Xin Shu 心術

La Scuola di Medicina Classica Cinese

TESI DI DIPLOMA IN MEDICINA CLASSICA CINESE E QIGONG

Titolo:

"L'asse della vita, il Livello *shaoyin*: Cuore – Rene"
presentazione di un
caso e trattamento con il *qigong*"

RELATORI:
Rosa Brotzu
Giampaolo Zanardi

CANDIDATA:
Patrizia Catarinozzi

Anno Accademico 2025-2026

SOMMARIO

Introduzione
……35

Capitolo 1: Architettura Energetica e i sei Livelli 65

1.1 Il sistema dei sei Livelli Energetici secondo il *Nanjing* e lo *Shanghanlun*. 65

1.2 Relazione con la teoria di *yin* e *yang* e il posto dello *shaoyin* nel ciclo energetico 75

1.3 Il concetto di "continuum" dei meridiani: da Polmone a Fegato come tappe dell'esistenza. ..11

1.4 Dalla sopravvivenza all'interazione: il passaggio dai meridiani primari all'asse dell'intimità *(taiyang* e *shaoyin)*. 12

Capitolo 2: Fisiologia del Livello *shaoyin* 14

2.1 La dinamica Fuoco-Acqua: l'equilibrio tra il Riscaldatore Superiore e Inferiore. 14

2.2 Il Cuore (*shou shaoyin*): la dimora dello *shen*, la capacità di giudizio e la domanda fondamentale *"Chi sono io?"*. 16

2.3 Il Rene (*zu shaoyin*): sede del *jing*, dello *zhi* (volontà) e radice dello *yin* e dello *yang*. 20

2.4 La relazione tra Cuore e Rene e la funzione mediatrice del Polmone. 23

2.5 Il ruolo di *jing* e *shen* 25

2.6 Lo *shaoyin* come "Perno dello *yin*": la cerniera profonda che gestisce l'interiorizzazione. 30

2.7 Il significato di "Concretizzare": la capacità dell'asse di rendere materiale ciò che nasce dallo Spirito. 33

2.8 Costituzione energetica: l'individuo *shaoyin* tra fragilità e forza profonda. 34

Capitolo 3: L'Asse della Vita: Spirito, Fato e Destino 37

3.1 Il "Pellegrinaggio dell'Acqua al Cuore": il percorso dall'istinto (Acqua) alla consapevolezza di sé (Fuoco). 37

3.2 Il ruolo dei meridiani curiosi: il *baomai* e la connessione diretta tra Utero/Reni e Cuore. 39

3.3 Il "Piccolo *shen*" e il Mandato Celeste (*Ming*): come lo Spirito individuale legge il progetto scritto nel *jing* dell'Anteriore al Cielo. 40

3.4 La virtù della Speranza e il ruolo del Pericardio nell'impedire la disperazione. 42

3.5 Le "Porte della Terra": l'utilizzo di punti specifici per far risalire lo *yuanqi* e permettere la comunicazione Cielo-Terra. 45

Capitolo 4: Il Complesso Energetico Acqua e Fuoco 49

4.1 Il concetto di Complesso Energetico: l'unione di organo, anima vegetativa, meridiano e Energia. 49

4.2 L'Insieme Acqua-Rene: nascita, rinascita e il confine tra Fato e Destino. 51

4.3 L'Armonizzazione Consapevole delle Emozioni: la trasformazione operata dal complesso Fuoco-Cuore. 52

4.4 Il "Motore Nucleare" dell'individuo: La circolazione continua tra *shen* e *jing* come fondamento dell'esistenza 55

Capitolo 5: Disarmonie e Patologie del Livello *shaoyin* 58

5.1 La mancata interazione (disconnessione) tra Cuore e Rene: Calore in alto e Freddo in basso. 58

5.2 Sintomatologia clinica correlata: insonnia, disperazione, palpitazioni, lombalgia e vertigini. 63

5.3 Gli attacchi di panico e la Sindrome *ben tun*: il "maialino che corre nel ventre" come risalita di *yang* non ancorato allo *yin.* 66

5.4 Lo squilibrio emozionale: il conflitto interno tra Paura (Rene) e Gioia/Ansia (Cuore). 70

Capitolo 6: La Coltivazione Spirituale e il Trattamento con il *qigong* 74

6.1 Fisiologia energetica dell'asse *shaoyin* e la pratica del *qigong* 74

6.2 Principi generali e coltivazione interiore: riconnettere l'alto e il basso attraverso l'intenzione (*yi*). 77

6.3 Il ruolo del diaframma 82

6.4 Tecniche di Respirazione (*santiao*) e radicamento: l'importanza del punto *yongquan* Ki1 e dell'Orbita Microcosmica per svelare l'Essenza. 84

6.5 Livello *shaoyin* e *qigong*: utilizzo delle varie forme 87

Capitolo 7: Presentazione di un Caso Clinico 98

7.1 Anamnesi e inquadramento diagnostico 98

7.2 Valutazione della "rottura" dell'asse Cuore-Rene e del ristagno/blocco emozionale rispetto al Mandato. 99

7.3 Indicazioni di auto-coltivazione: assegnazione di esercizi di *qigong* specifici e tecniche di respirazione. 99

7.4 Evoluzione del caso 100

Conclusioni 100

Bibliografia 101

Introduzione

Nell'immensa architettura della Medicina Classica Cinese, il Livello Energetico *shaoyin* (piccolo *yin*) si colloca al centro della fisiologia e della spiritualità dell'essere umano. Definito a pieno titolo come l'"Asse della Vita", esso rappresenta il Livello più profondo, intimo e vulnerabile della struttura energetica. Se i Livelli *yang* presiedono alla protezione del corpo e all'interazione dinamica con lo spazio esterno, lo *shaoyin* costituisce la cerniera temporale e il perno strutturale dello *yin*, il luogo in cui l'Energia vitale raggiunge la sua massima concentrazione interna per poi rifluire e rigenerarsi. Questo asse non è semplicemente un canale di scorrimento energetico, ma rappresenta il "motore nucleare" dell'individuo, ossia la risonanza più profonda, strutturale e autentica dell'organismo; è un circuito continuo tra l'Essenza vitale e lo Spirito, la cui interruzione coincide con la fine della vita stessa. La vitalità biologica, la stabilità psichica e la capacità di evoluzione spirituale dipendono direttamente dall'integrità dello *shaoyin*. Quando questo perno è saldo, l'individuo sperimenta una profonda centratura, una ferrea determinazione e un autentico amore per l'esistenza. Al contrario, una sua incrinatura compromette la radice stessa della vita, manifestandosi sul piano clinico con sindromi da disconnessione, esaurimento costituzionale, paure viscerali e perdita del senso dell'orientamento esistenziale.

La straordinaria natura dello *shaoyin* risiede nella sua composizione biologica e simbolica, che unisce intimamente i due Organi più polari e complementari del corpo umano:

- Il Cuore (*shou shaoyin* - Fuoco): situato nel Riscaldatore Superiore, rappresenta il Cielo, l'immateriale, la pura consapevolezza e l'ispirazione, è la dimora dello spirito-*shen*, la scintilla divina che ci connette all'Universo e che governa la nostra vita mentale, emotiva e spirituale. Il Cuore deve mantenersi "vuoto" (*xin xu*) per poter accogliere gli stimoli del mondo senza giudizio, traducendoli in sentimenti consapevoli (*qing*).

- Il Rene (*zu shaoyin* - Acqua): situato nel Riscaldatore Inferiore, rappresenta la Terra, la materia densa, la biologia e la conservazione, è la sede dell'essenza-*jing*, il nostro capitale genetico, ereditario e costituzionale, ed ospita la volontà-*zhi*, la spinta ancestrale alla sopravvivenza e all'evoluzione personale.

Fisiologicamente, lo *shaoyin* gestisce il dialogo perenne tra Acqua e Fuoco. In un organismo sano, il Fuoco del Cuore deve costantemente scendere verso il basso per riscaldare l'Acqua del Rene, impedendo che questa "geli"; contemporaneamente, l'Acqua del Rene deve risalire verso l'alto per umidificare e "raffreddare" il Cuore, evitando che il suo Fuoco divampi in modo disordinato agitando lo spirito-*shen*. Questa interazione non è un rapporto di sopraffazione o controllo (come previsto dalla rigida teoria dei Cinque Elementi), ma una dinamica di reciproco nutrimento e mutua assistenza: l'Acqua non spegne il Fuoco, ma ne sostiene la fiamma regolandone l'intensità. La comunicazione tra questi due poli non avviene solo tramite i canali principali, ma si avvale di vie profonde e intermediari come il *baomai*. Questo asse, unendo la profondità delle nostre convinzioni costituzionali (Rene) con la consapevolezza della coscienza (Cuore), rappresenta il nucleo immutabile della nostra identità e dell'autorealizzazione sulla Terra.

Vorrei spendere solo poche parole per spiegare che la scelta della tesi è avvenuta mentre frequentavo il primo anno assistendo alla lezione del Dott. Corradin sui punti del meridiano del Rene, quando ha iniziato a parlare dell'asse della vita e del Mandato Celeste qualcosa ha "vibrato" nel profondo, era come se le sue parole fossero indirizzate direttamente alla mia persona, mi sono riconosciuta. Negli anni seguenti approfondendo le varie materie, è aumentata la comprensione e la bellezza di tale argomento. Ora sono qui a trattare questo tema che tanto mi ha affascinato e continua a affascinarmi, sperando di essere riuscita ad appassionare quanto lo sono stata io.

Capitolo 1: Architettura energetica e i sei Livelli

1.1 Il sistema dei sei Livelli Energetici secondo lo Shanghanlun e il Nanjing

Il sistema dei sei Livelli Energetici costituisce l'impalcatura fondamentale che connette la struttura interna dell'individuo con lo spazio esterno, ricapitolando l'intera fisiologia e patologia umana, questi assi rappresentano l'orientamento dell'uomo nel mondo e la sua capacità di interagire e trasformare le Energie tra il microcosmo personale e il macrocosmo universale.

La teoria dei sei Livelli Energetici è stata descritta per la prima volta nel *Suwen* (素问, "Domande semplici", in particolare nei capitoli 6 e 31), un'opera stratificata composta da materiali di epoche diverse, verosimilmente redatta tra il periodo degli Stati Combattenti (475–221 a.C.) e la dinastia Han (206 a.C.–220 d.C.), con possibili aggiunte successive che definiscono le caratteristiche spaziali, le funzioni fisiologiche e la relazione con le energie climatiche dei sei Livelli.

Successivamente, nel II secolo d.C. durante la dinastia Han Orientale, la teoria è stata enucleata da Zhang Zhongjing nello *Shanghanlun* (傷寒論, "Trattato sui Danni da Freddo"), descrivendo una struttura che "apre" verso la superficie e "chiude" verso la profondità dell'essere umano. Questi sei strati (*taiyang*, *yangming*, *shaoyang*, *taiyin*, *shaoyin*, *jueyin*) rappresentano le tappe di penetrazione di un fattore patogeno esterno, come il Freddo, che dalla superficie (*taiyang*) si approfondisce fino ai Livelli *yin*. Il Livello *shaoyin* è il secondo stadio energetico dello *yin* e rappresenta quindi una condizione in cui la malattia è passata dagli strati superficiali (*yang*) in profondità, coinvolgendo direttamente il sistema combinato di Cuore e Rene.

Il *Nanjing* (難經, "Classico delle difficoltà"), redatto presumibilmente tra la fine della dinastia Han Occidentale e gli inizi di quella Han Orientale (I-II secolo d.C.), tradizionalmente attribuito al leggendario medico Qin Yueren (noto anche con lo pseudonimo di Bianque), integra la visione dello *Shanghanlun*. Infatti, il *Nanjing* non introduce i sei Livelli come stadi di penetrazione di una malattia, ma li integra profondamente all'interno della fisiologia energetica, della simmetria dei dodici meridiani e dei cicli ritmici dell'organismo, fornendo le chiavi terapeutiche per comprendere come l'Energia fluisca e venga armonizzata al loro interno. Nelle Difficoltà 36, 38 e 66 viene spiegato che il movimento del *qi* in tutto il corpo e nei meridiani è spinto dallo *yuanqi* (Energia Originale) che risiede nel *mingmen* (Rene destro) e viene distribuita ai cinque Organi e ai sei Visceri attraverso il Triplice Riscaldatore (*sanjiao*). Questo è il "motore" che anima dall'interno i sei Livelli.

Strutturalmente, i sei Livelli sono divisi in tre Livelli *yang* (più esterni) e tre Livelli *yin* (più profondi), la loro meccanica si basa su tre funzioni dinamiche:

- *taiyang* (apertura *yang*): costituito da Piccolo Intestino e Vescica, rappresenta l'apertura massima dello *yang* verso l'esterno, nonché la regola, la struttura dell'individuo e la figura paterna.

- *shaoyang* (cerniera/perno *yang*): costituito da Triplice Riscaldatore e Vescica Biliare, fa da intermediario tra l'apertura e la chiusura. Rappresenta il dinamismo, il libero movimento e la capacità di compiere delle scelte.
- *yangming* (chiusura *yang*): costituito da Grosso Intestino e Stomaco, costituisce l'ultima barriera dello *yang* prima dello *yin*. Raccoglie e lega i soffi, rappresentando la protezione, l'interiorizzazione e l'incontro tra l'interno e l'esterno.
- *taiyin* (apertura *yin*): costituito da Polmone e Milza, rappresenta lo *yin* che si espande verso la superficie. Identifica la "madre", l'asse della fertilità e la creazione interna.
- *shaoyin* (cerniera/perno *yin*): costituito da Cuore e Rene, è il fulcro temporale profondo. Rappresenta la circolazione profonda, la femminilità e la capacità di concretizzare le idee dello Spirito su un piano materiale. Pertanto, il Livello *shaoyin* è il "perno temporale" più intimo dell'essere umano.
- *jueyin* (chiusura *yin*): costituito da Pericardio e Fegato, rappresenta lo *yin* estremo. Indica la fine di un ciclo e il nuovo inizio, fungendo da mediatore e servitore.

1.2 Relazione con la teoria di yin e yang e il posto dello shaoyin nel ciclo energetico

La teoria dello *yin* e dello *yang* rappresenta uno dei pilastri dottrinali e concettuali più importanti dell'intero panorama scientifico e filosofico della Cina classica. Le prime tracce scritte di questa formulazione si rinvengono nello *Daodejing* (Canone della Via e della Virtù -Scrittura sacra fondamentale del taoismo, attribuita a Lao Zi) e in particolare nello *Yijing* (Libro dei Mutamenti, risalente almeno al 700 a.C.), all'interno del quale lo *yin* e lo *yang* sono simboleggiati graficamente da una linea spezzata e da una linea continua. Le combinazioni sistematiche di queste linee danno origine agli otto trigrammi e ai sessantaquattro esagrammi, concepiti per descrivere la totalità dei mutamenti dei fenomeni dell'universo. Lo sviluppo accademico e ordinatore di questa teoria si deve alla Scuola dello *yin-yang* chiamata anche dei naturalisti, fiorita durante il periodo degli Stati Combattenti (476-221 a.C.) grazie alle riflessioni del pensatore Zouyan (circa 350-270 a.C.). L'applicazione sistematica di questa teoria alla medicina si consolidò in epoca successiva, trovando una definitiva codificazione nei trattati classici quali lo *Huangdi Neijing* e il *Nanjing*

I caratteri cinesi di *yin* e *yang* descrivono gli aspetti contrastanti di un paesaggio collinare esposto alla luce solare. Nell''ideogramma di *yin* (陰) sulla sinistra si trova il radicale che rappresenta la collina o il rilievo montuoso, mentre sulla destra risiede la chiave delle nuvole, sormontata da un elemento che esprime una copertura o un velo d'ombra.

L'unione di questi grafemi evoca con estrema precisione l'immagine del lato in ombra e freddo di una collina, non esposto direttamente alla luce del sole. Per estensione semantica, la parola yin descrive l'oscurità, il buio, la Luna, la Terra, la notte, lo stato di riposo, la direzione verso il basso, la condensazione e la materialità.

Specularmente, l'ideogramma di *yang* (陽) descrive le qualità della luce e dell'attività. La scomposizione grafemica evidenzia sulla porzione sinistra il medesimo radicale che simboleggia la collina o il monticello, sulla porzione destra è posto il carattere che raffigura il Sole sopra l'orizzonte e al di sotto del Sole, risiedono i tratti che riproducono i raggi di luce o i fasci luminosi che si propagano e splendono verso la Terra. La sintesi dell'ideogramma *yang* descrive pertanto il lato soleggiato e luminoso della collina. Per estensione, esso evoca la luce, il Sole, il Cielo, il giorno, il calore, il movimento ascensionale, la dispersione e l'Energia immateriale pura (*qi*).

Nella visione del naturalismo taoista, lo *yin* e lo *yang* non sono sostanze fisiche o forze isolate, bensì emblemi relativi e complementari che descrivono le modalità del mutamento universale; la dinamica e l'equilibrio dei soffi si fondano su quattro leggi fondamentali che governano la dialettica tra le due polarità:

1. L'opposizione dello *yin* e dello *yang*: lo *yin* e lo *yang* rappresentano qualità opposte ma relative, poiché nulla in natura è totalmente *yin* o totalmente *yang*. La qualità di un fenomeno non è intrinseca ma dipende dal termine di paragone: ad esempio, le verdure in genere sono *yin* rispetto alla carne, ma all'interno della medesima categoria il pollo è *yang* rispetto alla lattuga e *yin* rispetto all'agnello.
2. L'interdipendenza dello *yin* e dello *yang*: pur essendo opposti, essi sono mutuamente dipendenti e non possono sussistere in isolamento. Non vi può essere contrazione senza espansione, né attività senza riposo. In fisiologia, la funzione (*yang*) dipende dalla struttura materiale (*yin*) che ne costituisce il fondamento, mentre la struttura necessita dei processi di trasformazione operati dalla funzione. Il capitolo 5 del *Suwen* sintetizza questa legge: "Lo *yin* è all'Interno ed è il fondamento materiale dello *yang*; lo *yang* è all'Esterno ed è la manifestazione dello *yin*".
3. Il mutuo consumo dello *yin* e dello *yang*: lo *yin* e lo *yang* si trovano in uno stato di costante regolazione dinamica, in cui la variazione del Livello dell'uno influenza necessariamente il Livello dell'altro per preservare l'equilibrio del sistema. In patologia, l'eccesso di una polarità consuma la polarità opposta: un eccesso di *yin* (come l'accumulo di Freddo o Umidità) lede lo *yang*, mentre un eccesso di *yang* (il Calore) consuma i Liquidi e lo *yin* del corpo. Se una delle due polarità è costituzionalmente debole, si determina un apparente eccesso dell'altra, definito come vuoto di *yin* o vuoto di *yang*.
4. L'intertrasformazione dello *yin* e dello *yang*: le due forze non sono statiche ma si trasformano continuamente l'una nell'altra al raggiungimento di un determinato stadio di sviluppo. La dottrina classica afferma che l'estremo *yang* genera lo *yin* e l'estremo *yin* genera lo *yang*, così come l'estate muta inevitabilmente nell'inverno e l'estrema attività richiede il riposo

La comprensione teorica e clinica del Livello Energetico *shaoyin* si fonda sulla specifica declinazione delle suddette leggi. All'interno dello studio comparato dei sei Livelli Energetici descritti nel classico *Huangdi Neijing*, lo *shaoyin* si qualifica come la struttura portante della vitalità individuale, nota come l'asse della vita. Questa relazione verticale non rappresenta semplicemente

una connessione organica o meridianica, ma costituisce lo specchio fisiologico più puro dell'equilibrio fondamentale tra lo *yin* e lo *yang*, espresso nell'interazione dinamica tra l'Acqua e il Fuoco, l'Inverno e l'Estate, il Nord e il Sud.

Il primo e più rilevante aspetto di questa relazione risiede nella definizione filologica dello *shaoyin* come Piccolo y*in* o Giovane y*in*. All'interno dello *yin* universale, ciò che si contrae, si raccoglie e si condensa esprime la natura più profonda dello *yin* stesso. Per tale ragione, lo *shaoyin*, ponendosi come l'aspetto più concentrato e interno dell'organismo, costituisce l'essenza dello *yin*, lo *yin* più strutturale, autentico e compatto che funge da struttura portante dell'intero corpo umano. Sotto il profilo dei trigrammi del libro dei mutamenti *Yijing*, questa struttura è espressa dal perfetto posizionamento del trigramma 3 (Cuore) in opposizione speculare rispetto al trigramma 6 (Rene), a testimonianza di una connessione intrinseca e originaria che unisce l'alto e il basso.

