCUNE SINDROMI CLASSICHE: ZANGZAO, BENTUNQI, FANZAO E MEIHEQI

Queste sindromi fanno la loro comparsa nella letteratura medica per lo più nel periodo che segue la compilazione dei primi classici; vengono infatti definite e descritte in diversi capitoli del *Jinguiyaolue* ("Prescrizioni della camera d'oro") di Zhang Zhongjing, che ne discute anche il trattamento attraverso le prescrizioni farmacoterapiche.

Molti autori di varie epoche e scuole ne hanno portato avanti una revisione e un approfondimento soprattutto per quanto riguarda i processi patogenetici.

La nosografia moderna inserisce questi quadri nella categoria delle malattie delle emozioni, sia per rilevanza della componente psichica nella sintomatologia, sia per l'importanza dei fattori emotivi nello sviluppo della patologia.

1. Zangzao

Zangzao indica una categoria di patologie che hanno come caratteristica comune un'alterazione delle emozioni ed è traducibile come "agitazione d'Organo", "secchezza viscerale". Secchezza degli Organi significa Acqua insufficiente negli Organi e conseguente impossibilità di esprimere l'elemento dell'Organo che rappresenterebbe la personalità.

Per la medicina cinese la condizione di *zangzao* è legata alla mancanza di comunicazione fra Cuore e Rene. Questo termine compare per la prima volta nel capitolo "Polso, sintomi e trattamento delle malattie varie delle donne" del *Jinguiyaolue*: "Le donne con *zangzao* amano essere tristi, desiderano piangere, agiscono come spiritate, molti sbadigli e stiramenti".

Poiché il termine *zang* stava ad indicare tutti gli *zangfu*, compresi i Visceri Straordinari (Cervello, Midollo, Ossa, Vescica Biliare, Utero e Vasi), è controverso a quale Organo il termine *zangzao* si riferisca. Dai commentari classici emergono due modi di intenderlo: secondo alcuni "*zang*" indica l'Utero, mentre secondo altri si tratta dell'Organo Cuore.

Per quanto riguarda "*zao*", il dizionario etimologico di epoca Han spiega che il termine significa "irrequieto, agitato, inquieto" ed allo stesso tempo è omofono di "*zao*", secco.

A partire dalla descrizione di Zhang Zhongjing, il quadro *zangzao* viene in seguito preso in esame da tutta la letteratura medica che ne indaga le cause di insorgenza e le modalità di sviluppo.

In generale, tutte le valutazioni individuano il vuoto di *yin* come fattore fondamentale e la secchezza come segno specifico di questo quadro.

Se *yin* e Sangue sono insufficienti, non sono in grado di umidificare e nutrire gli Organi, perciò si può avere la formazione di Calore e Fuoco che spadroneggia verso l'alto disturbando lo *shen* e allo stesso tempo può provocare secchezza che consuma i Liquidi. Se ci sono solo sintomi di essere tristi, con desiderio di piangere e aspetto come spiritato significa che si manifesta nel Cuore, segno di uno *shen* che ha perso la sua "unità" e che non riesce più a contenere le reazioni emotive; se ci sono stiramenti e sbadigli frequenti è nel Rene, segni patologici di quest'ultimo. Stiramenti e sbadigli corrispondono al tentativo del Rene di portare *qi* in basso dove c'è un vuoto.

Tutto ciò avviene più facilmente nelle donne poiché il corpo della donna è *yin* e la sua radice è il Sangue.

Zangzao è considerato da alcuni come vuoto di Sangue dell'Utero con trasformazione di Calore, dunque, non è altro che una condizione patologica *yang* con vuoto di *yin*.

Questa condizione può corrispondere a quei casi, non certi rari, in cui la paziente presenta una serie di sintomi somatici e psichici legati ad un periodo di fatiche fisiche e soprattutto emotive che hanno consumato *qi* e Sangue.

2. Bentunqi

Tradotto con il “*qi* del maialino che corre”, i dizionari classici spiegano che “*ben*” significa “correre, precipitarsi”, mentre “*tun*” è un “piccolo maiale”. Il *qi* del “maialino che corre” era un modo per descrivere un movimento disordinato del *qi*.

La malattia *bentunqi* inizia dall'addome inferiore, sale e attacca la gola, quando si scatena ci si sente come morire, ritorna e poi cessa, tutto deriva da spavento e paura.

La nosografia temporanea lo inserisce per lo più tra le malattie delle emozioni: *bentun* è classificato spesso tra le malattie interne o ginecologiche e nella clinica è associato a sintomi psichici quali “come se si fosse spaventati dalle cose, impauriti dalle persone. L'insorgenza è dunque in relazione con i fattori emotivi.