La caratterizzazione dinamica dello *shaoyin* all'interno della teoria dello *yin* e dello *yang* si specifica attraverso la legge del perno o cardine. Mentre i tre Livelli dello *yang* possiedono prevalentemente una valenza e un'organizzazione spaziale finalizzata alla difesa e al movimento esteriore, i tre Livelli dello y*in* rispondono a una dimensione eminentemente temporale ed evolutiva. All'interno di questa triade interna, se il *taiyin* rappresenta l'apertura dello *yin* verso lo *yang* superficiale e lo *jueyin* descrive la chiusura o conclusione del ciclo *yin*, lo *shaoyin* assume il ruolo fondamentale di perno temporale. Questa funzione di perno si esprime come la capacità dello *yin* profondo di raccogliere l'Energia giunta al massimo grado di interiorizzazione e condensazione biologica per rilanciarla, con un impulso zampillante, verso l'alto, verso lo *yang* della manifestazione. Questa forza propulsiva e ascensionale trae la sua origine dal punto *yongquan* Ki1, la sorgente zampillante posta sulla pianta del piede, la quale testimonia un dinamismo assiale radicato direttamente nella Terra.

La classificazione delle categorie universali proposta nel capitolo 79 del *Suwen* offre un'ulteriore chiave di lettura della natura *yin* dello *shaoyin*. Se il terzo *yin (taiyin)* rappresenta la madre e il primo *yin (jueyin) c*ostituisce il servitore, il secondo *yin (shaoyin*) viene associato alla figura della femmina. Questa attribuzione identifica una polarità dominata dal mistero, dalla profondità, dalla seduzione e dall'impulsività profonda, in cui l'attrazione passiva e la coesione interna sostituiscono l'azione diretta e spaziale dello y*ang*.

L'aspetto più elevato della relazione tra lo *yin* e lo *yang* all'interno dello *shaoyin* si realizza nel principio del mutuo sostegno e dell'interdipendenza tra l'Acqua dei Reni e il Fuoco del Cuore. Il Cuore, situato in alto, governa il Fuoco ed è di natura *yang*; il Rene, situato in basso, governa l'Acqua ed è di natura *yin*. Tuttavia, affinché vi sia vita, l'equilibrio richiede che vi sia Acqua nel Fuoco e Fuoco nell'Acqua. Lo *yang* del Cuore deve discendere per riscaldare lo *yin* del Rene, impedendo che l'Acqua si congeli, mentre lo *yin* del Rene deve risalire per nutrire lo *yin* del Cuore, ponendo un freno all'eccesso di Calore superiore.

Questa circolazione continua, descritta come il "motore nucleare" dell'individuo, garantisce che lo *yin* possa radicarsi nello *yang* e lo *yang* possa essere contenuto dallo *yin*. Se questa comunicazione

verticale si interrompe, lo *yin* e lo *yang* si separano, provocando l'insorgenza della malattia: se lo *yang* dei Reni è in Deficit, lo *yin* del Rene non riesce a risalire e l'Acqua ristagna determinando edema; se lo *yin* del Cuore è in Vuoto, lo *yang* del Cuore divampa verso l'alto senza controllo, generando Calore da Deficit. Come mirabilmente espresso nel testo classico Raccolta di scritti medici di Wu (costituisce la traduzione in lingua italiana del titolo dell'opera classica cinese *Wu Yi Hui Pian* pubblicato nel 1792 - l'opera fu ideata, raccolta e pubblicata da Tang Lie, insieme a un nutrito gruppo di medici e dotti della regione di Wu), l'armonia dello *shaoyin* si fonda sulla cooperazione in cui l'Acqua è la sorgente del Fuoco e il Fuoco governa l'Acqua, dimostrando che nessuna delle due polarità può sussistere o operare in modo isolato senza compromettere l'integrità dell'essere vivente.

L'uomo adulto e completo, simboleggiato dal Livello *taiyang*, si colloca idealmente in verticale tra i due poli dello s*haoyin*, istruito in alto dal Cielo (lo *shen* del Cuore) e sostenuto in basso dalla Terra (il *jing* del Rene), realizzando così l'unione profonda del proprio Fato costituzionale con il Destino consapevole.

In relazione alla numerologia i tre assi *yin* e i tre assi *yang* (3+3) costituiscono un complesso energetico di riferimento legato al numero sei. L'ideogramma del sei (六 *liù*) indica divisione, qualcosa che si divide sotto il Cielo. Se il cinque rappresenta la strutturazione potenziale e astratta associata al centro della Terra, il sei si qualifica come l'emblema dell'organizzazione realizzativa, agendo come perno e garante dei mutamenti sul versante pratico dell'esistenza. Questa notazione numerica e simbolica del sei racchiude in sé quattro concetti fondamentali che regolano l'orientamento, la molteplicità, l'origine e il divenire dell'individuo, trovando la sua massima sintesi clinica nell'attività dell'asse *shaoyin:*

1. IL DIVENIRE: nell'*Yijing* (Libro dei Mutamenti) le mutazioni avvengono secondo la legge di combinazione degli esagrammi. Il cambiamento incessante e senza sforzo della natura viene decodificato attraverso la combinazione delle linee all'interno delle figure esagrammatiche. Ciascuno dei sessantaquattro esagrammi è costituito dalla sovrapposizione di sei tratti, alternativamente continui, di natura *yang*, e spezzati, di natura *yin*. La struttura formata da sei linee sovrapposte permette di prevedere tutte le situazioni possibili e le transizioni evolutive di un intero insieme, descrivendo la totalità del reale

2. L'ORIENTAMENTO (4+2): l'uomo è collocato all'interno di uno spazio tridimensionale delimitato da sei direzioni o coordinate, in cui il numero *quattro* rappresenta il limite invalicabile della manifestazione terrestre (corrispondente ai quattro punti cardinali o alle quattro stagioni) e il due simboleggia l'asse della manifestazione verticale (rappresentata dal Cielo posto in alto e dalla Terra situata in basso). Come descritto nel trattato di Marcel Granet, il capo o l'uomo si orienta nello spazio ponendo il viso rivolto a Sud (che simboleggia il davanti, lo *yang*, l'alto e la massima chiarezza solare), il dorso rivolto a Nord (che rappresenta lo *yin*, il dietro, il basso e l'oscurità), la destra all'Ovest e la sinistra all'Est, con il Cielo sopra di sé e la Terra sotto i piedi. Questa disposizione geometrica determina i

confini del corpo e della mente, consentendo ai soffi di circolare secondo le corrette direzioni macrocosmiche

3. La MOLTEPLICITÀ (3x2): l'operazione di moltiplicazione rende un numero pari e, di conseguenza, divisibile; per tale ragione, il simbolo della moltiplicazione rappresenta la molteplicità e la differenziazione formale delle sostanze. Al contrario, l'operazione di addizione tra *tre* (il Cielo) e *due* (la Terra) genera il *cinque*, numero dispari non divisibile che risiede al centro e simboleggia la stabilità, il fulcro e l'unità essenziale dell'essere. Il prodotto di *tre* per *due* definisce inoltre la natura e la struttura dei sei Visceri Straordinari, o Visceri Curiosi, costituiti da Utero, Cervello, Midollo, Ossa, Vasi Sanguigni e Vescica Biliare. Questi Organi presentano una morfologia cava tipica dei Visceri *yang*, ma possiedono la funzione fisiologica di accumulare e conservare l'essenza raffinata, lo *yin* e il Sangue, propria degli Organi *yin*. La loro straordinarietà risiede proprio in questa duplice natura che unisce la cavità dello *yang* alla pienezza dello *yin*, agendo come strutture ancestrali legate alla sopravvivenza, alla perpetuità e alla riproduzione dell'essere all'interno del mondo della dualità
4. L'ORIGINE (5+1): l'essere umano si forma a partire dal meccanismo dei cinque movimenti, il quale fa costantemente perno sul centro, la Terra, per stabilizzare le trasformazioni organiche; tuttavia, per agire ed esprimersi concretamente nell'esistenza, l'individuo necessita dell'attivazione del *sei*. Questa dinamica di transizione dal potenziale del *cinque* all'azione del *sei* si compie in base alla legge del Fuoco Ministeriale, coordinata dall'attività della Vescica Biliare, definita nei classici come il centro che organizza, decide e depura gli Organi Curiosi per mantenere l'allineamento dello spirito. La numerazione a base *sei* presiede così alla strutturazione della rete dei soffi dell'organismo, governando le sei influenze atmosferiche del Cielo, le sei traiettorie del Sangue, le sei direzioni del *qi* e l'attività dei sei Visceri ordinari deputati alla separazione del chiaro dal torbido. Attraverso il sei, la potenzialità astratta dell'origine trova la sua via di manifestazione concreta e integrata

Concludendo i tre assi *yin* e i tre assi *yang* rappresentano il luogo di risonanza tra la fisiologia profonda dell'individuo e le Energie del macrocosmo, determinando il temperamento individuale in relazione al mondo esterno.

1.3 Il concetto di continuum dei meridiani: dal Polmone al Fegato come tappe dell'esistenza

Nella medicina taoista, il sistema dei meridiani non è concepito come un insieme di canali isolati o come una mera estensione delle funzioni degli Organi interni (*zang-fu*), bensì come un circuito ininterrotto che dal meridiano del Polmone *shou taiyin* giunge fino a quello del Fegato *zu jueyin*, rappresentando le diverse tappe dell'esistenza umana. Questo ciclo continuo descrive la progressiva differenziazione dell'Energia, partendo dal caos originario fino alla totale manifestazione dell'individuo. In questo circuito, l'architettura dei meridiani guida l'essere umano dalla sua formazione materiale alla sua evoluzione spirituale. Parallelamente, le fasi cronologiche

dell'invecchiamento sono affidate al sistema dei meridiani straordinari. Il Maestro Jeffrey Yuen organizza questo viaggio esistenziale in tre grandi fasi sequenziali: la Sopravvivenza, l'Interazione e la Differenziazione.

1.4 Dalla sopravvivenza all'interazione: il passaggio dai meridiani principali all'asse dell'intimità (taiyang e shaoyin)

Le tre fasi evolutive dei meridiani principali si sviluppano come segue:

1. La Sopravvivenza (Polmone, Grosso Intestino, Stomaco, Milza): i primi quattro meridiani del circuito sono strettamente legati agli istinti fondamentali necessari per mantenere in vita l'organismo: assorbire l'aria, digerire il cibo e dormire o riposare. In questa prima fase, la priorità assoluta dell'individuo è garantire la propria sussistenza fisica. Finché l'uomo lotta per le necessità primarie, non può evolversi spiritualmente; solo quando i requisiti della sopravvivenza sono soddisfatti, l'Energia può fluire verso le tappe successive dell'esistenza.
2. L'Interazione e l'Intimità (Cuore, Intestino Tenue, Vescica, Rene): una volta assicurata la sopravvivenza, si passa all'asse dell'interazione, in cui l'individuo inizia a stabilire relazioni significative con il mondo e con sé stesso. Questa fase è il ponte tra i bisogni primari e la formazione dell'identità. L'uomo fa esperienze, le trasforma e le interpreta. È il momento in cui il Cuore si pone la domanda fondamentale "Chi sono io?", iniziando un'esplorazione intima del proprio essere. A livello energetico, questa fase rappresenta l'unione tra la genetica ereditata dai genitori (Acqua: Rene e Vescica) e lo Spirito o mandato conferito dal Cielo (Fuoco: Cuore e Intestino Tenue).
3. La Differenziazione (Pericardio, Triplice Riscaldatore, Vescica Biliare, Fegato): gli ultimi quattro meridiani della sequenza governano lo sviluppo della personalità, dell'intelligenza e delle capacità mentali più complesse. In questa fase, l'individuo si "differenzia" dagli altri, consolida il proprio carattere, affronta gli ostacoli posti dalla società al suo piano originario (tramite il Pericardio) e compie scelte di vita precise. Il Fegato, l'ultimo meridiano, chiude il ciclo esistenziale. Le questioni rimaste irrisolte in questa fase (secondo la visione taoista e buddista del karma) costituiranno il seme per l'incarnazione e l'inizio di un nuovo ciclo vitale.

Se i meridiani principali descrivono l'evoluzione della consapevolezza, le fasi cronologiche e fisiche della vita (scandite nei classici cicli di 7 anni per la donna e 8 anni per l'uomo) sono governate, sempre secondo il Maestro Jeffrey Yuen, dai meridiani straordinari, in particolare dai vasi *weimai*.

- L'Infanzia (meridiani di prima generazione): i meridiani *chongmai*, *dumai* e *renmai* si occupano dell'individuo dal concepimento fino ai primi 7 o 8 anni di vita, arrivando al loro pieno sviluppo con la pubertà, quando inizia la capacità riproduttiva.

- Le transizioni dell'età (meridiani *weimai*): i meridiani *yinweimai* e *yangweimai* sono i veri "registratori" del tempo. Controllano le modificazioni dell'individuo durante i grandi passaggi della vita: la pubertà, l'età adulta, la menopausa o andropausa e la vecchiaia, armonizzandone le transizioni.
- L'Invecchiamento: si associa lo *yinweimai* all'invecchiamento strutturale ed ereditario (le predisposizioni genetiche alla senescenza), mentre lo *yangweimai* all'invecchiamento derivante dalle scelte personali e dallo stile di vita. Essi amministrano il declino dell'essenza-*jing* e della *tiangui* (l'Energia celeste legata alla fertilità).

Capitolo 2: Fisiologia del Livello *shaoyin*

2.1 La dinamica Fuoco-Acqua: l'equilibrio tra il Riscaldatore Superiore e il Riscaldatore Inferiore

La relazione polare e dinamica che si stabilisce tra il Riscaldatore Superiore e il Riscaldatore Inferiore costituisce l'asse portante della fisiologia e della vitalità dell'essere umano, rappresentando una delle fondamenta della Medicina Classica Cinese. Questa interazione verticale si focalizza sul dialogo tra due Organi principali e le rispettive sostanze: il Cuore, situato nel Riscaldatore Superiore, appartenente all'elemento Fuoco e deputato al governo dello *shen*, inteso come lo Spirito, la coscienza e l'attività cognitiva; e il Rene, collocato nel Riscaldatore Inferiore, appartenente all'elemento Acqua e custode del *jing*, ovvero l'Essenza vitale e la base costituzionale profonda dell'individuo. Questa polarità riflette in maniera diretta l'interazione originaria tra lo *yin* e lo *yang*.

In condizioni di perfetto equilibrio omeostatico, la relazione tra il Fuoco del Cuore e l'Acqua dei Reni si sviluppa non come un conflitto di mutua distruzione, ma come un processo di mutuo sostegno, nutrimento e assistenza reciproca. Il Fuoco del Cuore, caratterizzato da proprietà di riscaldamento e dinamizzazione, deve costantemente discendere verso il basso per riscaldare l'Acqua dei Reni. Questo riscaldamento fisiologico impedisce che l'Acqua dei Reni, situata nella profondità della pelvi, diventi fredda, si "congeli" o ristagni. Simmetricamente, l'Acqua dei Reni deve risalire verso l'alto, in direzione del Riscaldatore Superiore, per nutrire e refrigerare lo *yin* del Cuore. Questo afflusso di Fluidi e di Energia rinfrescante agisce temperando l'ardore dello *yang* del Cuore, impedendogli di divampare in modo incontrollato o di generare Calore patologico nella testa e nel petto.

La medicina classica definisce questa mutua circolazione verticale come il "mutuo sostegno del Fuoco e dell'Acqua" o il "pellegrinaggio dell'Acqua al Cuore". Questo circuito verticale assicura che il *jing* dei Reni funga da base materiale e radice per lo *shen* del Cuore. Se lo *yuanqi* e il *jing* dei Reni sono forti, lo *shen* dispone di un ancoraggio stabile per esprimersi e risiedere. Nella regolazione di questo asse si riscontra l'attivazione della volontà e dei desideri: lo *zhi*, lo spirito del movimento Acqua dei Reni, fornisce la forza, la determinazione e la perseveranza che sostengono lo *shen* del Cuore nel compimento del proprio scopo ed evitano che l'individuo disperda le proprie riserve in un attivismo disordinato.

Quando questa cerniera dinamica verticale si interrompe, l'equilibrio termico e dei Fluidi dell'organismo si destabilizza, determinando precise manifestazioni patologiche a carico di entrambi i Riscaldatori:

- Un primo quadro patologico comune è rappresentato dal Deficit di *yin* del Rene. Quando lo *yin* del Rene è in Vuoto, non vi è sufficiente Energia *yin* che risale verso il Riscaldatore Superiore per inumidire e rinfrescare il Cuore. Di conseguenza, lo *yang* del Cuore, non più limitato o controllato dallo *yin*, divampa verso l'alto, determinando l'insorgenza di un deficit di *yin* del Cuore e la comparsa di Calore da deficit, definito anche come Calore-Vuoto.

Questo stato si manifesta clinicamente con irritabilità, insonnia ostinata, ansia, nicturia, sudorazione notturna, sogni agitati, lingua rossa con punta arrossata e un polso rapido e debole, in quanto lo *yang* è iperattivo ma lo *yin* è consumato.

- Un secondo quadro clinico è determinato dal mancato riscaldamento dell'Acqua da parte del Fuoco, spesso associato a una debolezza dello *yang* dei Reni o del Fuoco del *mingmen*. Se lo *yang* del Cuore non riesce a scendere o lo *yang* dei Reni è in deficit, l'Acqua non viene riscaldata o vaporizzata e tende a ristagnare nel Riscaldatore Inferiore. Questo ristagno impedisce all'Acqua di salire e provoca l'accumulo di liquidi patologici in basso, che si manifesta con freddo lombare e agli arti inferiori, oliguria, edemi o diuresi abbondante e limpida, mentre lo *yang* cardiaco, privo del corretto legame con il basso, può fuggire verso l'alto con palpitazioni, oppressione toracica e vertigini. Se l'Acqua non sale, ciò è dovuto al deficit dello *yang* dei Reni, mentre se il Fuoco non scende, la responsabilità risiede nel deficit dello *yin* del Cuore.

La discesa del *qi* del Cuore e la risalita del *qi* dei Reni sono altresì di fondamentale importanza nella ginecologia e nella sfera sessuale, coordinando lo sviluppo del *tiangui (Acqua Celeste - sostanza e meccanismo sottile, derivato dal jing ereditario dei Reni e sostenuto dal jing del Posteriore al Cielo, che presiede allo sviluppo biologico, alla maturazione sessuale, alla capacità procreativa e alla scansione cronobiologica delle diverse fasi della vita dell'essere umano*), la regolazione delle mestruazioni, la fertilità e la vitalità dei genitali. Un'alterazione di questo flusso impedisce allo *yingqi* e al Sangue di circolare fluidamente nei vasi del torace e dell'addome, determinando stasi e ostruzioni.

La dinamica di ascesa e discesa di questo asse dipende strettamente dal corretto funzionamento del Triplice Riscaldatore e del diaframma. Il Triplice Riscaldatore funge da via dei passaggi dell'Acqua e controlla la penetrazione del *qi*. Nel Riscaldatore Superiore, il Polmone, paragonato a una nebbia, diffonde i Liquidi e spinge il soffio in basso; nel Riscaldatore Inferiore, i Reni, la Vescica e gli Intestini, paragonati a un canale di scolo, dirigono l'escrezione dei liquidi di scarto. Affinché la trasformazione e la circolazione avvengano correttamente, lo *yuanqi* viene mobilizzato dall'attività del Triplice Riscaldatore, diffondendosi nei dodici meridiani principali ed emergendo nei punti *shu*-sorgente (punti *yuan*-origine). La respirazione coordinata dal Polmone fornisce *tianqi*, che discende fino al Riscaldatore Inferiore per alimentare la combustione alchemica gestita dal Fuoco del *mingmen*, liberando lo *yangqi* necessario affinché i Liquidi risalgano in forma pura a umidificare gli Organi.

In tal modo, l'equilibrio termodinamico tra il Riscaldatore Superiore e il Riscaldatore Inferiore si configura non come una relazione statica, bensì come un perno dinamico temporale. Attraverso l'accordo armonico tra il Fuoco e l'Acqua, l'organismo mantiene la stabilità interna di fronte alle variazioni esterne, consentendo all'individuo di preservare la propria salute fisica e mentale e di realizzare pienamente il proprio destino.

2.2 Il Cuore (shou shaoyin): la dimora dello spirito-shen, la capacità di giudizio e la domanda fondamentale "Chi sono io?"

Nella Medicina Classica Cinese il Cuore (*xin*) riveste la carica più elevata nella gerarchia degli Organi interni, venendo costantemente definito dai testi classici come il "Monarca", il "Sovrano" o l'"Imperatore" dell'intero organismo. Questo ruolo regale trova la sua formulazione canonica nel capitolo 8 del *Suwen*, il quale solennemente dichiara: «Il Cuore è come il monarca e governa lo *shen*...», concetto ripreso e integrato nel capitolo 71 del *Lingshu*: «Il Cuore è il monarca dei Cinque Organi *yin* e dei Sei Visceri *yang* ed è la residenza dello *shen*...». Sotto il profilo dei Cinque Elementi, il Cuore rappresenta l'espressione più pura del Fuoco fisiologico (Fuoco Imperatore), mentre dal punto di vista della fisiologia comparata, l'antica tradizione medica cinese attribuisce al Cuore le funzioni cognitive ed integrative che la moderna neurofisiologia occidentale assegna al Sistema Nervoso Centrale. Il Cuore agisce come un centro regolatore integrato, capace di coordinare la totalità delle funzioni corporee e di unire intimamente il corpo fisico con la dimensione dello Spirito. Gli studi contemporanei di neurocardiologia, rilevando una fitta rete neuronale nel tessuto cardiaco, confermano l'antica intuizione cinese circa l'esistenza di una vera e propria "mente del Cuore", dotata di un'intelligenza mista, razionale ed emotiva, in grado di modulare le risposte viscerali e cognitive agli stimoli ambientali.

La base materiale indispensabile affinché l'Imperatore possa svolgere il proprio mandato è il Sangue (*xue*). Il Sangue costituisce la "dimora" e l'ancoraggio dello *shen,* qualora il Sangue del Cuore sia abbondante e in salute, lo *shen* dispone di un substrato solido in cui risiedere stabilmente, garantendo chiarezza mentale, sonno ristoratore ed equilibrio emotivo. Al contrario, un deficit o un Vuoto di Sangue impedisce allo *shen* di radicarsi, determinando uno stato di "galleggiamento" o instabilità spirituale che si manifesta clinicamente con ansia, insonnia ostinata, palpitazioni e agitazione psicomotoria.

Per procedere con rigore esegetico, è necessario distinguere i due significati fondamentali che il termine *shen* assume nella trattazione clinica e filosofica:

- *shen* in senso lato (lo "Spirito"): designa l'intero complesso delle funzioni mentali, emozionali e spirituali dell'essere umano. Lo *shen* universale, incarnandosi, si frammenta all'atto del concepimento in cinque sotto-istanze psichiche, note come i "Cinque Spiriti" o “le cinque Anime Vegetative” o *benshen*, le quali prendono dimora nei rispettivi Organi *yin* per governarne lo psichismo:

  1) *shen* propriamente detto (Mente), nel Cuore (*xin*)

  2) *hun* (Anima Eterea), nel Fegato (*gan*)

  3) po (Anima Corporea), nel Polmone (*fei*)

  4) *yi* (Intelletto), nella Milza (*pi*)

  5) *zhi* (Volontà), nel Rene (*shen*)

- *shen* in senso stretto (la "Mente" o *xinshen*): rappresenta l'attività cognitiva e l'autoconsapevolezza ospitate nel Cuore. Governa il pensiero razionale, l'affettività, la memoria a lungo termine, il sonno e la percezione sensoriale. Lo *shen* del Cuore necessita dell'abbraccio e del nutrimento del Sangue (*xue*) per risiedere stabilmente nel corpo. Quando il Sangue è in armonia e circola liberamente nei vasi, lo *shen* ha una dimora sicura e l'individuo gode di lucidità e pace mentale. Se invece il Sangue è in deficit o il Fuoco divampa, lo *shen* perde la sua radice materiale e "galleggia", determinando ansia, insonnia ostinata e disturbi psichici.

All'atto del concepimento, l'unione dei *jing* (Essenze) parentali evoca lo *shen* universale (o Grande *shen*), il quale scende per illuminare e vivificare l'uovo fecondato; questa luce spirituale, penetrando nella materia biologica, si frammenta e lascia una precisa "impronta" psichica su ciascuno dei cinque Organi (*zang*), strutturando le rispettive Anime Vegetative. Al termine di questo percorso di differenziazione embrionale, lo *shen* si stabilisce definitivamente nel Cuore prendendo il nome di "Piccolo *shen*" o *ling* (lo Spirito Individuale incarnato).

Lo *shen* rappresenta il principio ordinatore che infonde l'indirizzo alla materia e conferisce all'essere umano la propria unicità. Sotto questo profilo, la medicina classica riconosce diversi Livelli di espressione dello Spirito: lo *zhengshen* (l'attività vitale visibile attraverso lo sguardo, il polso e il colorito), lo *yuanshen* (lo *shen* primordiale legato all'attività istintiva e inconscia) e il *jingshen* (lo *shen* di relazione che presiede alle regole sociali e al Super-Io). Per i filosofi taoisti, il Cervello stesso è intimamente dipendente dal Cuore, in quanto quest'ultimo custodisce lo *shen* coordinatore, capace di mantenere in perfetto equilibrio lo psichismo di tutti gli altri Organi.

Il segreto della funzione imperiale del Cuore risiede nella sua natura strutturale, mirabilmente sintetizzata dal suo pittogramma classico: l'ideogramma di Cuore (心 *xin*) rappresenta una ciotola aperta o una struttura cava rivolta verso l'alto, concepita per ricevere le influenze celesti e trasmettere le informazioni all'organismo. Fisiologicamente, il Cuore può governare solo a condizione di mantenersi "vuoto" (*xin xu* o *wu xin*). Questo vuoto non deve essere inteso come una carenza patologica, bensì come uno spazio di totale trasparenza e ricettività, privo di preconcetti o giudizi cristallizzati. Nel classico *Xunzi*, intitolato *Jie Bi* "Risolvere l'ottenebramento", scritto dal pensatore Xun Kuang (noto anche come Xunzi) nel terzo secolo a.C., durante il periodo degli Stati Combattenti, dedicato allo studio delle obnubilazioni dello spirito (*xin*, il cuore-mente) causate dalle passioni parziali e dai giudizi incompleti che impediscono di comprendere la totalità delle cose, al capitolo 21 nel testo originale cinese (tradotto da Padre Larre) si legge il seguente dialogo gnoseologico: “Come può l'uomo conoscere la Via, il *dao*? Grazie al Cuore, *xin*. Come può il Cuore conoscere? Grazie al vuoto, *xu*, all'unità, *yi*, e alla quiete, *jing*. Il Cuore non è mai privo di contenuti immagazzinati o tesaurizzati, *zang*, eppure possiede ciò che si chiama vuoto, *xu.* Non permettere a ciò che è già immagazzinato o tesaurizzato, *zang*, di recare danno o ostacolo a ciò che sta per essere ricevuto, *shou*, questo si definisce vuoto, *xu”*.

Quando il Cuore perde la capacità di svuotarsi e di far fluire le emozioni senza trattenerle, l'asse della vita si ammala. Se i pensieri prodotti dalla Milza (*yi*) non sono illuminati e guidati dallo *shen*

del Cuore, essi si ripiegano su sé stessi generando preoccupazione cronica e rimuginio ossessivo. Questo accumulo mentale intasa la ciotola cardiaca, "annodando" lo *shen* e impedendo al Cuore di rispecchiare fedelmente la realtà. L'individuo perde la capacità di "sentire" e di "accettare", sostituendola con il bisogno ossessivo di giudicare, catalogare e controllare, gettando le basi per i disturbi della personalità e lo smarrimento dell'Io.

Il patrimonio spirituale del Cuore (*benshen*) si manifesta sul piano cognitivo attraverso la capacità di giudizio, di sintesi delle informazioni e di correlazione dei concetti. I testi di risonanza energetica contrappongono due modalità conoscitive complementari dell'essere umano:

- L'Intelligenza "Sole" (conoscenza diretta): rappresentata dallo *shen* del Cuore, è una forma di comprensione rapida, immediata e globale, paragonabile alla penetrante acutezza dello sguardo dell'aquila che coglie l'insieme dall'alto. Essa permette l'intuizione profonda, il discernimento morale e la saggezza.
- L'Intelligenza "Luna" (conoscenza razionale): è l'intelligenza analitica, lenta, logica e descrittiva, associata ai movimenti lenti della tartaruga, che procede esaminando minuziosamente il dettaglio.

Sebbene ciascun organo sensoriale sia governato da uno specifico Organo interno (ad esempio, il Fegato controlla gli occhi e la vista, mentre il Rene governa le orecchie e l'udito), solo il Cuore possiede l'intelligenza necessaria per portare tali percezioni alla coscienza. Senza l'intervento del Cuore, l'individuo potrebbe registrare gli stimoli visivi o uditivi, ma sarebbe del tutto incapace di comprenderne il significato o di ricondurli a un'esperienza unitaria del Sé. Lo *shen* del Cuore illumina i cinque sensi, trasmettendo all'uomo l'efficacia, la perspicacia e la comprensione diretta delle leggi naturali.

Nel continuum evolutivo dei dodici meridiani principali descritto dal Maestro Jeffrey Yuen, la seconda tappa, cioè la fase dell'Interazione e dell'Intimità, segna il momento in cui l'individuo, una volta superati gli istinti biologici di pura sopravvivenza, si apre alla relazione con l'altro e con il proprio Io profondo. È a questo Livello che emerge la domanda ontologica ed esistenziale fondamentale: «Chi sono io?», pertanto essa non rappresenta una speculazione intellettuale astratta, ma costituisce una precisa tappa di maturazione della coscienza dell'individuo, intimamente legata alla dinamica dei canali energetici principali.

Il Maestro Jeffrey Yuen sottolinea che l'essere umano può porsi l'interrogativo sulla propria reale identità solo dopo aver pienamente garantito e stabilizzato i bisogni elementari legati alla sopravvivenza. Il passaggio tra questi due stadi è mediato dal Cuore, il quale funge da "ponte" e da "regnante supremo" incaricato di avviare il cammino di ricerca interiore. L'atto di indagare chi siamo veramente rappresenta un'opera di conquista attiva, finalizzata a spogliare l'organismo dalle sovrastrutture esterne per giungere alla completezza originaria.

Per rispondere concretamente al quesito sul proprio Sé autentico, superando l'illusione di possedere o controllare il proprio corpo e la propria vita, la tradizione classica ed alchemica taoista delinea un

percorso interiore strutturato in quattro tappe sequenziali, interamente amministrato dai canali straordinari e coordinato dall'asse *shaoyin*. Questa ricerca unisce verticalmente l'Essenza (*jing*) dei Reni (che custodisce il patrimonio genetico e il Fato ereditato alla nascita) allo Spirito (*shen*) del Cuore (che esprime la consapevolezza e la via del Destino):

- Ricercare il proprio centro (*zhong*): eliminando dal proprio spazio interiore tutto ciò che è superfluo, inutile o estraneo alla propria natura.
- Saper penetrare nel profondo del Cuore (*xin*): per spogliarsi delle aspettative sociali e scoprire i propri desideri più sinceri e autentici.
- Ritrovare la propria natura (*xing*): accettando la propria costituzione d'origine senza tentare di stravolgerla o forzarla per compiacere l'esterno.
- Portare a compimento il proprio destino (*ming*): traducendo il Mandato Celeste prenatale in un cammino di vita consapevole e libero.

Quando l'individuo si lascia sopraffare dalle pressioni esterne ("pressioni degli altri") o si perde nell'inseguimento dei desideri mondani e materiali, si verifica una disgregazione dell'asse Cuore-Rene. Lo *shen* perde la sua centratura, il *jing* si consuma nel tentativo di sostenere maschere fittizie e l'essere umano sperimenta lo smarrimento del senso profondo della propria vita. Al contrario, l'allineamento con il proprio mandato permette al *jing* di raffinarsi e risalire verso l'alto sotto forma di *shen*, realizzando l'armonia dell'asse *shaoyin* e consentendo all'individuo di vivere in perfetta sintonia con il flusso del Tao.

Quando l'essere umano fallisce nel rispondere alla domanda del Cuore, lasciandosi sopraffare dalle pressioni della famiglia, dai "buoni consigli" degli altri, dalle necessità della società o dall'inseguimento cieco di desideri fittizi e mondani, si genera una frattura nell'asse *shaoyin*. L'individuo perde la fiducia in sé stesso (deficit di autostima, legato al Rene) e dimentica il proprio scopo esistenziale. Sotto il profilo energetico, questa resistenza al cambiamento e alla propria trasformazione blocca la fluida comunicazione tra l'alto (Cuore) e il basso (Rene).

In questa dinamica patologica:

1. Lo *shen* del Cuore tenta di tornare indietro verso il Rene e il *jing* si rifiuta di progredire verso la periferia del corpo.
2. Questo movimento energetico controcorrente (*qi ni* - 氣逆) determina l'apertura di un vaso *luo* speciale denominato il grande *luo* dello *shaoyin*.
3. Clinicamente, il soggetto che ha attivato il *luo* dello *shaoyin* "gira indietro la testa", vivendo intrappolato nel rimpianto del passato, nell'incapacità di realizzare le proprie ambizioni e i propri desideri profondi, o rifugiandosi in fantasie sterili e sogni ad occhi aperti per compensare l'insoddisfazione per ciò che è realmente.

*2.3 Il Rene (*zu *shaoyin): sede dell'essenza-jing, della volontà-zhi e radice dello* yin *e dello yang*

Nel capitolo 6 del *Suwen* viene illustrata la collocazione cosmologica dello *shaoyin* situandolo alle spalle dell'essere umano rivolto a Sud, nella potente corrente sotterranea che scorre da Nord. In quanto perno, lo *shaoyin* possiede fisiologicamente una risonanza caratterizzata da più Energia (*qi*) che Sangue (*xue*). Questo specifico rapporto denota un marcato dinamismo interno, essenziale per la mobilitazione delle risorse profonde dell'individuo.

L'ideogramma di Rene (腎 *shèn*) è composto da due parti principali disposte verticalmente:

1. La parte inferiore: il radicale 月 (*ròu*); rappresenta la carne o il corpo fisico. Questo radicale accomuna quasi tutti gli ideogrammi che indicano gli organi fisici ed anatomici (*zang-fu*), a testimonianza del fatto che si tratta di una struttura concreta del corpo umano.
2. La parte superiore: l'elemento fonetico e semantico 臤 (*qiān*), sua volta, questa parte si divide in due componenti grafiche:
    - a sinistra: 臣 (*chén*), che originariamente indica il ministro o il servitore, rappresenta colui che coordina, gestisce ed esegue i compiti con fedeltà alla corte del sovrano.
    - a destra: 又 (*shòu/yòu*), che rappresenta una mano destra intenta ad agire, a stringere o a impartire ordini.

L'unione di questi due elementi superiori (臤) esprime intrinsecamente i concetti di fermezza, solidità, resistenza, stabilità e durevolezza

Dal logogramma emerge che il Rene non è semplicemente un filtro anatomico, ma il "Ministro" preposto a governare le fondamenta stesse della vita. I radicali superiori indicano la capacità dell'organo di garantire solidità strutturale all'organismo (il Rene governa le Ossa, il Midollo e la colonna vertebrale) e di sostenere con fermezza le Energie ancestrali ed ereditarie (j*ing*) necessarie alla longevità e alla riproduzione.

La funzione primaria del Rene risiede nella conservazione e nel consolidamento dell'Essenza o *jing* (精), la sostanza biologica fondamentale che determina la nascita, la crescita, lo sviluppo riproduttivo e la senescenza dell'essere umano. Il *jing* dei Reni (*shenjing*) nasce dalla costante interazione tra il *jing* dell'Anteriore al Cielo, che fornisce lo stampo costituzionale, e il *jing* del Posteriore al Cielo, che lo nutre e lo supporta giorno dopo giorno. Come espresso nel capitolo 9 del *Suwen*, il Rene costituisce la radice della vita e il fondamento del corpo. L'evoluzione biologica guidata dal *jing* dei Reni segue precisi cicli temporali, governati dal canale straordinario *yinweimai,* nel senso che lo *yinweimai* controlla il modo in cui la persona si adatta psicologicamente ed emotivamente allo scorrere del tempo e ai passaggi della vita, in quanto i macro-cicli biologici e temporali della vita umana (i cicli di 7 anni per le donne e di 8 anni per gli uomini descritti nel testo classico *Huangdi Neijing*) sono regolati principalmente dall'asse formato dal Rene, dal vaso straordinario *chongmai* e dal *renmai* (Vaso Concezione).

Dall'abbondanza del *jing* dei Reni dipende la nutrizione di specifici distretti biologici e tessuti somatici:

- La produzione del Midollo e la nutrizione delle Ossa: il *jing* dei Reni è la matrice organica che genera il Midollo, sostanza che riempie le cavità ossee, si estende lungo la colonna vertebrale e va a costituire il Cervello, definito classicamente come il "Mare del Midollo" (*nao*). Il capitolo 34 del *Suwen* attesta che: «I Reni appartengono all'Acqua e generano le Ossa. Se i Reni non sono fiorenti, il Midollo non può essere riempito». I denti, definiti come il "surplus delle Ossa", dipendono direttamente dal nutrimento renale.
- I capelli: lo stato di salute dei Reni si manifesta esternamente sulla chioma; capelli secchi, opachi o una calvizie precoce indicano un declino del *jing*.
- La saliva densa: liquido organico secreto dalla radice della lingua, la saliva densa umidifica la bocca e ha lo scopo di nutrire e preservare il *jing* dei Reni, a differenza della saliva fluida associata alla Milza.
- La regolazione degli orifizi inferiori: il Rene controlla l'uretra (la diuresi), il dotto spermatico (l'eiaculazione) e l'ano (la defecazione), garantendone la pervietà o la corretta continenza.

Lo spirito che prende dimora nei Reni è lo *zhi*, comunemente tradotto come la Volontà o il Volere. L'ideogramma 志 (*zhì*) rivela una profonda connessione psicofisica, infatti nella porzione inferiore è presente il radicale di Cuore (心 *xin*), mentre la porzione superiore raffigura una piccola pianta che germoglia ed emerge dal suolo. Questa struttura grafica indica che un proposito o un'intenzione nati nel Cuore (lo *shen*) trova la forza vitale e il radicamento materiale nei Reni (il *jing*) per poter crescere, elevarsi e tradursi in azioni concrete. Lo *zhi* rappresenta la capacità di focalizzare la coscienza su un obiettivo prestabilito, perseguendolo con risolutezza, costanza e determinazione.

Secondo gli insegnamenti del Maestro Jeffrey Yuen, lo *zhi* agisce come un principio di concentrazione e confinamento: la sua funzione è convogliare lo *shen* espansivo del Cuore verso il *jing* profondo, inducendo la ritenzione dello *yuanqi* lombare. Questa forza motrice lombare costituisce la sorgente termica e propulsiva sia per le funzioni dell'Anteriore al Cielo sia per la maturazione e trasformazione delle risorse estratte dallo Stomaco e dalla Milza nel Posteriore al Cielo. *Mingmen* e i Reni collocati nella cavità lombare rappresentano dunque il polo profondo in cui lo *yuanqi* rimane confinato e concentrato allo stato potenziale, prima di venire veicolata verso l'alto e verso la periferia tramite la funzione del Triplice Riscaldatore e del canale *dumai*. Questo circuito continuo unisce il Fato (le condizioni costituzionali predeterminate depositate nel *jing* dei Reni) con il Destino (il mandato di vita, o *ming*, guidato dallo *shen* del Cuore).