Il *Nanjing* riprende il concetto di *bentun* come accumulo di Rene e ne descrive le manifestazioni di risalita violenta, improvvisa e inaspettata del *qi*. Questi movimenti disordinati del *qi* vengono riferiti al ciclo di controllo-*ke* tra i cinque Organi, quasi questi si palleggiassero e rimandassero un *qi* patogeno, che va quindi accumulandosi, per scatenarsi poi all'improvviso. L'origine principale può dunque risalire a paura e spavento, che hanno prodotto un'alterazione di fondo del *qi*, per cui questo all'improvviso sale in alto con una violenza tale da che ci si sente morire.

Il *Jingguiyaolue* afferma che il *bentunqi* inizia da angustia, pensiero, paura e spavento; spavento e paura colpiscono lo *shen*, angustia e pensiero lo *zhi*, che dimora nel Rene. Se *shen* e *zhi* sono colpiti smuovono il *qi* con accumulo nel Rene ed il *qi* scende e sale come un maialino che corre disordinatamente.

I sintomi si presentano bruscamente ed inattesi e questo li fa classificare come manifestazioni *yang*. La malattia presenta molte similitudini con l'attacco di panico: esso ha un inizio improvviso ed una durata limitata, è spesso privo di fattori scatenanti e si risolve spontaneamente. Il soggetto avverte palpitazioni, difficoltà a respirare, mancanza d'aria, costrizione del petto e sviluppa un atteggiamento di evitamento per non incorrere nelle situazioni che possono scatenare dei nuovi attacchi, come per esempio, trovarsi in ambienti affollati.

Nella prospettiva della Medicina Cinese si deve cercare di ancorare lo *yang* nelle regioni inferiori: per fare questo lavoro si potrebbe lavorare con lo *yin* ed in particolare con il *renmai*, attraverso alcuni punti che hanno questa determinata azione: 4CV e 7CV se non ci sono problemi di appetito, 3 CV se l'attacco di panico ha investito l'appetito dell'individuo non facendolo mangiare per alcune ore dopo l'attacco.

Anche nella sintomatologia propria del *renmai* è descritta la sindrome del maialino che corre nell'addome. Si usano spesso i punti del Rene nell'addome inferiore: 14 Ki (*simen*), "le 4 pienezze".

L'attacco di panico può essere legato al Calore: il paziente può avere una storia di Calore nel Riscaldatore Inferiore, con stipsi o bruciori urinari. Il Calore sfugge verso l'alto perché non c'è una fuoriuscita a causa della stipsi. In questo caso potremmo utilizzare alcuni punti del meridiano dello Stomaco *zu yangming*, meridiano in relazione al Calore.

Come punto distale può essere preso in considerazione il 4 Ki: si sta infatti cercando di riportare il *qi* dalla zona superiore, dove è arrivato, a quella inferiore; questo punto attiva il meridiano *luo* del Rene, che nel suo percorso sale fino al torace e alle costole, poi si porta verso la spina dorsale, a livello toracico e da lì scende ai lombi. Con questo percorso consente di drenare in basso, a livello dei Reni e del *mingmen*.

3. Fanzao

Un altro disturbo che si può catalogare nelle patologie dello *shen* è "fanzao".

Il termine *fanzao* indica vessazione, agitazione, irritabilità, oppressione, irrequietezza.

"*Fan*" è "Fuoco alla testa" e "*zao*" indica che l'irritabilità è arrivata al punto da scatenarsi, che si lascia andare.

“Zao” sottolinea un problema fisico in aggiunta a quelli mentali: una persona che appare molto irrequieta (soffre d’insonnia, si rivolta nel letto) è definita *zao*.

Un soggetto che resta insonne guardando il soffitto è definito *fan*.

Nell’analisi dei disturbi dello *shen* si deve considerare la qualità del sonno (*mian*).

Sun Simiao fu il primo clinico ad insistere sull’importanza del sonno nel trattamento dello *shen*. Il sonno aiuta la risoluzione degli eccessi dello *shen* attraverso i sogni: ciò che non si può risolvere durante la veglia, può essere liberato durante il sonno con i sogni, ritenuti come un tentativo di autoguarigione. L’incapacità di risolvere i problemi con il sonno provoca agitazione ed irrequietezza.

4. *Meiheqi*

Il termine *meiheqi*, “qi del nocciolo di prugna”, è relativamente recente poiché risale all’epoca Qing: “Nel *meiheqi* si ha la sensazione di qualcosa bloccato in mezzo alla gola, non si riesce né ad espellerlo né a deglutirlo, ha la forma di un nocciolo di prugna”.

La malattia era già descritta nel *Neijing*, in cui la sensazione di corpo estraneo in gola viene definita “gola ostruita” e lo stesso concetto viene conservato lungo tutta la letteratura come “carne arrosto”. Viene presa in esame da Zhang Zhongjing nel capitolo sulle malattie delle donne, prima della discussione su *zangzao*.

L’origine della sensazione di ostruzione in gola viene fatta risalire al Flegma che sale alla gola e lì si accumula. Quando nella gola c’è la sensazione come di un boccone di carne arrosto, si tratta di annodamenti di Flegma che si uniscono al *qi* e vengono da esso trasportati in alto, andando ad accumularsi all’interno della gola.