Se il Rene è energeticamente forte, la Volontà è salda e l'individuo agisce con determinazione in conformità con la propria natura originaria. Se invece il Rene è deficitario, lo *zhi* vacilla: compaiono abulia, apatia, paura cronica e smarrimento esistenziale, e il soggetto tende ad adottare scelte sregolate o a sottomettersi passivamente alle aspettative sociali dell'ambiente esterno, disperdendo la propria unicità. Sul piano clinico, il capitolo 8 del *Lingshu* evidenzia che quando il Rene è aggredito da emozioni eccessive e durature (come la paura o una collera repressa), si verifica un'alterazione dello *zhi*, che si manifesta con amnesia, incapacità di flettere ed estendere la

colonna lombosacrale e, nei casi più gravi, con il prosciugamento delle riserve idriche profonde. Pertanto in condizione di sofferenza dello *zhi*, lo *yuanqi* lombare perde il proprio confinamento e viene consumato precocemente, determinando clinicamente debolezza e indolenzimento della regione lombare e delle ginocchia, esaurimento dell'essenza-*jing*, ansia, abulia e un rapido invecchiamento biologico

Il Rene è un Organo unico nel panorama degli *zang-fu*, in quanto costituisce la sorgente originaria e il fondamento di tutte le Energie *yin* e *yang* del corpo, definite rispettivamente *yuanyin* (*yin* Originale) e *yuanyang* (*yang* Originale).

La fisiologia classica illustra questa interdipendenza attraverso due celebri analogie:

- La lampada a olio: lo *yin* dei Reni corrisponde all'olio della lampada, mentre lo *yang* dei Reni corrisponde alla fiamma. Se l'olio si consuma, la fiamma si affievolisce e si spegne; se l'olio viene versato in eccesso senza Calore, la fiamma viene soffocata. Pertanto, nel trattamento clinico delle disarmonie del Rene, occorre sempre nutrire lo *yin* per supportare lo *yang*, e riscaldare lo *yang* per permettere la trasformazione dello *yin*.
- Il calderone alchemico: il Rene è assimilabile a un grande calderone pieno d'acqua. L'acqua all'interno corrisponde al *jing* e allo *yin* dei Reni; il Fuoco sotto il calderone è opera dello *yang* dei Reni e del Fuoco del *mingmen*; il vapore risultante rappresenta il *qi* dei Reni (*shenqi*). Senza il Calore dello *yang*, l'Acqua ristagna e si congela; senza lo *yin*, il Fuoco brucia il calderone, consumando la struttura.

La 36° difficoltà del *Nanjing* introduce una distinzione anatomica e funzionale tra i due Reni, assegnando loro polarità opposte:

- Rene Sinistro (Rene *yin*): rappresenta il Rene propriamente detto, legato allo *yin*, all'elemento Acqua, alla conservazione del *jing*, dei Liquidi Organici e del Sangue mestruale, governa l'idratazione e il raffreddamento del corpo.
- Rene Destro (Rene *yang*): si identifica con la Porta della Vita o *mingmen*, sede dello *yang* originale e del Fuoco Ministeriale. Rappresenta la fiammella pilota dell'organismo, la forza motrice che riscalda il *jing* del Rene sinistro per trasformarlo in *qi* attivo e spingerlo nei dodici canali principali attraverso la mediazione del Triplice Riscaldatore. Lo *yang* dei Reni riscalda lo *yang* di Milza per consentire la digestione dei cibi e sostiene il Polmone nella ricezione e nell'inspirazione dei soffi celesti.

L'attivazione dinamica dell'Energia renale viene descritta attraverso il termine *dongqi* (動氣), definita come la forza motrice interrenale. L'analisi etimologica del carattere 動 (*dòng*) evidenzia l'unione di due elementi:

- *chong* (重): significa "pesante, grave", ed è associato al *jing* (la sostanza più pesante e densa del corpo). Contiene al suo interno il pittogramma *xing* (行), che indica il movimento.

- *li* (力): rappresenta il potere, la forza o la potenza muscolare.

Il *dongqi* esprime dunque «la necessità di impiegare una grande forza di volontà e potere spirituale (*zhi*) per sollevare, muovere e far circolare una sostanza estremamente pesante (il *jing*) lungo le diverse tappe evolutive della vita».

2.4 La relazione tra Cuore e Rene e la funzione mediatrice del Polmone

Nella prospettiva clinica e neurologica del Maestro Jeffrey Yuen, il sistema nervoso non viene interpretato come un'entità anatomica isolata, bensì come l'espressione funzionale e dinamica della relazione intercorrente tra il Rene (l'Acqua, l'essenza-*jing*, la struttura biologica) e il Cuore (il Fuoco, lo spirito-*shen*, la consapevolezza cosciente). Il Cuore e il Rene costituiscono i due poli immobili della biologia umana, per consentire a questa polarità archetipica di interagire con la periferia corporea e con gli organi di senso, l'organismo si avvale di due emissari dinamici: il Pericardio o Maestro del Cuore e il Triplice Riscaldatore (*sanjiao*). Il Pericardio, agendo come difensore e ambasciatore dell'Imperatore, garantisce la stabilità della comunicazione verticale tra Cuore e Rene filtrando le sollecitazioni emotive e impedendo che i fattori perversi aggrediscano direttamente la loggia cardiaca. Il Triplice Riscaldatore opera invece come la via di diffusione dello *yang* renale e dello *yuanqi* prenatale, distribuendo l'impulso energetico a tutti i distretti corporei. Questa interazione tra il centro neuro-midollare e la periferia simboleggia la dialettica tra la natura intrinseca dell'individuo, definibile in termini biomolecolari come la genetica, e le sollecitazioni ambientali esterne, identificabili come l'epigenetica. Il Pericardio e il Triplice Riscaldatore intervengono costantemente per regolare e attutire l'impatto di queste forze esterne, preservando l'integrità del sistema nervoso e l'equilibrio dello s*haoyin*.

La mediazione del Triplice Riscaldatore nella comunicazione tra il Cuore e il Rene si estende alla regolazione fine del sistema neuroendocrino e umorale. Il *sanjiao* governa la via delle acque e presiede alla differenziazione dei liquidi corporei *jin-ye*. I liquidi *ye* profondi, raffinati sotto l'azione dello *yang* dei Reni, vanno a nutrire i Midolli, la colonna vertebrale e il Cervello. All'interno di queste secrezioni profonde si colloca il messaggio biochimico degli ormoni e dei neurotrasmettitori, la cui distribuzione è strettamente coordinata dal Triplice Riscaldatore. Inoltre il Triplice Riscaldatore garantisce in tal modo che lo *yang* del *mingmen* sostenga costantemente l'attività ormonale e metabolica, mentre il Pericardio modula la risposta contrattile vascolare e la frequenza cardiaca, mantenendo l'omeostasi pressoria in sinergia con la volemia renale.

Per ripristinare la pervietà dell'asse verticale e sottomettere lo *yang* fluttuante che risale verso la testa, le regole dell'Accademia Imperiale Song prescrivono l'allineamento dei tre *dantian* attraverso lo sblocco del diaframma operato dal punto *geshu* Bl17 (punto *shu* del dorso del diaframma e *hui*-riunione del Sangue), favorendo l'azione discendente del punto *Taichong* Lr3 per ancorare le Energie e pacificare lo spirito-*shen*.

L'analisi tradizionale della comunicazione Cuore-Rene rivela che l'interazione tra questi due poli non può realizzarsi in modo isolato, ma richiede l'intervento primario e coordinatore del Polmone. Sebbene il Cuore sia l'Imperatore e il Rene sia la radice della vita, il Polmone assume il ruolo di Primo Ministro incaricato della regolazione e dell'amministrazione dei soffi. Il Polmone e il Cuore, situati entrambi nel Riscaldatore Superiore, collaborano strettamente governando rispettivamente il *qi* e il Sangue: il *qi* è il comandante del Sangue e il Sangue è la madre del *qi*.

La via di connessione energetica tra il Polmone e il Rene si esprime attraverso la dialettica tra il Tetto (il Polmone) e la Base (il Rene) dell'organismo. Il Polmone governa la respirazione ed espelle l'aria esausta attraverso l'espirazione, inviando i soffi puliti e i liquidi verso il basso; il Rene riceve questi soffi e li ancora nella profondità del Riscaldatore Inferiore attraverso la funzione di inspirazione e ricezione del *qi*. Questa mutua assistenza si concretizza nella formazione e nella circolazione del *zongqi* (Energia del petto o ancestrale formata dalla somma dell'Energia nutritiva *guqi* e dell'Energia del Cielo *tianqi*). Lo *zongqi* si costituisce nel petto dall'unione del soffio del Cielo inalato dal Polmone con il *qi* alimentare prodotto dalla Milza. Esso si accumula nel torace, penetra nel canale del Cuore e sostiene la funzione cardiaca di propulsione del Sangue nei *cento vasi*.

Lo *zongqi* compie un movimento fondamentale descritto dal Maestro Jeffrey Yuen: fluisce verso il basso per nutrire e rinvigorire i Reni, dove interagisce con lo *yuanqi* prenatale; a sua volta, lo *yuanqi* risale lungo l'asse verticale per assistere la respirazione del Polmone e la produzione del Sangue nel Cuore. Questo processo descrive la discesa del *po* (l'Anima Corporea custodita nel Polmone) verso il *jing* dei Reni, simboleggiando la presa di forma fisica di ciascun individuo e l'unione del Cielo con la Terra. Nella successiva fase di ascesa, lo *yang* del Rene riscalda i liquidi addominali trasformandoli in vapore caldo (*zongqi*), il quale risale al torace per consentire allo spirito-*shen* di esprimersi liberamente attraverso gli orifizi sensoriali. Lo *zongqi* rappresenta dunque il tentativo originario dell'organismo di stabilire la connessione verticale tra il Cuore e il Rene, agendo come il motore respiratorio e circolatorio dell'asse s*haoyin*.

Inoltre, il Polmone agisce come il testimone interno del Cuore. Esso lo osserva costantemente, ne conosce i timori, le paure del giudizio esterno e le ansie esistenziali. Mentre la teoria dei cinque elementi associa la paura esclusivamente alla loggia dell'Acqua e ai Reni, il testo classico Suwen evidenzia come la paura sia intimamente legata anche ai Polmoni. Quando il soggetto sperimenta uno stato di timore profondo, la paura che sale dai Reni si accumula nel torace, impedendo la naturale espansione del Polmone e bloccando il Pericardio. Poiché il canale del Polmone scorre anteriormente rispetto a quello del Pericardio, la funzionalità respiratoria e di diffusione del Polmone costituisce l'unica effettiva via di sblocco e liberazione del Pericardio, consentendo al Cuore di sbarazzarsi delle sue "contratture" e di esprimere pienamente il proprio destino spirituale attraverso la parola e la fonazione.

La cooperazione fisiologica tra il Cuore, il Rene e il Polmone trova una conferma inequivocabile nello studio dei decorsi interni dei canali principali. Come illustrato nell'anatomia energetica classica, dal Rene emerge una branca interna profonda che sale lungo la colonna vertebrale,

attraversa il Fegato e perfora il diaframma per andarsi a diffondere nel Polmone. All'interno del tessuto polmonare, un'ulteriore branca interna si separa per dirigersi direttamente verso il Cuore, confluendo nel canale di s*hou shaoyin* e disperdendosi nel petto per collegarsi al Pericardio e al punto *Shanzhong* CV17. Questa connessione profonda (Rene-Polmone-Cuore) dimostra che l'ascesa dei liquidi e dello *yin* renale verso la loggia imperiale del Fuoco deve necessariamente transitare ed essere filtrata dal parenchima del Polmone.

Questo percorso ascensionale è coordinato con la dinamica respiratoria descritta nel classico delle difficoltà *Nanjing*. Nella 4° difficoltà del *Nanjing* si asserisce che l'espirazione è controllata dal Polmone e dal Cuore (gli Organi situati sopra il diaframma, associati allo *yang*), mentre l'inspirazione è guidata dal Rene e dal Fegato (situati al di sotto del diaframma, legati allo *yin*). Durante l'inspirazione, lo *yang* puro del Cielo (*tianqi*) penetra attraverso il naso, giunge al Polmone e passa attraverso il Cuore, dove si unisce al Fuoco Imperiale. Da questo distretto, il soffio respiratorio conduce il Fuoco del Cuore verso il basso lungo il canale interno e il vaso governatore (*dumai*), penetrando nei Reni per riscaldare l'Acqua e alimentare la fiamma del *mingmen.*

L'intervento del Polmone si rivela pertanto insostituibile: esso funge da mantice o soffietto che immette l'ossigeno del Cielo per attizzare il Fuoco del *mingmen* e per permettere al Fuoco del Cuore di discendere in sicurezza fino alla pelvi. Attraverso l'allineamento posturale e la decelerazione del respiro praticati nel q*igong*, il diaframma viene indotto a compiere un'escursione completa che sblocca i ristagni di Calore nel petto e favorisce il transito verticale. L'Acqua dei Reni, riscaldata dal Fuoco discendente e nutrita dal respiro del Polmone, evapora e risale lungo la colonna fino al Cervello, mentre lo *yin* del Cuore viene costantemente rinfrescato, consentendo allo spirito-*shen* di ritrovare la coerenza e di dimorare pacifico nel centro dell'essere.

Attraverso questo transito, lo *shen* del Cuore può comunicare con lo *zhi* (la Volontà) del Rene. Solo quando il Polmone sblocca il torace e rimuove le stasi di Calore o flegma dal petto (favorendo la liberazione del Pericardio), l'individuo acquisisce la capacità di trascendere i giudizi taglienti e i condizionamenti comportamentali. L'armonia del soffio del Polmone libera l'Anima Corporea (*pò*) dalle paure inconsce radicate nel *jing* dei Reni, consentendo allo *shen* di riscoprire il proprio scopo esistenziale e di camminare sereno verso la realizzazione del proprio autentico Destino.

2.5 Il ruolo dell'essenza-jing e dello spirito-shen

Nell'ambito della filosofia taoista, l'esistenza umana si configura non come un'entità meccanica discreta, ma come la manifestazione dinamica di un continuum energetico, in cui la mente e il corpo rappresentano stadi differenti di condensazione del soffio o *qi*. All'interno di questa visione, l'essere umano è strutturato e sostenuto dall'interazione costante di tre sostanze fondamentali, note tradizionalmente come i "Tre Tesori" (*sanbao*): l'Essenza (*jing*), il Soffio (*qi*) e lo Spirito (*shen*).

La relazione strutturale tra l'Essenza, il Soffio e lo Spirito corrisponde alla dottrina macrocosmica delle "Tre Potenze" o *Sāncái*. Secondo il capitolo 42 del *Daodejing*, il *Dào* genera l'Uno, che si identifica con il *jìng*. L'Uno dà vita al Due, ossia lo *shen*, in quanto la presenza del *jìng* permette all'Energia spirituale di manifestarsi. Il Due genera il Tre, ovvero il *qì*, nato dal dialogo reciproco tra lo *shen* e il *jìng*. Infine, il Tre genera le "Diecimila Cose", cioè la totalità degli esseri viventi. Questi tre pilastri descrivono i diversi gradi di materializzazione dell'Energia cosmica nell'individuo:

- Il *jing* rappresenta lo stato più denso, pesante, grezzo e materiale del *qi*, fungendo da fondamento biologico e strutturale dell'organismo.
- Il *qi* costituisce lo stato intermedio, l'aspetto funzionale, la vitalità attiva e l'Energia di relazione che perfonde il corpo in continuo mutamento.
- Lo *shen* incarna la porzione più rarefatta, sottile, immateriale e spirituale del sistema energetico, identificandosi con l'autoconsapevolezza, la coscienza vigile e l'intelligenza ordinatrice.

Nel corpo umano, i tre luoghi fisici e funzionali correlati a queste tre potenze sono:

- Lo *shen*, associato al Cuore (*xin*) e al movimento Fuoco (*huo*) nel Riscaldatore Superiore.
- Il *qi*, associato alla Milza (*pi*) e al movimento Terra (*tu*) nel Riscaldatore Medio.
- Il *jing*, associato al Rene (*shen*) e al movimento Acqua (*shui*) nel Riscaldatore Inferiore.

La reciproca interazione tra queste tre istanze costituisce la matrice energetica profonda su cui si innestano le tappe evolutive della vita umana. Come già descritto, sotto il profilo macrocosmico, l'universo stesso è dominato dalle modalità alterne dello *yin* e dello *yang*: lo *yin* è preposto alla quiete, alla materializzazione e alla crescita fisica; lo *yang* è preposto al movimento, alla trasformazione e alla differenziazione immateriale.

In questo scenario, il *jing* (Acqua) e lo *shen* (Fuoco) rappresentano i due poli opposti dello *yin* e dello *yang* originari. Come espresso chiaramente nella letteratura classica, la salute e lo "Splendore della Vita" (manifestazione visibile, radiante e qualitativa dello *shen* e del Cuore) dipendono interamente dall'equilibrio dinamico e dal dialogo ininterrotto tra queste due forze polari: un *jing* integro e forte permette allo *shen* di risiedere stabilmente e di esprimersi con chiarezza; simmetricamente, uno *shen* pacificato e centrato impedisce il consumo disordinato e precoce dell'Essenza renale.

L'Essenza (*jing*) costituisce la radice biologica e strutturale dell'essere umano, la sostanza fondamentale che permette ai viventi di nascere, sopravvivere e perpetrarsi nel tempo. L'ideogramma classico di *jing* (精) esprime visivamente questa sua natura di concentrazione nutritiva, recando a sinistra il radicale dei grani di cereali separati dalla battitura e a destra il carattere fonetico che rimanda al colore verde e alla purificazione del cinabro nel forno alchemico.

La dottrina classica suddivide il *jing* in due grandi compartimenti fisiologici:

1. Il *jing* dell'Anteriore al Cielo (*Xian Tian Zhi Jing*): è il patrimonio ereditario, congenito e immutabile donato dai genitori all'atto del concepimento. Esso si origina dall'unione alchemica del *jingye* maschile (sperma) con il *jingxue* femminile (Sangue dell'Utero). Il *jing* dell'Anteriore al Cielo stabilisce la costituzione profonda dell'individuo, definendo lo sviluppo embrionale, la mappa genetica, la fertilità e il limite biologico di durata della vita terrena. Questa riserva innata non può essere incrementata in alcun modo, ma può essere soltanto preservata ed economizzata attraverso una condotta di vita equilibrata e rispettosa dello *shen*.
2. Il *jing* del Posteriore al Cielo (*Hou Tian Zhi Jing*): è la riserva acquisita e reintegrata costantemente dopo la nascita mediante l'assimilazione delle essenze raffinate tratte dall'aria (*tianqi*) e dall'acqua e dal cibo (*guqi*), elaborate dalle funzioni di Stomaco e Milza. Questa Energia acquisita supporta costantemente il *jing* dell'Anteriore al Cielo nel sostentamento biologico quotidiano.

Il *jing* viene tesaurizzato e custodito nella profondità dei Reni. Da questa dimora inferiore, l'Essenza circola costantemente nell'organismo e perfonde gli otto canali straordinari. Il *jing* governa tutte le grandi fasi di transizione biologica dell'individuo, scandite da cicli temporali precisi. Qualsiasi sollecitazione patogena grave, superlavoro, attività sessuale sregolata o trauma emozionale non risolto colpisce in ultima istanza il *jing*, determinando un consumo accelerato delle riserve profonde e minando la stabilità fisica dell'essere vivente.

Lo Spirito (*shen*) rappresenta l'irradiazione più pura, luminosa ed eterea del *qi* nell'essere umano. Ho già descritto come il termine *shen* possa assumere due significati fondamentali che ne differenziano la diagnosi e l'applicazione terapeutica. La fisiologia classica stabilisce che lo *shen* del Cuore necessita dell'abbraccio e del nutrimento del Sangue (*xue*) per risiedere stabilmente nel corpo, essendo il Sangue una sostanza densa, fluida e appartenente allo *yin*, esso funge da ancoraggio materiale per lo *shen*, che è volatile e appartenente allo *yang*.

Quando il Sangue del Cuore è in armonia e circola liberamente nei vasi, lo *shen* dispone della sua dimora fisiologica e l'individuo gode di pace mentale e sonno profondo. Qualora si verifichi un Vuoto di Sangue o uno squilibrio energetico del Cuore, lo *shen* si ritrova privo di radici e comincia a "galleggiare"; questa alterazione si manifesta clinicamente attraverso l'insorgenza di ansia, irritabilità, nicturia (ripetuto bisogno di urinare durante il riposo notturno), sogni agitati e instabilità emotiva.

Lo *shen* è il supremo "direttore d'orchestra" dell'organismo, incaricato di mantenere l'armonia e la coordinazione tra i cinque Organi. Esso si manifesta all'esterno attraverso lo *shenming* (la luminosità spirituale), rilevabile dalla lucentezza degli occhi, dallo splendore dell'incarnato del viso e dalla vitalità espressa dal polso e dalla lingua. Come ricordato dal *Suwen* (capitolo 13), «saper conservare lo *shen* è la vita, perdere lo *shen* è la morte».