La ragione di questo condensarsi e annodarsi si collega alle emozioni: se euforia e collera non sono regolate, preoccupazioni e pensieri si accumulano, si generano tristezza e paura e ciò porta ad un disequilibrio del *qi* degli Organi.

Fattore eziologico principale è la costrizione-*yu*, che persistendo nel tempo asciuga i Liquidi, annoda il *qi* e produce Flegma-Calore. Questa patologia deriva dall’annodarsi del *qi* e dal condensarsi dei Liquidi ad opera dei Sette Sentimenti.

In quest'ultime il *qi* è costretto, si annoda, e diventa duro e grosso come una massa, si insedia tra Cuore ed addome e a volte ostruisce la gola come un nocciolo di prugna.

È interessante un passo di epoca Ming che mette in relazione il ristagno di *qi* e l'accumulo di Liquidi e di Flegma in gola con la mancanza di determinazione della Vescica Biliare. Il *jiao* Superiore è *yang*, governa il *qi* corretto, è importante che sia libero e scorrevole poiché ciò che teme di più è il ristagno. La Vescica Biliare governa la determinazione, il suo *qi* governa il Fuoco Ministro e se incontrando i Sette Sentimenti non è determinata, il Fuoco ristagna e non si espande, portando alla formazione di Flegma nel petto per poi salire alla gola e generare il *meiheqi*.

La descrizione del "nocciolo di prugna" non è altro che il bolo isterico della psichiatria occidentale che va ad ostruire la gola e ad interferire con il respiro.

I SETTE SENTIMENTI COME RESPONSABILI DELLE MALATTIE INTERNE



Qing (R. 995)



Qi (R. 453)

I Sette Sentimenti, *qi qing*, costituiscono i principali responsabili delle malattie da causa interna. "Le malattie sono causate dai sei Soffi Climatici, dai Cinque Sapori e dai Sette Sentimenti. È evidente che i sei Soffi Climatici evocano il Cielo, i Cinque Sapori la Terra ed i Sette Sentimenti l'Uomo." Quindi in quest'ultimo caso, le malattie sono dovute all'Uomo stesso (Kespi).

I Sette Sentimenti sono rappresentati da *xi* (gioia), *nu* (collera), *you* (preoccupazione, inquietudine), *si* (preoccupazione, pensiero), *bei* (tristezza), *kong* (paura), *jing* (terrore, panico, sensazione di spavento).

L'ideogramma *qing* significa sentimento, sensibilità, emozione vera, reale, realtà dei fatti, interesse, gusto, mentre *qi* significa sette (7): in Cina i numeri hanno un valore più qualitativo che quantitativo, infatti, sette sono i mezzi per portare a termine una creazione, come sette

sono i giorni della settimana che scandiscono il nostro periodo di lavorare o di svolgere determinate attività. *Qi qing* (Sette Sentimenti) vengono definiti come modificazioni energetiche secondarie ai sentimenti umani. Un'intensa e prolungata emozione (come l'eccesso di collera, inquietudine, paura e terrore) può rappresentare un fattore patogeno causando una disfunzione dell'Energia vitale, del Sangue e dei Visceri.

Possiamo effettuare una distinzione tra le emozioni ed i sentimenti: le prime sono in qualche modo costituzionali, presenti da sempre e caratterizzanti lo stato emotivo per tutta la vita e sono collegabili ad uno dei 5 movimenti: gioia (Cuore), collera (Legno), pensiero (Milza), tristezza (Metallo) e paura (Acqua). I Sette Sentimenti, sarebbero le emozioni di "alto voltaggio" che si possono verificare in un momento della vita di tutti gli individui.

Si può sottolineare ancora di più la differenza tra quest'ultime facendo notare come le emozioni siano costituzionali, legate al *jing* e quindi alla forma, rappresentando le potenzialità e la strutturazione profonda dell'individuo.

I sentimenti rappresentano movimenti di Energia che avvengono in risposta a sollecitazioni esterne. In questo caso sono in relazione allo *shen*.

Vedremo che una delle cause più comuni è rappresentata dal vuoto di *jing* in un organo.

Al di là delle specifiche lesioni sugli Organi e sul *qi*, ricordiamo che il risultato finale delle turbe emozionali è rappresentato da una situazione di vuoto. È sempre presente una lesione del Cuore.

È importante ricordare che tutti i sentimenti possono trasformarsi in Fuoco. Questo a sua volta diviene causa di malattia in quanto brucia i Liquidi organici ed attacca il Sangue. Quando il Sangue non può nutrire il Cuore si ha una turba dello *shen*, che determina irritabilità, angoscia, inquietudine ed insonnia.

Per intervenire in questa situazione, più precisamente in tutte le turbe psichiche, potremmo iniziare dal Cuore, in quanto quest'Organo, è ferito da qualsiasi sentimento.