La genesi di una nuova vita si compie attraverso l'interazione alchemica iniziale tra il *jing* e lo *shen*. Il capitolo 8 del *Lingshu* recita: «L'origine della vita è il *jing*. L'unione dei due *jing* [maschile e femminile] forma lo *shen*».

All'atto dell'accoppiamento sessuale dei genitori, la fusione delle loro essenze (*jing*) provoca una profonda vibrazione cosmica che evoca la discesa dello *shen* universale. La precipitazione dello *shen* nella materia densa del *jing* determina il concepimento. Lo *shen* universale agisce come un principio organizzatore che attiva il *jing* (fino a quel momento inerte e in forma potenziale), forgiando la forma fisica (*xing* 形) e dando origine allo *shen* individuale, latore del Mandato Celeste (*ming*) e della natura intima (*xing* 性) del nascituro.

Il *jìng* originario si configura come un vaso di Pandora, un serbatoio di potenzialità inespresse che custodisce la costituzione profonda dell'individuo, i condizionamenti della stirpe familiare (*zongqi*), le esperienze delle vite precedenti (*hún*) e il mandato individuale da compiere. Tuttavia, nel contesto duale del Posteriore al Cielo, la presenza del *jìng* in quanto unicità indivisa determina una condizione di squilibrio e al fine di ricomporre la polarità e ricostituire l'equilibrio, interviene lo Spirito o *shen*, il quale agisce come principio ordinatore per attivare il *jìng*. Dal dialogo profondo che si stabilisce tra lo *shen* e il *jìng* prende forma il soffio o *qì*, dando effettivo inizio alla storia biologica dell'individuo: l'essere umano, infatti, è fatto di soffi. Lo *shen* e il *jìng* appartengono dunque alla dimensione atemporale dell'Anteriore al Cielo e preesistono all'individuo affinché possa esistere, mentre l'uomo inteso come forma e dinamismo post-natale ha inizio propriamente con il *qì*.

Quando lo *shen* attiva il *jing*, emergono i due aspetti polari originari dello *yin* e dello *yang* costituzionali, i quali formano lo *yuanqi* (Energia Originale o Ancestrale). Lo *yuanqi* rappresenta quella forza dinamica motrice denominata *dongqi* che riscalda il *jing*, permettendogli di vaporizzarsi e di essere distribuito a tutti gli Organi interni attraverso l'attività coordinatrice del Triplice Riscaldatore (*sanjiao*).

Nell'individuo adulto, questo dialogo continuo si concentra appunto nell'asse verticale che unisce il Cuore al Rene, comunemente denominato asse *shaoyin* (o Asse della Vita). Questo asse rappresenta il vero e proprio "motore nucleare" dell'organismo, ossia:

- La Volontà (*zhi*), aspetto spirituale del Rene emerso dall'attivazione dello *shen* sul *jing*, agisce indirizzando e concentrando l'azione espansiva dello *shen* verso l'interno, forzandone la confluenza sul *jing* stesso. In questo modo, lo *zhi* cattura lo *yuanqi* e lo convoglia a nutrire l'Essenza, originando il *jingqi* (l'Essenza del Soffio).
- Il Cuore si unisce al Rene per comprendere che cosa sia scritto nel *jing* dell'Anteriore al Cielo, il quale rappresenta il Fato (la predestinazione, l'eredità biologica, i condizionamenti ancestrali del *zongqi*).
- Attraverso la risalita alchemica del *jing* (vaporizzato dallo *yuanqi* e condotto verso l'alto tramite i meridiani straordinari e il *baomai*), l'Essenza investe il Fuoco di nuova forza propulsiva. Lo *shen* individuale (il "Piccolo *shen*") può così leggere il progetto originario

impresso nel *jing* e tradurlo, attraverso le scelte coscienti del Posteriore al Cielo, nel proprio autentico Destino (*ming*).

Questo circuito continuo tra il Riscaldatore Superiore (*Cuore-shen*) e Inferiore (*Rene-jing*) garantisce la stabilità spirituale e biologica dell'individuo, consentendo all'essere umano di rispecchiare fedelmente l'universo e di agire in perfetta conformità con le leggi del Tao.

Il cammino di evoluzione spirituale e di autorealizzazione dell'essere umano si compie attraverso un processo di raffinamento energetico e alchemico interno (*neidan*), finalizzato a trasformare la materia pesante del corpo (*jing*) in soffio vitale (*qi*), e successivamente il soffio in Energia spirituale pura (*shen*):

- quando il grande *shen* del Cielo si incarna nel corpo denso del *jing*, esso subisce una limitazione spaziale e temporale, assumendo la denominazione di *ling* (Anima o Spirito Incarnato). L'ideogramma classico di *ling* (靈) esprime visivamente questa sua natura di unione verticale: esso mostra la pioggia (Cielo) che scende a fecondare la Terra, stimolando le preghiere e le offerte verbali dello sciamano che opera per ristabilire l'unione cosmica.
- il *ling* rappresenta la parte "fisica" o *yin* dello *shen*, lo spirito dotato di una forma e di una vibrazione specifica che abita il corpo materiale del vivente. Esso si articola nelle cinque Anime Vegetative o istanze psichiche (*ling po*, *ling hun*, *ling shen*, *ling yi*, *ling zhi*) responsabili del controllo morale ed emotivo dei rispettivi Organi.

- nel corso della vita, l'individuo deve compiere il percorso inverso di ascesa per ricondurre la propria natura individuale (*xing*) alla conformità con il principio cosmico originario, il Grande Vuoto (*wu*):

    - l'ascesa alchemica richiede il superamento del giudizio rigido e dei desideri materiali egoistici, i quali tendono ad appesantire lo *shen* e a legare l'Io alle passioni terrene;
    - svuotando il Cuore dalle passioni ed elaborando le esperienze del passato mediante l'azione di discernimento e di separazione operata dall'Intestino Tenue, l'individuo permette al *jing* purificato di risalire verso l'alto;
    - nel Vuoto del Cuore (*wu xin*), l'anima individuale (*ling*) non oppone più alcuna resistenza al volere profondo dello *shen* universale. Il *jing* si trasforma interamente in *shen* in una costante ri-creazione del Sé, consentendo allo spirito di risalire lungo la colonna vertebrale (attraverso il *dumai* e il punto *baihui* Gv20) per ricongiungersi infine all'unità e alla pace del Cielo primordiale.

2.6 Lo shaoyin come "perno dello yin": la cerniera profonda che gestisce l'interiorizzazione

La comprensione dell'asse *shaoyin* (少陰 - Piccolo *yin*), che unisce strutturalmente e funzionalmente i canali di Cuore (*shou shaoyin*) e Rene (*zu shaoyin*), richiede una rigorosa disamina dei testi classici del *Huangdi Neijing*, con particolare riferimento al capitolo 6 del *Suwen* e al capitolo 5 del *Lingshu*.

Nel capitolo 6 del *Suwen*, la disposizione spaziale e cosmologica dello *shaoyin* viene definita attraverso le celebri parole di Qi Bo: quando il saggio si posiziona con il viso rivolto a Sud, egli ha dinanzi a sé la vasta chiarezza dello *yang* (*guangming*) e alle spalle una potente corrente (*taichong)*, la cui base energetica profonda assume il nome di *shaoyin*.

Il passo del *Suwen* stabilisce anche le sei coordinate spaziali (*liu he*) e definisce il posizionamento dell'uomo nel mondo sensibile:

1.L'orientamento verso Sud e la vasta chiarezza (*guangming*): nel pensiero classico, l'atto del saggio di porsi con il viso rivolto a Sud rappresenta il corretto allineamento con i soffi del Cielo e dello y*ang*. Il fronte e il petto dell'uomo guardano a Sud, accogliendo il grande chiarore, la luce e il Calore associati all'elemento Fuoco e alla dimensione del Cuore.

2.La potente corrente (*taichong*) alle spalle: la potente corrente che scorre alle spalle del saggio (a Nord) fa riferimento al termine *taichong*. Nei commentari classici *taichong* descrive il grande incrocio, l'irruenza e lo spirito vitale che irrompe nella vita da dietro. Più che riferirsi al singolo punto d'agopuntura Lr3, l'espressione qualifica la forza profonda del Rene e del meridiano straordinario *chongmai*. Tale dicitura si ritrova anche nel capitolo 61 del *Suwen*, in cui i punti del Rene compresi tra Ki4 e Ki10 vengono definiti *taichong* in quanto accresciuti e irrigati dal *chongmai.*

3.Lo *shaoyin* come base e radice dell'Energia: il testo evidenzia che la base e la radice energetica di questa potente corrente prende il nome di *shaoyin*. Lo *shaoyin* costituisce il perno profondo e l'asse della vita, combinando l'Acqua del Riscaldatore Inferiore con il Fuoco del Riscaldatore Superiore.

4.Il rapporto tra *shaoyin e taiyang*: il capitolo 6 del *Suwen* prosegue specificando che ciò che si colloca al di sopra dello *shaoyin* si chiama *taiyang*. Ciò garantisce la centratura e la stabilità dell'intera impalcatura del corpo.

Oltre alla definizione delle coordinate di radice e nodo, il capitolo 5 del *Lingshu* riprende e specifica la tripartizione delle funzioni dinamiche di apertura (*kai*), chiusura (*he*) e perno (*shu*) dei sei canali già delineate nel capitolo 6 del *Suwen.* Mentre i tre Livelli *yang* (*taiyang*, *yangming*, *shaoyang*) governano le dinamiche spaziali di esteriorizzazione, movimento e protezione difensiva, i tre Livelli *yin* (*taiyin*, *shaoyin*, *jueyin*) possiedono una connotazione significativamente temporale e di interiorizzazione.

Infatti a differenza dello *shaoyang* (perno dello *yang*), che opera come un cardine di natura prevalentemente spaziale e di superficie per regolare il movimento dello *yang* nel mondo esterno,

deputato quindi alla modulazione del movimento dell'individuo e alla regolazione delle sue articolazioni, lo *shaoyin* agisce come un perno temporale di profondità, esso è il fulcro di una forza energetica che giunge alla massima profondità biologica dell'essere e, facendo perno su se stessa, riparte verso l'alto con una spinta ascensionale continua.

L'analisi del termine *shao* (piccolo, giovane) applicato allo *yin* rivela una profonda coerenza dottrinale: nella teoria dello *yin-yang*, ciò che è piccolo, contratto e concentrato rappresenta la forma più autentica, pura e strutturale dello *yin*. Lo *shaoyin* costituisce per questo la struttura portante e l'asse verticale dell'organismo (analogo alla colonna vertebrale nella forma corporea), su cui l'intera vitalità individuale si radica e si sostiene.

Questa stabilità si associa a una specifica sproporzione nella composizione delle sue sostanze vitali: lo *shaoyin* è caratterizzato da una risonanza energetica in cui si riscontra più Energia (*qi*) che Sangue (*xue*). Questa prevalenza del soffio conferisce all'asse un eccezionale dinamismo di fondo, indispensabile per mantenere l'amore per la vita, lo slancio vitale e la spinta all'autorealizzazione, impedendo allo *yin* di irrigidirsi in una fredda e sterile immobilità. A Livello clinico e terapeutico, il capitolo 24 del *Suwen* traduce questa proprietà stabilendo che l'intervento di agopuntura sullo *shaoyin* deve mirare unicamente a far uscire il soffio (*qi*) e non il Sangue.

Il movimento di perno dello *shaoyin* si esprime sul piano psichico e esistenziale attraverso la gestione del processo di interiorizzazione, lega l'essere umano alla sua massima profondità biologica e alla tensione interiore che lo spinge verso l'effettuazione del proprio mandato (*ming*). La parola chiave associata alla risonanza dello *shaoyin* è "CONCRETIZZARE": esso incarna la capacità di rendere materiale e tangibile (attraverso l'Acqua e il *jing* dei Reni) ciò che viene dallo Spirito e dal Cuore, permettendo all'individuo di dare risposte concrete alle proprie esigenze esistenziali.

Questo processo alchemico continuo di ascesa e discesa è definito il "pellegrinaggio dell'Acqua al Cuore":

- L'ascesa trae origine dal punto *yongquan* (Ki1 - Sorgente Zampillante) sulla pianta del piede, punto di radicamento dello *shaoyin* che indica un dinamismo assiale radicato nella Terra. Da qui, lo *yin* profondo risale verso l'alto con forza "zampillante" per nutrire e rinfrescare il Cuore.
- La discesa vede lo *shen* del Cuore "tuffarsi" nel Rene per leggere e decodificare il progetto originario (il Fato) scritto nell'Essenza (*jing*) dell'Anteriore al Cielo, ottimizzandolo nel mondo manifestato sotto forma di Destino (*ming*).

Quando questo perno smette di “girare” a causa di traumi o conflitti emotivi, l'asse si frattura: l'Acqua non risale e il Fuoco del Cuore, privo di ancoraggio inferiore, sfugge verso l'alto determinando quadri di Calore Vuoto come ansia, insonnia ostinata, depressione profonda o la sindrome da risalita controcorrente *ben tun*.

Nel capitolo 79 del *Suwen* l'asse *shaoyin* viene qualificato all'interno della gerarchia cosmica come la *femmina, q*uesta associazione rimanda direttamente alla natura ricettiva, segreta e misteriosa dell'elemento Acqua, incarnando una polarità legata alla seduzione, all'impulsività profonda e all'attrazione. A differenza della maternità accogliente e protettiva espressa dal Livello *taiyin* (la madre), la femminilità dello *shaoyin* si caratterizza per un movimento che giunge e scava nel profondo e risale con un impulso di conquista, sfruttando l'attrazione magnetica della forza interiore del Rene e l'eleganza spirituale del Cuore.

La tradizione taoista dell'alchimia interna (*neidan*) accosta questo Livello al concetto del "meato misterioso" (*xuanguan o xuanmen*) e della "femmina oscura" (*xuanpin*) citata nel capitolo 6 del *Daodejing*:

- La femmina oscura e il meato misterioso definiscono la radice invisibile e il vuoto creativo da cui si dipana costantemente la rigenerazione della vita e dei soffi.
- Essa costituisce la soglia di passaggio e di transizione continua tra il senza-forma (Anteriore al Cielo, *jing*) e l'avente-forma (Posteriore al Cielo, *shen*).

Mentre la femmina oscura indica il principio e il complesso alchemico originale (la coppia Cielo-Terra / Mistero-Femmina), il meato misterioso designa la cavità o il punto vuoto centrale (*wu*) attraverso cui la non-essenza si trasforma in essere e il senza-forma si addensa nella forma corporea.

La circolazione profonda dei meridiani curiosi che nascono dal bacino (*chongmai, renmai, dumai, baomai*) trae origine da questo meato vuoto:

- L'attivazione dell'Acqua Celeste (*tiangui*) e l'operatività del *baomai* (Vaso dell'Utero) si ricollegano all'apertura della femmina oscura, consentendo la trasformazione dell'essenza-*jing* in soffio-qi e la sua raffinazione in spirito-*shen*.
- Il meato misterioso permane in ogni essere umano, indipendentemente dal sesso anatomico, come una radice profonda che unisce il microcosmo individuale alla creatività della matrice originaria del Dao

Pertanto attraverso i meridiani curiosi l'Energia dello *shaoyin* sublima lo *yang* originale e l'impulso vitale della pelvi portandoli verso il torace e la testa, consentendo all'essere umano di rinnovarsi ogni giorno e di superare le rigidità costituzionali per fluire in armonia con il *Dào*.

2.7 Il significato di "concretizzare": la capacità dell'asse di rendere materiale ciò che nasce dallo Spirito

La nozione di "concretizzare" (*jùtǐhuà* - 具體化) non si esaurisce in una sterile definizione meccanicistica, ma rappresenta la parola chiave e l'imperativo ontologico del Livello Energetico *shaoyin*. Fisiologicamente, il movimento di cerniera o perno proprio di questo Livello è inteso come una profonda messa in movimento energetica che avviene nel recesso più intimo dell'organismo, costituendo la vera e propria origine della circolazione dello *yin*.

Lo *yin* profondo, facendo perno sullo *shaoyin*, risale dalle regioni inferiori con una forza ascensionale definita "zampillante", la quale regola in modo diretto la vitalità dell'essere umano e il suo innato amore per la vita. Questo dinamismo assiale è costantemente dominato dalla sinergia polare tra la forza propulsiva del Rene e l'ispirazione cosciente del Cuore. La caratteristica fondante di questo asse verticale risiede precisamente nella sua capacità alchemica di concretizzare, ovvero di rendere materiale (attraverso l'Acqua del Rene) ciò che viene concepito originariamente dallo Spirito (attraverso il Fuoco del Cuore).

Per comprendere a fondo la dinamica della concretizzazione, è necessario indagare la natura dell'elemento Acqua (水 *shuǐ*), al quale appartiene il Rene. Sotto il profilo cosmologico dei Cinque Movimenti, l'Acqua corrisponde al deposito profondo e rappresenta lo stadio finale della materializzazione, caratterizzato dalla massima coerenza, coesione e concretizzazione della Materia. Questo processo di consolidamento somatico avviene fisiologicamente attraverso un progressivo rallentamento o "congelamento" del movimento del *qi*, che consente all'Energia volatile di farsi forma solida.

Mentre il movimento Metallo stabilisce il limite e definisce la "presa di forma" strutturale, è l'Acqua a permettere che tale forma divenga intimamente coesa, forte, stabile e scarsamente trasformabile, ponendosi come il fondamento e la base di tutte le trasformazioni del Posteriore al Cielo.

Sotto il profilo psicofisico e posturale, l'essere umano necessita di essere concreto, mantenendo i piedi saldamente appoggiati alla Terra (il radicamento) se desidera godere di una colonna vertebrale e di una zona lombare diritte e forti. Solo attraverso questo solido radicamento inferiore, la determinazione, la forza e l'ambizione costituzionali possono supportare l'individuo nel corso della vita, permettendogli di manifestare la propria reale natura e il proprio destino in ogni distretto del corpo, dall'addome fino al torace.

Il dialogo verticale *shaoyin* risolve la dicotomia tra l'invisibile prenatale e il manifesto postnatale, il Cielo fornisce all'essere umano il senso della propria personale esistenza, ma affinché questo disegno ideale o Mandato Celeste (*ming*) non rimanga una pura astrazione, deve intervenire la forza concreta del Rene. Lo Spirito o *shen* del Cuore concepisce il progetto e l'intenzione, ma richiede la cooperazione dello *zhi* (la Volontà) del Rene per poterlo realizzare. Lo *zhi*, in quanto Anima Vegetativa dell'Acqua, agisce concentrando e incanalando la tendenza espansiva e centrifuga dello *shen*, dirigendo l'azione verso un'unica e precisa finalità esistenziale. Questo condizionamento

strutturato consente all'essere umano di sviluppare la forza di carattere, la fermezza e la determinazione necessarie per portare a compimento ciò che è impresso nei piani del Cuore.

In questo contesto, la vera spiritualità non si configura come una fuga dalla materia o una dissolvenza in aspetti evanescenti ed eterei, bensì come una spiritualità concreta, che non si pone in contraddizione con il mondo materiale, ma si esprime attivamente attraverso l'operare fattivo con la realtà. Concretizzare significa dunque agire con coerenza, traducendo le ispirazioni del Cielo in atti terreni stabili e orientati.

Il processo di concretizzazione della coscienza è governato dall'interazione dinamica tra l'Io, la mente e il corpo. La coscienza, denominata *yi* e ospitata nella Milza (*pi*), necessita della presenza simultanea di un aspetto *yang* ordinatore (lo *shen*) e di un aspetto *yin* strutturale (il corpo fisico fatto di *qi*) per poter sussistere ed operare nel mondo manifestato. Quando lo *shen*, forza spirituale originaria e priva di forma, penetra all'interno del corpo fisico condensato, esso si trasforma e si individualizza assumendo la connotazione di *ling*, ovvero lo Spirito incarnato (l'Anima). Il corpo diventa così la dimora temporanea e lo strumento operativo attraverso cui l'Energia originale o *yuanqi* compie il proprio cammino di purificazione, integrando la scintilla celeste con l'esperienza somatica.

L'essere umano si configura come un microcosmo, un "piccolo Cielo" che reca in sé le immagini e le corrispondenze geometriche e armoniche dell'intero universo. Attraverso l'allineamento dell'asse *shaoyin*, l'individuo supera le barriere e le resistenze della mente intellettuale, abbandonando i giudizi rigidi e le complicazioni affettive. Nel silenzio interiore e nell'ascolto profondo, la Volontà dei Reni si unisce all'amore incondizionato del Cuore, consentendo alla forma fisica di farsi fedele interprete del Verbo cosmico e di realizzare pienamente, nella carne e nella quotidianità, il proprio progetto di vita.