	Numero	Comparsa nel corso della vita	Rapporto con i movimenti di energia	Legame con le sostanze fondamentali (<i>san bao</i>)	Sentimenti o volontà percepiti nel corso della vita
<i>Sentimenti</i>	7	Acquisiti o comunque dovuti anche a sollecitazioni esterne	Realizzazioni o comunque induzione di movimenti di energia	<i>Shen</i> , in quanto relazione	Tutti
<i>Volontà</i>	5	Costituzionali	Potenzialità	<i>Jing</i> , in quanto legate alla forma	Una o poche

1. Xi: gioia

L'ideogramma che lo designa significa "rallegrarsi, gioia, lieto, evento felice, amare, ecc. Si tratta di una condizione di deterioramento dell'attività spirituale per eccesso di gioia; si manifesta con palpitazioni, insonnia e anche confusione mentale.

Così come ricorda il *Suwen* (cap. 39), la gioia armonizza, rilassa il soffio, ne favorisce la circolazione. Essa non è quindi patologica in condizioni normali, ma al contrario è la risultante della buona circolazione del soffio, del silenzioso e armonioso funzionamento di un meccanismo perfettamente oliato.

A sua volta la gioia favorisce, armonizzando, la buona circolazione del *qi*.

In alcuni casi, però, la gioia può essere in eccesso (o in difetto) e ciò può causare una malattia. Questo meccanismo patogeno quando è instaurato ha come Organo bersaglio il Cuore dove determina uno stato di vuoto.

Ricordiamo inoltre l'eccesso di gioia esaurisce lo Spirito-*shen*, che non immagazzina più e viene disperso e lede l'Anima-*po* per il suo rapporto con il Cuore nel ciclo di controllo-*ke*.

In estrema sintesi diremo che il meccanismo *xi* disperde lo Spirito, nuoce al Cuore e allo *shen*, ferisce lo *yang*, lede il *po* e può svuotare i cinque Organi. Tutte queste lesioni spiegano l'insonnia, le palpitazioni le sudorazioni eccessive, i comportamenti irragionevoli (riso immotivato di fronte al nemico) e le cefalee temporali. Spesso in questo sentimento è caratteristico il polso rapido e si può ritrovare anche arrossamento della lingua. Per il trattamento attraverso il *tuina* potremmo agire direttamente sull'Organo interessato e quindi sui meridiani del Cuore (*shou shaoyin*) e del Ministro del Cuore (*shou jueyin*) ma non sono da escludere anche i meridiani che appartengono a livello energetico *yangming* (Stomaco e Grosso Intestino).

2. Nu: collera

L'ideogramma *nu* che definisce questo sentimento significa collera, furioso, rabbia, fare uno sforzo violento. Chiameremo questa condizione normale, più frequente nei soggetti Legno e caratteristica del Fegato, "impetuosità", riservando il termine *nu* alla collera patologica, nonché la perversione del movimento fisiologico del Legno in cui vengono rotti gli ormeggi ed appare la rabbia irragionevole.

Essa può determinare un'anormale risalita verso l'alto dell'Energia del Fegato che può determinare anche risalita di Sangue; si manifesta con pienezza toracica e agli ipocondri, cefalea, vertigini e difficoltà digestive.

Diverse situazioni patologiche sono all'origine del meccanismo *nu*: pienezza dell'Energia del Fegato, squilibrio fa il *qi* del Fegato ed il *qi* della Vescica Biliare, blocco dello *yang* (tipico nei soggetti che si trattengono), pienezza del Sangue ecc.

Una volta instaurato, questo sentimento lede il *qi*, soprattutto del Fegato che di conseguenza va in vuoto. La lesione primitiva è sullo *yin* del Fegato e quindi lo *yang* non più trattenuto sfugge verso l'alto trascinando con sé anche il Sangue (viso rosso, cefalee da pieno di Sangue). Inoltre, il meccanismo determina una lesione dello *zhi*, con comparsa di sintomi quali lombalgie.

Possiamo trovare due quadri che interessano la collera: la compressione del *qi* del Fegato da collera trattenuta ed il vuoto di *yin* con fuga di *yang*. Il primo citato determina dapprima ristagno di *qi* e poi se permane nel tempo, il cosiddetto "Fuoco del Fegato". Compagno irritabilità, oppressione toracica, sospiri frequenti, disturbi mestruali, nodo alla gola ecc.

Il secondo quadro si riferisce alla sintomatologia che compare tipicamente nella collera vera a propria. È caratterizzato da sensazione di pienezza toracica, cefalea, vertigini, occhi arrossati, tendenza alla nausea, e se il *qi* in fuga trascina anche il Sangue, ci potrà essere viso rosso e cefalea pulsante. Caratteristica del pieno di Fegato sono i sogni di collera.

Riguardo il polso, esso potrà essere teso, lungo e rapido.