2.8 Costituzione energetica: l'individuo shaoyin tra fragilità e forza profonda

Il temperamento costituzionale dello *shaoyin* si distingue per un carattere marcatamente chiuso, dominato da una profonda propensione all'introspezione e alla riservatezza. Questa chiusura si riflette in modo inequivocabile nell'atteggiamento posturale e nella gestualità quotidiana del soggetto. L'individuo *shaoyin* tende ad abbassare frequentemente la testa, incontra notevoli difficoltà a sostenere lo sguardo diretto dell'interlocutore e manifesta una spiccata tendenza ad arrossire facilmente. Lo sguardo esprime una sensibilità costante e una sottomissione emotiva che sembra collocarlo permanentemente sul punto di commuoversi. Questa timidezza congenita si traduce, sul piano delle relazioni interpersonali, in una complessa dinamica di difesa. Il soggetto *shaoyin* è capace di un dono assoluto nei confronti dell'altro, ma sperimenta contemporaneamente un terrore ancestrale della sofferenza affettiva. Per questa ragione, tende a mettere costantemente alla prova le persone amate, strutturando test relazionali continui per garantirsi una via di fuga non appena intuisce il rischio di un coinvolgimento doloroso. Inoltre, la prevalenza dell'Acqua e dello

yin profondo rende questa tipologia costituzionale estremamente freddolosa. Il soggetto *shaoyin* manifesta una sistematica avversione per la stagione invernale, la quale, riflettendo le qualità dell'elemento Acqua, ne accentua il bisogno di ripiegamento interno, di immobilità e di riposo forzato.

Sotto il profilo strettamente fisiopatologico, come evidenziato negli studi del Dott. Maurizio Corradin legati all'impatto dei traumi emotivi, le emozioni eccessive e protratte nel tempo consumano lo *yin* provocando l'insorgenza di Fuoco patogeno, questo Calore perverso attacca simultaneamente il Rene e il Cuore, aggredendo l'equilibrio complessivo tra lo *yin* e lo *yang* dell'organismo, che si manifesta con insonnia, palpitazioni, angoscia e attacchi di panico. La fragilità dello *shaoyin* si esprime clinicamente attraverso il coinvolgimento delle sue due radici energetiche: essendo la base dello *yin* e dello *yang* del corpo, il Vuoto di questo Livello genera quadri complessi in cui si manifestano apparenti segni di pienezza dovuti a condizioni di reale deficit, un deficit dello *yin* di Rene impedisce l'ancoraggio dello *yang* del Cuore, determinando la fuga di quest'ultimo verso l'alto con segni di Calore-Vuoto, mentre un deficit dello *yang* di Rene si manifesta con Freddo in eccesso per mancato riscaldamento della pelvi.

Sul piano psicopatologico e clinico, quando l'energia dello shaoyin soffre per una condizione di Vuoto o di affaticamento costituzionale, si riscontra una carenza nello *shen* del Cuore e nello *zhi* del Rene, le due Anime Vegetative dell'asse. In questo stato deficitario, le emozioni si esacerbano in modo incontrollato e la volontà di vivere (lo *zhi*) ne risulta inibita, facendo insorgere stati di ansia, depressione, insoddisfazione cronica, autosvalutazione e un doloroso rimuginio sugli insuccessi passati. Nel capitolo 72 del *Lingshu* viene spiegato che lo *shaoyin* in Vuoto può sviluppare atteggiamenti di invidia, freddezza esteriorizzata, inquietudine e persino una sottile misantropia, derivanti dall'incapacità dello Spirito di sostenere l'affermazione della vita.

Nonostante l'evidente fragilità di superficie, la costituzione *shaoyin* custodisce una straordinaria forza profonda e un'inesauribile riserva di risorse interiori, derivante dall'asse verticale addetto all'allineamento e alla centratura interna del corpo

Abbiamo visto che la parola chiave che riassume la virtù e la funzione fisiologica dell'asse dello shaoyin è "concretizzare", pertanto l'individuo *shaoyin* in equilibrio possiede la capacità alchemica di rendere materiale e reale ciò che sorge originariamente dallo Spirito, traducendo le intuizioni e l'ispirazione del Cuore attraverso la forza propulsiva e la stabilità biologica del Rene. Quando lo *shaoyin* è in condizione di pienezza energetica, il soggetto si rivela ricco di risorse interiori, motivato, orientato nell'azione e animato da un profondo amore per la vita. Egli è in grado di coniugare armonicamente gli aspetti materiali e pratici della vita con le istanze ideali ed emotive. Sul piano etico e sociale, la forza profonda dello *shaoyin* si manifesta attraverso un comportamento fortemente motivato nel profondo, dotato di una salda centratura morale ed orientato con efficacia nell'azione. Egli riesce a coniugare in modo armonioso gli aspetti materiali e pratici dell'esistenza con i principi ideali, affettivi e spirituali, distinguendosi per generosità, responsabilità, senso del dovere e capacità di iniziativa. La forza profonda dello shaoyin è intimamente connessa all'adempimento del Ming (il Mandato Celeste o Destino dell'essere umano) e al flusso dell'Energia Originale (yuanqi); attraverso il dialogo tra il Riscaldatore Superiore e il Riscaldatore Inferiore, lo

zhi (la Volontà del Rene) offre fermezza e continuità alla visione dello *shen* del Cuore, indirizzando l'azione verso la realizzazione del programma individuale.

La dinamica alchemica tra l'Acqua e il Fuoco si compie mediante un circuito continuo: l'Acqua dei Reni risale verso il torace portando la carica del jing e dello yuanqi per investire il Fuoco di nuova forza propulsiva, mentre il Fuoco del Cuore ridiscende verso la pelvi e verso i Reni attraverso la rete dei vasi luo, depositando l'esperienza emozionale e la consapevolezza del Posteriore al Cielo all'interno dell'essenza-*jing*. In questo modo, il soggetto shaoyin trae la propria stabilità dal radicamento profondo nelle proprie origini anziché farsi travolgere dalle fluttuazioni sensibili del mondo esterno.

Quando l'individuo apprende a superare la "paura di essere" e ad accettare la propria natura intima, la vulnerabilità e la timidezza dello shaoyin si convertono in una presenza d'animo magnetica, in un'eleganza discreta, in una seduzione profonda e in un sincero amore per la vita, capaci di condurre la persona a compiere integralmente il proprio percorso esistenziale

In conclusione, le alterazioni morali e relazionali dello shaoyin non costituiscono difetti primari del carattere, ma rappresentano il risultato clinico dell'esaurimento del Sangue, dell'Energia e delle Anime Vegetative del Cuore e del Rene. L'asse *shaoyin* rappresenta la soglia in cui la fragilità della forma sensibile e l'introspezione timorosa incontrano la forza archetipica della determinazione, ricordandoci che la vera salute della costituzione risiede nella capacità di mantenere saldo il perno dell'interiorizzazione senza lasciarsi congelare dall'inverno dell'esistenza.

Capitolo 3: L'Asse della Vita: Spirito, Fato e Destino

3.1 Il "pellegrinaggio dell'Acqua al Cuore": il percorso dall'istinto (Acqua) alla consapevolezza di sé (Fuoco)

Nell'esegesi della Medicina Classica Cinese e della tradizione taoista, il cammino di crescita interiore, maturazione e autorealizzazione dell'essere umano non è descritto come un flusso lineare o privo di ostacoli, bensì come un percorso precario e faticoso, caratterizzato da soste, deviazioni e costanti ripartenze. Questo dinamico cammino evolutivo prende il nome simbolico e poetico di "pellegrinaggio dell'Acqua al Cuore".

Dal punto di vista energetico, esso rappresenta l'ascesa dello *yin* più profondo e la trasmutazione alchemica dell'Essenza (*jing*), custodita nella loggia dell'Acqua e dei Reni, nello Spirito (*shen*) e nella consapevolezza conscia, associati alla loggia del Fuoco e al Cuore. L'equilibrio della vita biologica, psichica e spirituale risiede nella comunicazione bidirezionale tra questi due poli estremi:

- La risalita dell'Acqua: l'Acqua del Rene deve costantemente ascendere per nutrire, inumidire e rinfrescare l'aspetto *yin* del Cuore, impedendo al Fuoco Imperiale di divampare in modo incontrollato verso l'alto.
- La discesa del Fuoco: simmetricamente, lo *yang* e il Fuoco del Cuore devono discendere per incontrare e riscaldare l'Acqua dei Reni, impedendo che questa si congeli, ristagni o diventi troppo fredda.

Ben lungi dal configurarsi come una dinamica di sopraffazione o di spegnimento reciproco (come suggerito da una lettura rigida della teoria dei Cinque Elementi nel ciclo di controllo), la relazione verticale *shaoyin* è una connessione di mutuo sostegno e nutrimento. In fisiologia, l'Acqua non spegne il Fuoco, ma ne sostiene la fiamma e ne regola la corretta intensità.

Il pellegrinaggio esprime sul piano clinico ed esistenziale il dialogo perenne tra la predestinazione biologico-costituzionale e la realizzazione cosciente dell'individuo:

- Il Fato (*jing*): rappresenta il patrimonio ereditato alla nascita, il *jing* dell'Anteriore al Cielo, la costituzione profonda e la combinazione cromosomica donata all'individuo. Questo potenziale latente e predeterminato è custodito nella profondità dei Reni.
- Il Destino (*shen* / *ming*): rappresenta il Mandato Celeste, la via di realizzazione individuale e lo scopo effettivo dell'esistenza.

Perché il potenziale del Fato possa tradursi in Destino compiuto, il Cuore deve "tuffarsi" nel Rene per rivelarsi. Lo *shen* individuale (il "Piccolo *shen*") ha il compito di scendere nella profondità dell'Acqua per leggere e decodificare il progetto originario impresso nel *jing*. Da questa lettura

interiore nasce la capacità di dare risposte concrete alle proprie esigenze esistenziali, conciliando la volontà di esistere (*zhi*) con la Speranza dello Spirito.

Il cammino evolutivo dal sentimento istintivo (*kan*) al sentimento consapevole (*qing*) è un viaggio verticale dell'Energia che si riflette anche sullo sviluppo emotivo e psicologico dell'individuo, segnando il passaggio tra diverse profondità di coscienza:

- La sfera dell'istinto (*kan*) rappresenta le emozioni primitive, grezze e inconsapevoli (le 5 emozioni: collera, gioia, rimuginio, tristezza, paura), che sono associate all'Energia difensiva *weiqi*, all'elemento Legno e al meridiano di Fegato, manifestandosi sotto forma di reazioni corporee o contratture somatiche involontarie (l'impatto delle emozioni è sul corpo).
- La sfera della consapevolezza (*qing*) rappresenta i sentimenti adulti, stabili e razionali (i 7 sentimenti: collera, gioia, riflessione, preoccupazione, tristezza, paura, shock), legati invece allo *yingqi*, al Sangue e al meridiano di Cuore, si riflette sullo s*hen* (l'impatto dei sentimenti è sullo Spirito).

Attraverso il pellegrinaggio dell'Acqua, l'individuo acquisisce la capacità di trasformare i propri stati d'animo indiscriminati in sentimenti consapevoli. Questo processo permette di comprendere la motivazione profonda delle proprie risposte emotive e di superare le rigidità comportamentali dettate dal giudizio e dalla paura, conducendo l'Io verso l'unificazione e il non-attaccamento.

Il pellegrinaggio dell'Acqua non è una dinamica isolata, ma richiede il supporto del respiro e dei Fluidi per potersi concretizzare:

- La mediazione del Sangue: lo spirito-*shen* del Cuore necessita del Sangue come residenza e mezzo di veicolazione per incarnarsi in ogni singola cellula. Per riaprire il dialogo tra Acqua e Fuoco lungo il *baomai*, l'organismo chiede alla Milza di produrre Sangue e di caricarlo di informazioni orientate al cambiamento.
- La dinamica respiratoria e il diaframma: la risalita dei soffi è stimolata dall'azione del diaframma, il quale, attraverso le oscillazioni della respirazione, trasmette un'ondulazione costante ai Liquidi Organici (*jinye*), facilitando la percezione tattile della propria interiorità e disperdendo le stasi emotive. Questa ascesa si esprime nel torace attraverso lo *zongqi* (Energia di raccolta e collegamento), che unisce Reni, Cuore e Polmoni.
- Gli ostacoli della latenza: quando il Pericardio agisce in modo disfunzionale o "esagera" nel tentativo di proteggere il Cuore dai traumi della vita, esso si contrae e blocca la risalita fisiologica dello *yuanqi* e il dialogo verticale tra Cuore e Rene. Questa interruzione costringe l'essenza-*jing* e la volontà-*zhi* a congelarsi e a bloccarsi in basso. La mancata comunicazione alto/basso determina una stasi nel petto che genera Calore patologico; per tentare di ridurlo, l'organismo trattiene Liquidi creando Umidità e flegma, i quali ostruiscono gli orifizi e impediscono l'espressione del Sé più profondo.

3.2 Il ruolo dei meridiani curiosi: il baomai e la connessione diretta tra Utero/Reni e Cuore

Se i meridiani principali gestiscono le interazioni quotidiane con l'ambiente, gli otto meridiani straordinari (o curiosi) costituiscono la vera e propria impalcatura profonda che unisce il Cuore e i Reni. Essendo vasi extra-ordinari che traggono origine dal *mingmen* (la zona profonda tra i Reni), essi conservano il *jing*, fungono da riserve di *yuanqi* e governano i passaggi più intimi di trasformazione, invecchiamento e sviluppo della coscienza. Mentre i canali principali distribuiscono l'Energia del Posteriore al Cielo, i meridiani straordinari consentono di portare l'Energia primordiale e ancestrale verso l'alto, trasformando la materia densa del corpo in Energia spirituale. Essi costituiscono la via privilegiata per aggirare i condizionamenti e le sovrastrutture sociali, consentendo all'individuo di riscoprire il proprio "Io autentico" e di compiere il proprio Mandato Celeste.

Il *baomai* (Vaso dell'Utero o della matrice) viene definito dal Maestro Jeffrey Yuen come un canale secondario o un'estensione verticale diretta del daimai (il Vaso Cintura), mentre l'A.F.A. (Association Française d'Acupuncture) lo considera come l'origine di tutti i meridiani straordinari. Esso stabilisce la connessione verticale tra la matrice (*baogong* – palazzo del bambino) e il Cuore, tracciando quello che la tradizione definisce come il pellegrinaggio dell'Acqua al Cuore, ovvero il cammino dall'istinto profondo alla consapevolezza dello spirito-*shen*. Il *baomai* funge da estensione dinamica del *daimai* (Vaso Cintura) verso la cavità toracica, incrociando il grande luo della Milza al punto *dabao* SP21, il punto *jiuwei* CV15 e infine il punto *changqiang* GV1. Questa via consente la comunicazione bidirezionale delle sostanze fondamentali: l'essenza-*jing* dei Reni, posta al di sotto del *daimai*, risale per riscaldare e nutrire lo spirito-*shen* del Cuore, mentre il Sangue del Cuore discende lungo il *baomai* per andare a nutrire e fecondare il *jing* renale nel Riscaldatore Inferiore. Attraverso questo continuo scambio, l'individuo è in grado di decodificare il proprio mandato originario iscritto nell'Anteriore al Cielo per tradurlo in un destino consapevole da realizzare nel Posteriore al Cielo.

Quando l'essere umano oppone una strenua resistenza mentale al cambiamento e alle trasformazioni necessarie per assecondare il proprio cammino, si verifica un'alterazione del pensiero-*yi* di pertinenza della Milza. Il pensiero-*yi*, agendo attraverso il Sangue, inibisce la comunicazione verticale tra lo spirito-*shen* e l'essenza-*jing*. Questa resistenza della mente cosciente si traduce somaticamente in una contrazione e costrizione del *baomai*, determinando un accumulo congestizio di Energia nel Riscaldatore Inferiore. Il Cuore, privato del radicamento nell'Acqua dei Reni, non riesce più a proiettarsi e a tuffarsi nelle acque profonde della pelvi, perdendo la capacità di esprimere l'essenza profonda dell'individuo nel mondo. Clinicamente, la morsa del *baomai* si manifesta con attacchi di panico (legati alla risalita di Umidità e Calore verso il Cuore descritta nella sindrome del maialino che corre o *bentun*, disorientamento e una profonda incapacità di iniziare i cambiamenti necessari

Il *baomai* definisce l'ellisse verticale basso-alto che unisce il punto *huiyin* CV1 al punto *baihui* GV20, pertanto esso origina nel basso ventre a livello del *baozhong* (Utero/genitali) e sale verticalmente lungo il tronco fino a raggiungere il torace e il Cuore. Esso consente all'essenza-*jing*

dei Reni (l'istinto, il polo materiale) di risalire direttamente per fecondare e rinfrescare lo spirito-*shen* del Cuore (la consapevolezza di sé), permettendo all'individuo di agire nel mondo in conformità alla propria natura.

Bisogna precisare che dal punto di vista dell'anatomia energetica classica, il *Baomai* non possiede un canale principale di risalita superficiale che giunga direttamente alla testa, la sua ascesa verso la testa, il Cervello e il punto Baihui GV20 si realizza in modo indiretto attraverso l'attivazione dei collaterali (luo) e del sistema del *dumai* (Vaso Governatore) lungo la colonna vertebrale.

3.3 Il "Piccolo shen" e il Mandato Celeste (Ming): come lo Spirito individuale legge il progetto scritto nel jing dell'Anteriore al Cielo

Nella cosmologia e nella Medicina Classica Cinese, la nascita di una nuova esistenza individuale è descritta come l'interazione alchemica tra il Cielo (polo *yang*, immateriale) e la Terra (polo *yin*, materiale). All'atto del concepimento, la fusione delle essenze sessuali parentali — il *jing* dell'Anteriore al Cielo dell'uomo e della donna — evoca lo *shen* universale (o Grande *shen*). È in questo esatto istante vibratorio che la volontà del Cielo si esercita imprimendo sul *jing* una disposizione spirituale unica e irripetibile, definendo la costituzione profonda e la natura essenziale (*xing*) del nascituro. Lo *shen* universale, nel penetrare la materia densa del *jing* per animarla, si frammenta e lascia una precisa "impronta" psichica su ciascuno dei cinque Organi (*zang*), strutturando le cosiddette Anime Vegetative o *benshen* (*hun*, *po*, *yi*, *zhi* e *shen* propriamente detto), al termine di questo percorso di differenziazione e discesa intrauterina, lo *shen* raggiunge il Cuore.

All'interno della cavità cardiaca, lo Spirito si stabilisce prendendo il nome di "Piccolo *shen*" (o *lingshen*). Secondo gli insegnamenti del Maestro Jeffrey Yuen, questo processo avviene nel secondo trimestre della gravidanza ed è intimamente associato alla coordinazione del tempo e allo svolgimento dell'esistenza terrena: esso rappresenta il "curriculum" potenziale dell'individuo, la sua personale traccia di apprendimento.

Tuttavia, l'incarnazione comporta una limitazione: nel farsi "piccolo" e racchiudersi nel Cuore fisico, lo Spirito individuale rischia di diventare capriccioso, egoista e interamente votato alla propria sussistenza o alla definizione di una specialità separata dal mondo. Usando talvolta gli strumenti del dolore o della malattia, il Piccolo *shen* perde la memoria del legame originario con il Grande *shen* universale e con il flusso del Tao.

Il concetto di *ming* indica il decreto, l'ordine superiore o il mandato che il Cielo conferisce all'essere umano chiamandolo all'esistenza e assegnandogli uno scopo specifico, un compito da svolgere nel tempo della sua vita. Fisiologicamente, questo mandato non è un'astrazione mentale, ma si trova depositato e protetto sotto forma di potenziale latente nell'Essenza (*jing*) dell'Anteriore al Cielo, custodito nella profondità dei Reni.

Questo legame strutturale si concentra nell'area del *mingmen* (la Porta del Destino), la scintilla e il focolaio del Fuoco fisiologico dell'organismo (Fuoco Ministeriale) posta nello spazio interrenale. Il *jing* dell'Anteriore al Cielo racchiude in sé il "Fato" dell'individuo, inteso come l'insieme delle condizioni d'inizio non modificabili: la combinazione cromosomica, l'eredità genetica dei genitori, i condizionamenti della stirpe ancestrale (*zongqi*) e l'ambiente domestico e socio-culturale in cui ha senso che quella specifica vita si sviluppi.