Per il trattamento attraverso il *tuina* sarà importante utilizzare il meridiano del Fegato (*zu jueyin*) e della Vescica Biliare (*zu shaoyang*).

3. *you*: preoccupazione, inquietudine, afflizione

I due ideogrammi che definiscono questo sentimento hanno significati per certi aspetti simili: uno significa triste, melanconico e l'altro ha il significato di dispiacere, preoccupazione, tristezza. Il meccanismo *you* si tratta di una condizione caratterizzata dall'eccesso di tristezza; si determina soppressione dell'Energia del Polmone o danno del Polmone *yin*. Il quadro è Fuoco perverso che fa seguito alla stagnazione dell'Energia del Polmone.

La tristezza non si identifica con l'inquietudine; la tristezza rappresenta un'Energia mentale sommersa dal dispiacere, l'inquietudine si riferisce ad un'Energia mentale sommersa dal pessimismo.

Il sentimento *you* determina una stagnazione di *qi* che si trasforma in Fuoco e lede lo *yin* del Polmone. Anche il Cuore può essere alterato; la lesione accoppiata di questi due Organi spiega l'alterazione del Riscaldatore Superiore.

In sintesi, potremmo dire che lo *you* fa stagnare il *qi*, blocca la circolazione del *qi*, nuoce il Polmone, ferisce lo *yin* e lede lo *hun*.

Riguardo la sintomatologia, potremmo trovare sintomi fisici attribuibili al Riscaldatore Superiore (pallore, tosse, dispnea, astenia) ed alterazioni psicologiche (difficoltà a proiettarsi verso il futuro). In questo sentimento è caratteristico un polso rugoso, si tratta di un polso fino, lento, corto e disperso, ma non regolare. Si può paragonare anche alla pioggia che cade irregolarmente sulla spiaggia.

Per il trattamento attraverso il *tuina*, sarà importante tonificare il Riscaldatore Superiore (17 CV e 6 Pc) e trattare il meridiano del Polmone *shou taiyin* evitando il ristagno di *qi* (13 Bl).

4. Si: pensiero ossessivo, preoccupazione

L'ideogramma che definisce questo sentimento significa pensare, meditare, sospirare, pensieroso. Distinguiamo quindi la normale volontà della Milza (pensiero riflessivo), tipica dei soggetti Terra, lasciando il termine *si* (preoccupazione, pensiero fisso) alla patologia.

Il pensiero ossessivo determina una condensazione, una stagnazione nella circolazione del *qi*. Questo diviene particolarmente evidente a livello della Milza che, di conseguenza, non può più assicurare la funzione di trasformazione e trasporto.

Il *Lingshu* al capitolo 8 ricorda che il meccanismo *si* lede lo *yi*, cioè l'anima vegetativa su cui si struttura tutta la funzione di quest'Organo. Come tutti i sentimenti si ha anche una turba del Cuore, inizialmente calmandolo, poi quando l'emozione diviene aggressiva, provoca una stagnazione su di esso.

In sintesi, potremmo dire che il meccanismo *si* immobilizza il *qi* corretto che si annoda, ferisce il Cuore, ferisce lo *shen*, nuoce lo *yang* o *qi* della Milza e lo *yi*.

L'alterazione della funzione di trasporto-trasformazione della Milza spiega l'anoressia, i gonfiori epigastrici, le feci pastose, ecc. La Milza, inoltre, distribuisce il *yingqi* alla "carne" e ai quattro arti; l'alterazione di questa funzione spiega l'ipotrofia muscolare e l'astenia. Inoltre, se questo Organo è lesa si formano i *tan*, che tendono a rallentare ulteriormente la circolazione del *qi* ed a ostruire gli Orifizi del Cuore.

La Milza, infine, produce il Sangue e l'alterazione di questo Organo ed il blocco del *qi* (che rallenta la circolazione del Sangue) spiegano la frequenza di sindromi del Sangue (pallore, colorito pallido e malato del viso).

Il polso caratteristico in questo sentimento è il polso nodoso (o annodato).

Per il trattamento attraverso il *tuina* potrà essere utile il meridiano della Milza *zu taiyin* utilizzando alcuni punti in tonificazione (20 Bl e 49 Bl), rafforzare e distribuire il Sangue (17 Bl e 10 Sp) e nutrire i quattro arti (20 Bl e 13 Lr, tecnica *shu-mo*).

5. Bei: tristezza

L'ideogramma che definisce questo sentimento significa afflitto, addolorato, desolato, rattristarsi. La tristezza *bei* è uno dei Sette Sentimenti corrispondenti al Polmone ed in patologia è la perversione del Metallo.

Nella tristezza il tutto diviene compressione che frantuma e costringe il Cuore alterando la circolazione del Sangue e l'espansione degli Spiriti; questa ostruzione esaurisce i Liquidi ed i Soffi del Polmone.

Una volta che questo sentimento si è instaurato, determina un vuoto di *qi* del Polmone e più in generale squilibra gli Organi contenuti nel Riscaldatore Superiore.

L'alterazione del *qi* del Polmone determina inoltre la comparsa di un Fuoco patologico che a sua volta consuma ulteriormente il *qi* che non può più essere distribuito. Di conseguenza i Soffi difensivi (*weiqi*) e nutritivi (*yingqi*) non possono più espandersi.

Il *Lingshu* al capitolo 8 ricorda che la tristezza determina la lesione dello *hun*, che a sua volta genera eccessi maniacali con confusione.

La sintomatologia si caratterizza per la presenza di palpitazioni, respirazione rumorosa ed astenia, causate dall'alterazione del Polmone, maestro del *qi* e del Riscaldatore Superiore.

Possono esserci anche segni psicologici riguardo la chiusura in sé stessi.

In questo sentimento il polso è rapido (più di 7 pulsazione a ciclo respiratorio) ed esso batte sotto le dita dando l'impressione di diverse corde intrecciate.

Per il trattamento attraverso il *tuina* potremmo trattare il livello *taiyin*, in particolare il meridiano del Polmone *shou taiyin* con l'aggiunta di alcuni punti come 1 Lu e 2 Lu per accelerare il Soffio e 6 Pc per trattare il Riscaldatore Superiore.

6. Kong: paura

L'ideogramma *kong* che identifica questo sentimento significa temere, avere paura, gran timore, intimidire. La paura è la rottura delle benefiche comunicazioni fra alto e basso. Quando la paura ha disorganizzato le connessioni fra Acqua e Fuoco, accade ciò: i Soffi, bloccati, provocano palpitazioni, le Essenze, private del loro dinamismo, non si elevano più. Quindi ci saranno le Essenze in basso ed i Soffi in alto.

Il movimento Acqua, che attira verso il basso, non è più equilibrato e l'organismo gela.

La paura è la perversione del movimento Acqua. Quest'ultimo, normalmente, esercita un'azione controllata verso il basso che mantiene le basi della vita. Nella paura vi è cedimento, discesa senza controllo ed essa invade anche il Fegato che non trova una base adeguata (Reni, Acqua) da dove prendere slancio. La paura, dunque, si oppone all'ardore impetuoso del Fegato, al maschio coraggio della Vescica Biliare.

Si tratta di una condizione caratterizzata dal collasso dell'Energia del corpo dovuto ad un danno dell'Energia Renale con abbattimento e abbassamento del *qi*.

Una volta che il meccanismo *kong* si è instaurato, determina un vuoto del *qi* dei Reni e in particolare lede il *jing*. L'azione di congelamento del *qi* determina il blocco del Fuoco superiore ed inferiore, lesione del Cuore e dello Spirito.

Si caratterizza per la presenza di dolori alle Ossa (lesione del *jing*), incontinenza urinaria o fecale (vuoto *qi* renale), incapacità di proiettarsi verso il futuro (vuoto di Fegato, alterazione Riscaldatore Superiore), palpitazioni, irritabilità (lesione del Cuore e dello Spirito) e raffreddamento (blocco del *qi*). Il polso è generalmente percettibile in profondità.

Per il trattamento attraverso il *tuina*, l'attenzione dovrebbe essere posta sul *qi* renale ed epatico, sulla funzionalità del Riscaldatore Superiore e Inferiore, sullo Spirito-*shen* ed il Sangue.

7. Jing: panico, terrore, sensazione di spavento

Il terrore non è altro che il sentimento del Cuore centro. L'ideogramma *jing* significa spavento, terrore, panico e terrorizzato. Si tratta di una condizione caratterizzata da un disordine dell'Energia del Cuore e una disfunzione dell'Energia e del Sangue.

Il meccanismo *jing* è dovuto a turbe del Cuore centro e talvolta a turbe dei Visceri collegati all'ordine (Polmone, Vescica Biliare); si caratterizza per disordine della circolazione del *qi* del Cuore che diviene anarchica e confusa. Lo Spirito-*shen*, che ha sede proprio nel Cuore centro, è disorientato. L'impatto disorganizzativo si fa risentire anche sul Sangue. Anche il Polmone, *organo-zang* dell'ordine, è interessato dal terrore e a sua volta altera il Cuore.

Questo sentimento fa perdere al centro il suo appoggio e allo *shen* il suo attacco disorientandolo.

Fa vagare il pensiero e determina disordine e confusione del *qi*.

I sintomi caratteristici sono rappresentati da palpitazioni, dispnea, agitazione, insonnia e confusione mentale.

In caso di shock emozionale è caratteristico un polso teso, forte e corto.

Per il trattamento attraverso il *tuina* sarebbe necessario "ricentrare" l'individuo; in ogni caso è molto utile la coppia di meridiani Vescica Biliare (*zu shaoyang*) – Cuore (*shou shaoyin*).