Il *jing* costituisce, metaforicamente, le carte da gioco che vengono distribuite a ciascun individuo al tavolo dell'esistenza. Il *ming* è la legge naturale di ognuno, la base su cui lo sforzo personale e la coscienza del Posteriore al Cielo dovranno operare per tradurre la potenzialità biologica in un'evoluzione consapevole.

Affinché l'esistenza non si riduca a un cieco subire il proprio Fato biologico e sociale, è indispensabile che il Piccolo *shen* del Cuore interroghi e decodifichi costantemente il progetto originario impresso nel *jing* dei Reni. Questo atto conoscitivo ed esistenziale costituisce il fulcro del "pellegrinaggio dell'Acqua al Cuore", per cui il Cuore deve "tuffarsi" nel Rene per rivelarsi:

- L'Opera di Conquista: la predestinazione (Fato) giace silente nell'Essenza renale, e il Cuore (attraverso il Piccolo *shen*) deve compiere un'opera di conquista attiva per portare a compimento e rendere manifesto ciò che era destinato.
- L'Ancoraggio dello Spirito: lo *shen* individuale deve radicarsi nello *zhi* (la Volontà e lo Spirito dei Reni) e nel *jing* profondo. Lo *zhi* fornisce la determinazione, l'istinto vitale e la forza propulsiva necessaria affinché lo *shen* possa tradurre in azioni materiali e concrete le ispirazioni dello Spirito.
- Il Limite Creativo: tuffandosi nella profondità dei Reni, il Cuore apprende a connettersi strettamente alle proprie reali potenzialità costituzionali. Lo *shen* impara a non chiedere al corpo e all'esistenza "di più di quello che è nato per fare", accettando con umiltà le proprie specifiche dotazioni d'origine.

Quando l'essere umano si allinea alle proprie leggi parentali e si arrende al proprio scopo esistenziale, superando la dispersione dei desideri mondani e delle imposizioni esterne, si realizza l'unione profonda tra Acqua e Fuoco. In questa condizione di perfetta neutralità e accettazione, il *jing* si raffina e si trasforma in *shen* in un moto alchemico circolare ascendente e discendente lungo la colonna vertebrale (attraverso il canale *dumai* e il *chongmai*). Questo circuito continuo tra il Riscaldatore Superiore (Cuore-*shen*) e Inferiore (Rene-*jing*) è il fondamento dello *shaoyin*.

Quando l'individuo devia dal proprio mandato per seguire i condizionamenti familiari, le necessità mondane, l'ansia sociale o i desideri fittizi, si verifica una frattura nell'asse *shaoyin, l*o *shen* del Cuore non riesce più a tuffarsi nel *jing* dei Reni e a leggere il proprio progetto, per cui si crea:

- La disfunzione del Pericardio (*xinbao*): il Ministro del Cuore, nel tentativo spasmodico di proteggere lo *shen* dalle ferite e dai traumi emotivi dell'esistenza, si contrae in modo rigido e

disfunzionale. Questo blocco impedisce la risalita fisiologica di *yuanqi* e del *jing* riscaldato dal *mingmen* verso il torace e il Cervello.

- La generazione di maschere e conflitti: la perdita del "senso" (*ming*) costringe l'individuo a vivere "in orizzontale", aggrappato a comportamenti ripetitivi, fobie e nevrosi, o a sviluppare disturbi della personalità (le "maschere" o separazioni dalla propria natura). Lo *shen* non trova più dimora stabile, il *jing* si consuma precocemente e compaiono sintomi fisici di Vuoto inferiore e Calore Vuoto superiore.

3.4 La virtù della Speranza e il ruolo del Pericardio nell'impedire la disperazione

Nella complessa ontologia della Medicina Classica Cinese, la Speranza non si configura come una mera disposizione emotiva transitoria o una reazione psicologica astratta, ma rappresenta la virtù intrinseca ed essenziale del Cuore (*xin*), l'apertura spirituale che consente all'organismo di assecondare i cambiamenti costanti e di accogliere la critica evolutiva mediata dall'Intestino Tenue. Secondo gli insegnamenti del Maestro Jeffrey Yuen, la Speranza è intimamente connessa alla capacità di aprirsi al cambiamento e di cogliere le opportunità evolutive offerte dall'esistenza. Sotto il profilo strutturale dei canali principali, questa virtù costituisce l'anello di congiunzione e il legame profondo che unisce il Cuore (*shou shaoyin*) al suo viscere accoppiato, l'Intestino Tenue (*shou taiyang*). Attraverso l'opera di discernimento dell'Intestino Tenue — incaricato di separare il "puro" dal "torbido" sia sul piano metabolico dei Liquidi Organici sia su quello cognitivo ed esperienziale — l'individuo acquisisce la capacità di accogliere e metabolizzare le prove della vita, traendo da esse un significato logico e spirituale utile al compimento del proprio Mandato Celeste (*ming*).

Fisiologicamente, la Speranza del Cuore non può sussistere in modo isolato, essa deve essere costantemente alimentata, radicata e sostenuta dalla volontà-*zhi* e dall'essenza-*jing* dei Reni. L'asse verticale *shaoyin* (Cuore-Rene), come abbiamo già visto, incarna questo legame indissolubile tra la base materiale costituzionale (l'Acqua dei Reni, associata al Fato) e la consapevolezza dello *shen* (il Fuoco del Cuore, associato al Destino). In un organismo sano, l'asse si mantiene in equilibrio grazie alla mutua interazione di questi due poli. Tuttavia, l'insorgere di una "resistenza" al cambiamento interrompe bruscamente questa comunicazione alchemica.

Quando la mente (*yi*) si piega sotto il peso dei condizionamenti ambientali, delle paure o di un eccesso di pensiero intellettuale, si genera un blocco energetico. L'eccesso di rimuginio della Milza danneggia il Sangue del Cuore, agendo come una barriera che impedisce alla Speranza di congiungersi e di essere sostenuta dalla volontà-*zhi* dei Reni. In assenza del sostegno idrico e costituzionale del basso, il Fuoco del Cuore tende a divampare verso l'alto in modo disordinato, consumando precocemente l'Essenza vitale e lasciando l'individuo privo della forza necessaria per procedere nel proprio cammino esistenziale.

Per preservare l'integrità dell'Imperatore dalle sollecitazioni emotive e dalle aggressioni delle Energie perverse, la fisiologia classica individua il ruolo del Pericardio (*xinbaoluo*, letteralmente "la

busta che avvolge il Cuore"). Definito come l'ambasciatore o la "guardia del corpo" del Cuore, esso costituisce un involucro energetico estremamente denso che protegge il centro della vita, garantendone la nutrizione, la riproduzione e la perennità nel tempo. Il *Lingshu* nel capitolo 71 chiarisce che il Cuore è la dimora dello *shen* ed è così forte che nessun fattore patogeno esterno può penetrarvi direttamente, qualora un'Energia perversa riuscisse a superare le difese e a colpire direttamente la sede del Cuore, lo spirito-*shen* verrebbe irrimediabilmente leso e abbandonerebbe l'organismo, determinando la morte immediata dell'essere vivente; per tale ragione, ogni fattore patogeno che attacca il Cuore viene deviato e assorbito dal Pericardio.

Tuttavia, questa funzione strettamente difensiva ed eroica svela una profonda ambiguità clinica ed evolutiva: ciò che protegge, inevitabilmente limita. Sotto il profilo dei Cinque Elementi, il Pericardio appartiene al Fuoco Ministeriale, agendo come l'intermediario incaricato di modulare l'apertura e la chiusura dell'organismo verso l'esterno. Sotto il profilo strutturale, la Terra (la mente) può controllare e imprigionare il Cuore proprio attraverso la sua capacità di incanalare l'Acqua, la quale a sua volta limita il Fuoco: questo specifico meccanismo di protezione/limitazione del Cuore è espresso dal Pericardio.

Se il Pericardio si irrigidisce, il Cuore viene letteralmente imprigionato ed è impossibilitato a procedere verso la spontaneità dell'elemento Metallo e la libertà dello spirito-*shen*. Energeticamente, il Pericardio appartiene al Livello *jueyin* (in coppia con il Fegato), il quale nella visione ciclica della filosofia taoista funge da cerniera di passaggio attraverso cui la materia e la concentrazione dello *yin* si convertono nel primo movimento propulsivo dello *yang*, regolando l'equilibrio emozionale tra l'apertura verso gli altri nelle relazioni sociali e familiari e il movimento di ripiegamento protettivo verso sé stessi. Questa dinamica relazionale è strettamente interconnessa con il Fegato che custodisce lo *hun*, il cui movimento naturale descrive la capacità della mente di protendersi dall'ego verso l'esterno, verso gli altri esseri umani, per strutturare interazioni empatiche e legami sociali sani. Il Pericardio, agendo in perfetta sinergia con il Fegato, controlla e orienta questo movimento dello *hun*.

La frattura o la perdita della capacità di adattamento di questo *perno energetico* getta l'individuo nello stato della disperazione (l'essere senza Speranza), una condizione clinica considerata estremamente difficile da trattare. In questa dinamica patologica, il Pericardio interviene nel disperato tentativo di fare scudo all'Imperatore di fronte ai traumi e alle ferite delle relazioni difficili con:

- L'irrigidimento e la contrazione: se l'individuo sperimenta la paura di essere o di subire umiliazioni, il Pericardio si contrae in modo rigido e disfunzionale. Questa contrazione costringe il Triplice Riscaldatore e blocca la risalita fisiologica dello *yangqi* e di *yuanqi* nel *dumai*, impedendo al Fuoco di muovere l'Acqua dei Reni e precludendo la realizzazione del Destino dell'individuo.
- Meccanismi di difesa come "parcheggio" emotivo: per rendere i conflitti e i processi mentali meno penosi e compatibili con l'ambiente sociale, il Pericardio mette a tacere la mente

attraverso strumenti difensivi quali la razionalizzazione, la polarizzazione, la proiezione e la sublimazione. Ciascuno di questi meccanismi agisce come un "parcheggio" temporaneo delle tensioni emotive.

- Degenerazione in "gabbia" toracica: se il soggetto, guidato dal non-giudizio e dall'amore incondizionato del Cuore, riesce successivamente a rielaborare e lasciare andare la tensione parcheggiata, il Pericardio ha svolto ottimamente il suo ruolo. Se invece i giudizi diventano sempre più taglienti e l'individuo si fissa nell'ossessione del risentimento o della "colpa" dell'altro, il Pericardio accumula pesi insostenibili. Questo costante accumulo finisce per creare una vera e propria gabbia che stritola l'Imperatore, bloccando la circolazione del Sangue e impedendo al Cuore di esprimere la propria natura autentica.

Per spezzare il circolo vizioso della disperazione e della rassegnazione, la strategia terapeutica della Medicina Classica Cinese stabilisce che non si debba disturbare direttamente Sua Maestà il Cuore, ma si debba necessariamente intervenire attraverso il suo emissario, il canale del Pericardio. Liberare il Pericardio dai pesi accumulati è l'unico modo per garantire nuovamente allo *shen* del Cuore l'accesso alla Speranza e all'amore incondizionato.

La clinica si avvale dello stimolo di punti d'elezione situati lungo la traiettoria del canale:

- *neiguan* (Pc6 - Barriera Interna): è il punto principale utilizzato per l'applicazione clinica della formula verbale "togliersi i pesi dal petto". In quanto punto *luo* del meridiano, *neiguan* apre il torace, sblocca la costrizione del diaframma, solleva l'umore dalla depressione e calma lo *shen*. Esso agisce mettendo a tacere la mente intellettuale e liberando il Cuore dalle contrarietà psichiche che fanno "mancare il fiato".
- *daling* (Pc7 - Grande Cumulo / Cuore del Fantasma): punto *yuan*-origine e punto Terra del meridiano, è situato al centro della piega flessoria del polso. Il suo nome rimanda simbolicamente alle pratiche funerarie e alla "sepoltura" delle memorie tossiche del passato. Trattare *daling* permette di dissolvere la stasi del *qi* e di rinfrescare il Calore del Sangue, calmando l'ansia e ripristinando l'equilibrio quando il Pericardio, nel tentativo di proteggere il Cuore, si è trasformato in una barriera ostruttiva.
- *quze* (Pc3 - Palude della Curva): punto *he*-mare e punto Acqua, rappresenta la "canzone della vita". Viene impiegato, in associazione con punti del Triplice Riscaldatore (come *tianjing* TE10), per aiutare lo *shen* "nascosto" (il potenziale originario del proprio destino) ad emergere verso lo *shen* "rivelato" (la coscienza attiva). Esso consente al paziente di prendere coscienza dei traumi pregressi che hanno bloccato il suo cammino, rinfrescando al contempo il Sangue e purificando il Calore generato dallo stress emotivo.

In breve, questi tre punti consentono di disperdere il Calore dal Sangue, aprire il torace, sbloccare il diaframma e restituire al Cuore la sua naturale trasparenza, permettendo alla Speranza di guidare nuovamente il cammino dell'individuo.

Abbiamo detto che quando il Pericardio (*xinbao*) si irrigidisce a causa di traumi fisici o emotivi registrati fin dall'infanzia, agendo come una barriera che imprigiona l'Imperatore, questa contrazione difensiva impedisce il dialogo verticale *shaoyin* e blocca la risalita di *yuanqi*. La mente intellettuale, privata del nutrimento dell'Acqua del Rene, divaga follemente, gettando il soggetto in uno stato di terrore e panico congelante. Per sbloccare questa condizione di paralisi e disperazione, la strategia terapeutica, oltre all'utilizzo dei punti specifici del Pericardio, sottolinea l'importanza di agire anche sul corpo e sul movimento, concentrandosi su:

- Regolazione del *po* (Anima Corporea): il *po* governa gli automatismi neurovegetativi e le risposte somatiche involontarie. Per liberare le tensioni immagazzinate nella struttura profonda, il paziente deve trovare il coraggio di ascoltarsi e di agire in maniera differente.
- Variazione degli schemi motori: inserendo consapevolmente delle variazioni nel proprio comportamento quotidiano e nella respirazione, è possibile sostituire gli schemi disfunzionali e reattivi con altri più efficienti e adatti alla realtà presente, realizzando una vera e propria modificazione alchemica del *po*.
- Separazione tra Puro e Torbido: questa rettificazione consente allo *zongqi* (l'Energia del petto condizionata dall'educazione familiare) di armonizzarsi con lo *shen* del Cuore, restituendo all'individuo la capacità di accordare la propria natura intrinseca (*po*) con la cultura acquisita (*shen*).

3.5 Le "Porte della Terra": l'utilizzo di punti specifici per far risalire lo yangqi e permettere la comunicazione Cielo-Terra

Il sistema concettuale e terapeutico delle "Porte della Terra" rappresenta una formulazione clinica del tutto originale introdotta dal Maestro Jeffrey Yuen nel corso di una serie di lezioni tenute a Roma nel 2002. Tale teorizzazione nasce da una profonda riflessione dell'autore in merito agli apporti che la scuola europea di agopuntura ha fornito attraverso lo studio delle Finestre del Cielo. Nella visione cosmologica che sottende questa dottrina, il corpo umano si configura come una struttura microcosmica in cui la testa e la regione cervicale (ovvero il collo) sono posti in relazione analogica con i dieci tronchi celesti, i quali simboleggiano il tempo e il Cielo. Specularmente, la regione pelvica si trova in intimo collegamento con i dodici rami terrestri, che incarnano lo spazio e la Terra. All'interno di questa griglia di corrispondenze, i quattro arti fungono da mediatori dell'umanità.

Sotto il profilo delle sostanze vitali e delle dinamiche dei canali, le Porte della Terra appartengono strutturalmente al sistema dei meridiani distinti (o divergenti). La funzione cardinale dei meridiani distinti risiede nel permettere la comunicazione e la convergenza tra il *weiqi* superficiale, associato al Cielo, e lo *yuanqi* profondo, radicato nella pelvi e associato alla Terra. Questa interazione tra l'esterno e l'interno permette all'Energia del Cielo di scendere per comunicare con la Terra e, simmetricamente, all'Energia della Terra di salire per comunicare con il Cielo. Le Porte della Terra

si pongono dunque come i punti preposti a far risalire lo *yangqi* lombare e pelvico; attraverso di esse, il *qi* di Rene, Fegato e Milza viene diretto verso l'alto, mentre il *qi* di Polmone esercita la sua azione discendente e il Pericardio fa scendere il *qi* di Cuore per permettere la corretta comunicazione con il Rene.

Sul piano clinico, la cooperazione tra i punti Finestre del Cielo e le Porte della Terra garantisce il controllo della distribuzione verticale del *qi* tra la parte superiore e la parte inferiore del corpo.

Una distinzione fondamentale tra i punti situati sull'asse del collo e quelli della regione pelvica concerne la gestione degli orifizi corporei. Le Finestre del Cielo sono intimamente connesse agli orifizi superiori, i quali registrano le informazioni provenienti dall'esterno e trasmettono i liquidi *jin* necessari per nutrire gli organi di senso, partecipando attivamente al processo di interpretazione del mondo e di strutturazione della coscienza. Al contrario, le Porte della Terra sono primariamente responsabili della capacità dell'individuo di eliminare o di consolidare.

Sul piano clinico ed evolutivo, le Porte della Terra rispondono a due funzioni cardinali:

1. Eliminazione o Purgazione: sono primariamente responsabili della capacità dell'individuo di "lasciar andare" le informazioni, i traumi o le Energie patogene (*xie*) percepite a livello degli organi sensoriali superiori, espellendoli e operandone la purgazione attraverso l'apertura e la disinibizione degli orifizi del basso (l'uretra e l'ano).
2. Consolidamento: agiscono consolidando il *qi* e il Sangue (*xue*) per sostenere lo *yin*, lo *yang* e l'Essenza (*jing*). Esse sono strettamente collegate ai meridiani straordinari di prima generazione (*chongmai*, *renmai*, *dumai* e *daimai*), i quali esprimono l'intera potenza dello *yuanqi* nella strutturazione biologica e spirituale dell'essere umano. Agendo sul *jing* della pelvi e dell'Utero, stimolano i vasi straordinari a operare una modificazione alchemica della costituzione e del Sé autentico.

La mappa terapeutica delle Porte della Terra si compone tradizionalmente di dodici punti localizzati nell'area pelvica, addominale inferiore e sacrale, con la sola eccezione di un punto distale legato alla prima coppia dei meridiani distinti. I punti si organizzano in coppie omologhe per ciascuno dei Cinque Movimenti energetici principali, a cui si aggiungono i punti situati lungo gli assi straordinari mediani:

- Coppia Acqua (Vescica - Rene): il binomio è costituito da *weizhong* Bl40 e *henggu* Ki11. Il punto *weizhong*, pur essendo localizzato al centro del cavo popliteo e apparentemente distale, è inserito in questo sistema in virtù del suo legame con il meridiano distinto di Rene-Vescica, di cui costituisce il punto di confluenza inferiore, agendo sulla regolazione dei Liquidi e della diuresi. Il punto *henggu* si trova nella regione pubica e ha la funzione di eliminare le rigidità e regolare il Riscaldatore Inferiore; inoltre ha la capacità di far interagire il *weiqi* con lo *yuanqi* e innalzare lo *yang* di Rene, risultando elettivo nei quadri di prolasso d'organo.

- Coppia Legno (Vescica Biliare - Fegato): il binomio comprende *huantiao* GB30 e *jimai* o *jimu* Lr12. Il punto *huantiao* favorisce la discesa dello *yin* verso la pelvi, mentre il punto *jimai* svolge la funzione di ancorare lo *yang* di Fegato, impedendone la fuga verso l'alto. A questi si aggiunge *juliao* GB29, punto di transito dello *yangqiaomai* e dello *yangweimai*, essendo situato nella regione dell'anca, una zona chiave per il movimento e l'avanzamento, simboleggia la capacità di "camminare con le proprie gambe", segnando il distacco dalla dipendenza infantile e l'ingresso nella fase dell'adolescenza e dell'autoaffermazione. Quando il passaggio non avviene fluidamente, si generano rigidità e paure nell'esplorare il mondo in autonomia, in contrapposizione al punto *naoshu* SI10 che rappresenta l'ingresso nell'età adulta poiché la spalla simboleggia la capacità di "farsi carico" delle responsabilità della vita, stabilizzando l'individuo nel suo ruolo sociale e relazionale definitivo.
- Coppia Terra (Stomaco - Milza): è composto da *qichong* St30 e *chongmen* Sp12. Il punto *qichong* rappresenta la "porta del *qi* tumultuoso", è un punto di forte concentrazione dello *yuanqi* ed è intimamente connesso alla branca ascendente del *chongmai*, mentre il punto *chongmen* regola la risalita del *qi* della Milza.