CASO CLINICO

Viene di seguito riportato un caso clinico basato su trattamento del *zongqi* riguardante una sintomatologia ansiosa legata alla trasmissione familiare.

Paziente: Ragazza di 23 anni.

Tipologia: Fuoco – Legno.

Motivo della visita:

- Riferisce uno stato ansioso derivante da una nota trasmissione familiare.
- Oppressione toracica con tachicardia nei casi in cui avviene un episodio spiacevole.
- Astenia fisica e mentale con sintomatologia di gambe e braccia pesanti.
- Frequenti vertigini soggettive e sensazione di disequilibrio
- Secchezza delle fauci
- A volte cefalee frontali pulsanti, soprattutto con sforzo fisico ed in prossimità del ciclo.
- Riferisce un ciclo irregolare sin dal periodo dello sviluppo (ritardo). Assenza di dolori mestruali.
- A volte difficoltà a digerire (pesantezza sullo Stomaco). Feci formate.

Qualità del sonno: sonno abbastanza regolare, pochi risvegli notturni. In caso di episodi spiacevoli il sonno diventa disturbato ed angosciato con risvegli e sensazione di freddo interno. Non presenta sogni ricorrenti ma i più frequenti sono sogni correlati al fuoco che divampa.

Agente climatico preferito: Freddo

Agente climatico sgradito: Caldo ed Umidità

POLSI E LINGUA:

Nell'analisi dei polsi si nota un vuoto nella barriera di destra legato all'Organo Milza.

Nel pollice di sinistra, nel polso del Cuore si nota una certa tensione e rapidità, mentre il pollice di destra è caratterizzato da una stasi. Nel piede di destra (Triplice Riscaldatore) in superficie si denota una stasi.

Sulla lingua risulta la presenza di impronte dentali laterali, segno che indica un vuoto correlato alla Milza, mentre nel terzo anteriore della lingua ritroviamo un colorito rosso che può indicare calore nel *jiao* Superiore (Cuore, Polmone).

In generale si denota un blocco del *sanjiao* Superiore con annesso un vuoto dell'Organo Milza che non nutre i quattro arti e causa un ciclo irregolare.

TRATTAMENTO:

Il trattamento proposto, eseguito per 4 settimane, con cadenza settimanale, è stato improntato sul Meridiano *zu taiyin* (meridiano della Milza), *shou jueyin* (Meridiano del Pericardio) e *shou shaoyang* (Meridiano del Triplice Riscaldatore) con l'intento di andare a tonificare la Milza ed agire sul calore tramite il trattamento sul Pericardio e sbloccare la stasi sul *sanjiao* Superiore.

Inizio il trattamento con dei passaggi preparatori che vanno a sbloccare il Diaframma, attraverso la manovra *fentuifa* e successivamente mi soffermo sui punti Finestre del Cielo, lavorando dunque sullo sternocleidomastoideo. La pressione del massaggio non è superficiale ma media, questo per l'obiettivo di agire sul livello dei canali principali utilizzando manovre tonificanti e non rapide.

Eseguito il trattamento preparatorio, mi soffermo sul punto CV 17 (*tanzhong*, centro del petto), inizialmente appoggiando il dito sul punto per entrare in contatto e successivamente utilizzando la manovra *anroufa*. In un secondo momento tratto il Meridiano *shou jueyin* andando prima ad utilizzare manovre preparatorie come *tuifa* e *mofa* e successivamente stimolo il punto Pc 4 (*ximen*, porta della fessura) con la manovra *yizhichanfa* (manovra di oscillazione del pollice).

L'intensa oscillazione provoca una sensibile vibrazione capace di scuotere il *yanqi* se effettuata in profondità.

Successivamente pongo l'attenzione sul meridiano *shou shaoyang* (Meridiano del Triplice Riscaldatore) attraverso manovre lente e profonde ed utilizzando il punto TE 7 (*huizong*, incontro ancestrale), con la stessa manovra precedente, *yizhichanfa*.

Terminato questo meridiano, proseguo il trattamento con lo *zu taiyin* (Meridiano della Milza). Le manovre iniziali sono preparatorie (*tuifa*, *mofa*) ed in seguito mi soffermo sul punto Sp 4 (*gongsun*, nonno-nipote) con una manovra tonificante, *anfa*. Proseguo il trattamento degli arti inferiori mediante manovre tonificanti, lente e profonde, come *guenfa* ed *anfa*. Arrivando alla zona del ventre scelgo di soffermarmi su CV 5 (*shimen*, porta della pietra), andando ad utilizzare una manovra tonificante e vibratoria, *zhenfa*. Termino il trattamento del Meridiano della Milza *zu taiyin* sempre con manovre profonde fino ad arrivare a Sp 21.

Doloranti i punti CV 17 e Sp 4.

PUNTI UTILIZZATI:

CV 17: *tanzhong*, centro del petto. Punto *mo* del Pericardio posizionato nell'altare del corpo (torace). Punto di Riunione con dell'Energia del petto. Governa il *dan tien* superiore, diffonde il *zongqi* (presiede al movimento con cui l'Energia dal Cielo scende al Polmone e poi al Riscaldatore Inferiore, viene afferrata dai Reni e fatta salire al Cuore per svolgere il suo mandato). Una delle numerose funzioni è quella di eliminare l'oppressione toracica e la dispnea.

PC 4: *ximmen* (porta della fessura). Punto *xi-fenditura*. Punto utile per stasi acuta di Sangue nella regione del torace e del Cuore.

TE 7: *huizong*, incontro ancestrale. Punto *xi-fenditura*. Punto molto utile per tutti i disturbi che si propagano nella famiglia anche senza una chiara identità.

Esso fa esprimere ciò che si è. Controlla la raccolta di *zongqi* nel petto. Esso consente lo sviluppo dell'individualità e non la dipendenza dalla famiglia.

SP 4: *gongsun*, nonno-nipote. Una spiegazione del nome “nonno-nipote” si riferisce al punto di connessione *luo*, il canale della Milza è il nonno, il canale dello Stomaco è il nipote. Punto *luo* e punto di apertura del canale straordinario *chongmai*. Regola e tonifica il *qi* di Milza ed elimina l’Umidità. Armonizza Stomaco e Milza.

CV 5: *shimen*, porta della pietra. Punto *mo* del Triplice Riscaldatore. Sostiene l’individuo.

VALUTAZIONE POST 4 TRATTAMENTI

La paziente già dalla prima seduta riferisce un miglioramento fisico sotto l’aspetto dell’astenia e delle gambe pesanti. Il sonno è ristoratore e senza risvegli.

L’oppressione toracica migliora già alla fine del primo trattamento.

Persiste fino alla seconda seduta uno stato d’ansia ricorrente e successivamente, dopo il terzo trattamento, mi riferisce che l’ansia quotidiana si è alleggerita, vive con un senso maggiore di leggerezza ma la sensazione rimane ancora viva.

Mi riferisce che vi è stato un netto miglioramento psichico e fisico.

FORMA DI QIGONG PROPOSTA

Propongo alla paziente di svolgere una forma di *qigong* per sostenere il trattamento: la forma dei 5 animali, ponendo l’attenzione alla forma del Cervo (Fuoco), della Scimmia (Terra) e dell’Orso (Acqua).

Cervo: Eseguire la forma in dispersione. Utilizzare l’anulare ed il pollice durante la forma piuttosto che l’indice per dare il messaggio che si sta lavorando sul Triplice Riscaldatore. Focalizzarsi sul punto BI 39 (punto *he-mare* del TE) strecciando la gamba.

Scimmia: Eseguire in tonificazione andando ad utilizzare un metodo di respirazione tonificante. Un numero eccessivo di ripetizioni avrà un effetto contrario, andando a disperdere. Attivare il punto Sp 4 ed effettuare un movimento lento enfatizzando il radicamento.

Orso: Eseguire la forma in tonificazione, l'elemento Acqua non deve esse disperso.

In questo modo si sostiene anche la Milza in deficit. Effettuare una respirazione tonificante con il naso sia nell'inspirazione che nell'espiazione. Durante la forma attivare il *mingmen*.

BIBLIOGRAFIA

1. I disturbi dello Shen: lo psichismo in Medicina Cinese – seminario tenuto da Maestro Jeffrey Yuen c/o scuola Xin Shu
2. Medicina tradizionale cinese per lo Shiatsu e il Tuina, Volume 1- M. Corradin, C. Di Stanislao, M. Parini, Ed. CEA
3. Shen: aspetti psichici nella Medicina Cinese, i classici e la clinica contemporanea, Elisa Rossi, Ed, CEA
4. Lo studio della morfologia in medicina classica cinese, seminario tenuto dal Maestro Jeffrey Yuen c/o la scuola Xin Shu
5. Filosofia della Medicina Tradizionale Cinese – Claude Larre, Fabrizia Berera- Ed. Jaca Book
6. Fondamenti di medicina Tradizionale Cinese – Rosa Brotzu e Franco Bottalo - Ed. Xenia
7. Dispensa Xin Shu “Energia degli antenati, zong qi”, Dott.ssa R. Brotzu e Dott M. Corradin
8. The Psyche in Chinese Medicine, Giovanni Maciocia
9. Lo studio della gastroenterologia in medicina classica cinese, seminario tenuto da Maestro Jeffrey Yuen c/p scuola Xin Shu
10. I punti del Polmone, le lezioni di Jeffrey Yuen, Vol. XXI, Ed. Xin Shu
11. Le tipologie energetiche e il loro riflesso nell’uomo – M. Corradin, C. Di Stanislao, D. De Berardinis, F. Bonanomi – Ed. CEA
12. La Mandorla: Zong Qi e differenziazione, anno XXII, numero 82, marzo 2018