Vasi Straordinari e Asse Mediano (Anteriore e Posteriore):

- *huiyin* CV1 e *huiyang* Bl35: *huiyin* rappresenta il punto più basso, anteriore e *yin* del corpo, dove converge l'Energia *yin*. *Huiyang*, posto ai lati del coccige, rappresenta la convergenza dello *yang* e il punto di unione dello *yin* con lo *yang,* è indicato per trattare i deficit di *yang* e di *yuanqi* causati dal Freddo.
- *mingmen* GV4 e *guanyuan* CV4: *mingmen* (Porta del Destino), situato nella regione lombare, conduce lo *yang* del Rene, mentre *guanyuan* (Barriera dell'Essenza), anteriore, conduce lo *yin* e fortifica lo *yuanqi*.
- *changqiang* GV1 e *qihai* CV6 o *shimen* CV5: *changqiang* (all'estremità della colonna) e *qihai* (o *shimen*, considerato punto *mu* del Triplice Riscaldatore e sede del *dantian* inferiore) hanno la funzione primaria di veicolare e regolare il trasporto del *qi* della Terra all'interno dell'addome e della pelvi.

La capacità di far risalire lo *yangqi* si traduce sul piano clinico nell'indicazione elettiva di questi punti per il trattamento dei prolassi degli organi pelvici (uterino, rettale o vescicale), in quanto essi dirigono l'Energia verso l'alto, esercitando un'azione opposta a quella di punti come *zhongfu* Lu1 o *tianchi* Pc1 che la convogliano verso il basso.

In ambito patologico, la selezione di questi punti segue regole di combinazione precise. Sotto il profilo simbolico e alchemico, l'ideogramma della porta riveste un ruolo centrale nella comprensione di queste dinamiche di transito. La lingua cinese si avvale di due caratteri differenti per identificare la porta: *men* indica la porta a doppio battente, il portone esterno attraverso cui si esce dalla famiglia per aprirsi al mondo (come in *mingmen* GV4, *ximen* Pc4, ecc.); esso si pone in

dialettica con *hu*, che rappresenta la porta interna a battente singolo, attraverso la quale si accede alla dimensione intima, privata e cordiale della casa.

Le Porte della Terra si configurano come i cancelli attraverso cui il *weiqi*, espressione del Cielo, penetra nella materia del *jing*, espressione della Terra, per indurre una trasformazione costituzionale dell'individuo. Questa penetrazione permette all'essere umano di abbandonare le rigidità e i condizionamenti mentali del passato, consentendo allo *yang* puro di risalire lungo la colonna vertebrale e al corpo fisico di farsi tempio e fedele interprete del proprio mandato spirituale dell'Anteriore al Cielo.

Capitolo 4: Il Complesso Energetico Acqua e Fuoco

4.1 Il concetto di Complesso Energetico: l'unione di organo, anima vegetativa, meridiano ed Energia

La teoria dei Cinque Movimenti (*wuxing*) assume una funzione non solo descrittiva dei cicli naturali, ma anche profondamente riassuntiva ed ordinatrice dell'intera fisiologia umana, ciascun movimento si configura come un macro-insieme, all'interno di questo Complesso Energetico convergono e interagiscono sostanze, strutture e funzioni biologiche e psichiche differenti, canali e tessuti che condividono la medesima qualità dinamica di fondo. Il concetto di Complesso Energetico rappresenta un'integrazione clinica sistematica che unisce in un'unica unità funzionale:

1. L'organo interno (*zang*).
2. L'anima vegetativa o spirituale (*benshen*).
3. Il relativo sistema di meridiani, sia principali che secondari (*jing-luo*).
4. La specifica forma di Energia o soffio vitale (*qi*) ad esso corrispondente

Per comprendere la natura intima di questa unione, occorre rilevare che l'Organo interno (*zang*) non deve essere considerato come una mera entità anatomica isolata, bensì come un vortice energetico che si manifesta a diversi Livelli di densità e aggregazione del soffio. Quando il *qi* si aggrega nella sua forma più densa e tangibile, si costituisce la struttura materiale dell'Organo fisico, mentre la sua espressione più eterea e rarefatta si traduce negli aspetti emotivi, psichici e spirituali del movimento stesso. Ciascuno dei cinque Organi *yin*, definito nei testi classici come pieno e completo (*man*), custodisce al proprio interno il *jing* (l'Essenza), lo *shen* (lo Spirito) e il *qi* che scaturisce dal loro reciproco dialogo, mentre al viscere (*fu*) spetta il compito operativo e la funzione di filtro per ciò che transita tra l'interno e l'esterno. Questi soffi fisiologici vitali vengono prodotti originariamente nei Visceri-laboratori (*fu*) e successivamente immagazzinati e custoditi negli organi-funzionali (*zang*) per sostenerne il dinamismo vitale.

La seconda componente fondamentale del complesso è costituita dall'Anima Vegetativa (*benshen*). Abbiamo visto che all'atto della gestazione, lo *shen* universale si incarna lasciando una precisa impronta spirituale su ciascun Organo *yin*, strutturando l'aspetto psichico individuale e determinando le cinque Anime Vegetative. L'Anima Vegetativa rappresenta lo specifico aspetto spirituale dell'Organo ed è dotata della capacità di controllare, dirigere e coordinare tutti i movimenti del *qi* all'interno dell'intero complesso. Richiamando la riflessione gnoseologica ed energetica proposta da Jean-Marc Eyssalet (medico, agopuntore e sinologo riconosciuto a livello internazionale, specialmente in Francia e in Italia, come uno dei principali pionieri e divulgatori occidentali della medicina energetica cinese), l'Anima Vegetativa agisce come il grande direttore d'orchestra dell'insieme, permettendo ai singoli orchestrali (le funzioni corporee) di cooperare per produrre un risultato energetico complessivo notevolmente superiore alla mera somma aritmetica

delle parti. In questa prospettiva, lo *shen* e le Anime Vegetative si configurano come un sistema omeostatico generale di controllo, capace di integrare e regolare le risposte psichiche, endocrine, neurologiche e immunitarie necessarie per preservare la stabilità interna dell'organismo al variare delle condizioni ambientali. Tale omeostasi, lungi dall'essere puramente biologica, si specifica anche come un'omeostasi psichica, che sostiene l'aspirazione umana verso l'ordine e l'armonia interiore di fronte al caos della complessità esistenziale.

La terza e la quarta componente del Complesso Energetico sono rispettivamente i canali (*jing-luo*) e l'Energia o sostanza vitale specifica. I canali energetici costituiscono flussi di materia fine, invisibile ma percepibile, ordinati in una fitta rete stradale che trasporta, nutre e difende l'organismo veicolando le cinque sostanze fondamentali. Ciascun Complesso Energetico accorpa una specifica categoria di meridiani secondari e una forma di Energia coerente con il proprio movimento:

1. Nel Complesso Energetico del Legno (associato al Fegato e all'Anima Vegetativa *hun*) si collocano il sistema dei meridiani tendino-muscolari e la forma di Energia *weiqi* (Energia difensiva e istintiva). Il *weiqi*, legato ai riflessi e alle reazioni non razionali, scorre preferenzialmente lungo i meridiani tendino-muscolari, i quali gestiscono la postura e i movimenti automatici in risposta all'ambiente esterno. La parola chiave di questo complesso è "automatismi", intesi come gli aggiustamenti posturali ed emozionali involontari e le sensazioni inconsapevoli (*kan*).
2. Nel Complesso Energetico del Fuoco (associato al Cuore e allo *shen*) si inseriscono il sistema dei meridiani *luo* longitudinali e trasversali, e le sostanze del Sangue (*xue*) e dello *shen*. Il Sangue e lo *yingqi* che scorrono nei canali *luo* fungono da ancoraggio materiale per lo *shen*, consentendo lo sviluppo della consapevolezza e la corretta rielaborazione dei sentimenti (*qing*). La parola chiave proposta è "armonizzazione consapevole delle emozioni", espressione della capacità imperiale di ordinare lo psichismo individuale.
3. Nel Complesso Energetico della Terra (associato alla Milza e allo *yi*) si posizionano il sistema dei meridiani principali e le Energie *guqi* (Energia alimentare) e *yingqi* (Energia nutritiva e cognitiva). La parola chiave è "nutrizione", intesa come la spinta trofica basale che alimenta e sostiene la struttura biologica dell'intero corpo.
4. Nel Complesso Energetico del Metallo (associato al Polmone e al *pò*) convergono il sistema dei meridiani distinti (o divergenti) e le Energie *weiqi* e *yuanqi*. I meridiani distinti, originandosi in prossimità dei punti *he*-mare e confluendo in alto verso il capo, possiedono la specifica funzione di legare e unire la periferia con il centro, la superficie (*weiqi*, Posteriore al Cielo) con la profondità costituzionale (*yuanqi*, Anteriore al Cielo). La parola chiave è "unione" o "legame", espressione dell'unità e dell'identità coerente che il Polmone conferisce all'organismo e del legame che unisce il singolo all'umanità.
5. Nel Complesso Energetico dell'Acqua (associato al Rene e allo *zhi*) si raggruppano il sistema dei meridiani curiosi (o straordinari) e le sostanze del *jing* e di *yuanqi*. Questi canali straordinari si originano dal bacino e dal *mingmen* per veicolare l'Energia ancestrale profonda, organizzando l'impalcatura costituzionale del soggetto fin dallo zigote originario.

La parola chiave è "nascita e rinascita", intesa come il motore alchemico che unisce il Destino individuale alla propria volontà profonda.

La comprensione teorica del Complesso Energetico si traduce sul piano terapeutico in una precisa metodologia d'intervento clinico, poiché l'Organo, l'Anima Vegetativa, l'Energia e il meridiano sono intimamente legati in un'unica corrente a cascata che fluisce dall'Organo (a monte) verso la periferia dei canali (a valle), la stimolazione apportata su una qualsiasi parte del complesso produrrà un effetto orientato alla finalità specifica e alla parola chiave del movimento di appartenenza. Spetta all'operatore decidere in quale segmento della cascata indirizzare il proprio stimolo: se il trattamento viene eseguito a monte, in prossimità dell'Organo (utilizzando ad esempio i punti d'Organo come gli *shu* del dorso, i punti *mu* o gli *shu* anteriori), l'effetto terapeutico risulterà estremamente ampio, generale e volto a regolarizzare l'omeostasi e gli automatismi globali del sistema. Al contrario, se l'intervento viene condotto a valle, stimolando i meridiani secondari in periferia (come i punti *jing* distali *ting*-pozzo o i punti di riunione dei tendino-muscolari), lo stimolo produrrà un effetto molto specifico, localizzato e profondo sulla stasi di Energia periferica o sulla contrattura dolorosa del distretto somatico interessato, consentendo di sbloccare localmente la circolazione del *weiqi* e difendere l'organismo dalle aggressioni esterne.

4.2 L'insieme Acqua-Rene: nascita, rinascita e il confine tra Fato e Destino

L'insieme energetico costituito da Acqua, Rene, Vescica, meridiani curiosi, *jingqi* e *yuanqi* rappresenta, all'interno della fisiologia clinica della medicina classica, la radice della nascita e della rinascita, nonché lo snodo alchemico e ontologico che definisce il delicato confine tra il Fato e il Destino. Nel sistema delle cinque trasformazioni, l'Acqua assume una posizione del tutto singolare, configurandosi al contempo come l'inizio e la fine della vita, è associata sia alla nascita sia alla vecchiaia senile avanzata, ponendosi come la fonte limpida che rispecchia in noi il Cielo e come la sintesi conclusiva dell'esistenza terrena. In questo senso, l'Acqua raccoglie l'eredità di una generazione per trasmetterla a quella successiva, garantendo la continuità biologica e spirituale tra l'Anteriore al Cielo e il Posteriore al Cielo. Questa ciclicità, in cui l'inverno e l'oscurità racchiudono in sé il germe invisibile della rinascita e del rinnovamento, assicura che ogni sofferenza o morte quotidiana possa tramutarsi in una nuova fase di sviluppo e ascesa dello *yang*.

Il nucleo psicofisico di questo complesso risiede nell'interazione verticale con il Fuoco del Cuore, unione che dà origine all'asse *shaoyin, q*uesto asse controlla la crescita e la trasformazione profonda dell'organismo attraverso il dialogo continuo tra lo *zhi* (lo Spirito e la volontà del Rene) e lo *shen* (lo Spirito e la consapevolezza del Cuore). È proprio in questo spazio di risonanza che si delinea la distinzione gnoseologica tra Fato e Destino. Nella dottrina medica classica, il Fato corrisponde a tutto ciò che ci viene donato ed è predisposto alla nascita: l'eredità genetica, il *jing* prenatale, la dote dello *yuanqi* e la forma fisica stessa che, strutturata attraverso i punti *mu* e il Triplice Riscaldatore, costituisce il contesto oggettivo entro cui si sviluppa la nostra esistenza. Il Fato rappresenta, secondo la felice metafora dei filosofi taoisti, le carte che ci vengono servite a un tavolo da gioco, o

l'orbita cosmica che una stella deve seguire per non avvertire l'attrito di un percorso sbagliato. Al contrario, il Destino (inteso come destinazione e intenzione consapevole) consiste nella maniera in cui l'individuo decide di giocare la propria partita, agendo con responsabilità ed empatia per ottimizzare e onorare il proprio Fato. L'uomo ideale, o autentico (*zhenren*), è colui che, pur cosciente dell'invariabilità del proprio Fato costituzionale, è nondimeno in grado di dominare e dirigere il proprio Destino attraverso lo *shen* e la meditazione.

La realizzazione di questo compito esistenziale si compie attraverso un moto circolare di purificazione e ascesa dell'Essenza. Fisiologicamente, lo *shen* del Cuore deve tuffarsi nell'Acqua del Rene per rispecchiarsi e decodificare il progetto originario iscritto nel *jing* dell'Anteriore al Cielo. Questo incontro alchemico, definito il "pellegrinaggio dell'Acqua al Cuore", consente al Piccolo *shen* di leggere il proprio mandato ed evitare di esigere dal corpo e dalla vita più di quanto esso sia nato per compiere. Qualora questo circuito verticale si interrompa a causa di paure croniche, giudizi rigidi o resistenze intellettuali della mente, l'Energia si blocca, determinando un deficit dello *shaoyin* che si manifesta con abulia, ansia, depressione profonda o con la sindrome da risalita controcorrente dei soffi, nota come *ben tun*. La paura, che risiede nel *jing* dei Reni, se non viene inviata al Cuore per essere vissuta, compresa e trasformata dallo *shen* in prudenza e saggezza, finisce per disperdere lo *yuanqi* e indebolire l'Energia difensiva *weiqi*, rendendo l'organismo estremamente vulnerabile agli attacchi esterni e alterando i ritmi biologici del sonno.

Il veicolo primario per compiere questa opera di trasformazione e risalita è rappresentato dagli otto meridiani curiosi nati per trasmettere i principi e le regole radicati nel *jing*. I meridiani straordinari di prima generazione (*chongmai*, *dumai*, *renmai* e *daimai*) governano il passaggio dal senza forma alla forma, mentre i meridiani *luo* longitudinali e il *luo* del Fegato riversano costantemente le esperienze emotive quotidiane all'interno del *jing* e dello *yuanqi*. L'Acqua si configura così come la "femmina oscura", la porta misteriosa e materna descritta nel *Laozi*, la cui radice è presente in ogni individuo e permette la gestazione di un corpo capace di rinnovarsi e morire ogni giorno. Attraverso l'attivazione della *tiangui*, l'Acqua Celeste legata alla spinta libidica e alla forza del volere *zhi*, l'Acqua favorisce la sublimazione delle forze creative dell'essere umano, consentendogli di superare le rigidità comportamentali e di fluire come acqua che scorre in armonia con il *Dào*. In definitiva, se la deviazione e il male avvengono in modo naturale e senza sforzo sotto l'azione della fatalità esterna, l'edificazione del proprio Sé e il compimento del Destino consapevole si configurano come il prodotto di una costante e rigorosa arte alchemica.

4.3 L'armonizzazione consapevole delle emozioni: la trasformazione operata dal complesso Fuoco-Cuore

Lo studio della sfera affettiva si fonda su una distinzione fondamentale tra due ordini di risonanze emotive: le sensazioni, denominate *kan*, e i sentimenti o emozioni consapevoli, definiti *qing*. Questa classificazione non rappresenta una mera categorizzazione teorica, ma riflette i diversi Livelli di penetrazione e condensazione del soffio all'interno del sistema biologico.

Le sensazioni *kan* si caratterizzano per la loro natura istintiva, automatica, involontaria e indiscriminata, si configurano come uno stato d'animo generale o una predisposizione di fondo non ricollegabile a un evento specifico o a una causa apparente di cui il soggetto sia consapevole. Sotto il profilo energetico, il *kan* fluisce a livello del *weiqi* (l'Energia difensiva) e trova la sua espressione fisica e posturale lungo il sistema dei meridiani tendino-muscolari (*jingjin*), coordinati dal Complesso Energetico del Legno e dall'attività dello *hun* del Fegato.

Al contrario, i sentimenti *qing* descrivono una condizione di consapevolezza decisamente superiore, in cui l'esperienza affettiva risulta associata a una causa oggettiva o a un evento scatenante di cui l'individuo è in grado di decodificare la motivazione e la ragionevolezza. Il *qing* non è un moto erratico dell'Energia di superficie, ma un'istanza che agisce a livello del *yingqi* (l'Energia nutritiva) e trova il suo ancoraggio materiale nella dimensione liquida del Sangue (*xue*). Questa strutturazione affettiva fa riferimento al sistema dei dodici meridiani *luo* longitudinali, i quali cooperano intimamente con l'attività dello *shen* e con la loggia del Fuoco, avente come monarca supremo il Cuore.

La fisiologia classica stabilisce che lo stato psicofisiologico dell'organismo è governato dalla stabilità delle relazioni tra lo *shen* (lo Spirito e la Mente) e il Sangue. Il Cuore controlla la produzione e la regolare circolazione del Sangue, il quale funge da indispensabile dimora e radicamento per lo *shen*. Qualora il Sangue sia abbondante e in armonia, lo *shen* dispone di una base solida in cui risiedere stabilmente, garantendo chiarezza mentale, sogni sereni e controllo emotivo. Nel caso in cui si verifichi un Vuoto di Sangue, lo *shen* perde il suo ancoraggio, iniziando a galleggiare e determinando quadri clinici di Calore-Vuoto, ansia, insonnia ostinata e irrequietezza.

Sebbene la letteratura medica classica riconosca che ciascuno dei cinque Organi (*zang*) sia intimamente colpito da una specifica emozione endogena (la rabbia colpisce il Fegato, la preoccupazione la Milza, la tristezza il Polmone, la paura il Rene), la percezione e il riconoscimento cosciente di tali affetti spettano unicamente al Cuore. Gli Organi periferici, infatti, non dispongono dello *shen* e sono per questo incapaci di "sentire" la propria sofferenza o di portarla alla coscienza. Come illustrato dal medico Fei Boxiong (fondatore della corrente medica di Menghe, che privilegiava l'armonia e la moderazione rispetto alle terapie aggressive, incorporando i valori confuciani nella clinica), il Fegato soffre per l'insulto della rabbia e la Milza per il rimuginio, ma è solo il Cuore a riconoscere e a percepire tali stimoli grazie alla presenza dello *shen* coordinatore e all'autoconsapevolezza. Tutte le esperienze emozionali, per divenire sentimenti coscienti, devono essere convogliate nel Sangue e raggiungere il Cuore, dove il Sovrano esprime un giudizio e attribuisce loro un valore.

Il processo di maturazione ed evoluzione che conduce l'essere umano dalla reattività istintiva del *kan* all'armonizzazione consapevole dei sentimenti *qing* si realizza lungo il decorso dei dodici meridiani *luo* longitudinali. Il fluire dei soffi in questi canali collaterali descrive un vero e proprio cammino di crescita psichica e di individuazione personale, suddiviso in tre livelli sequenziali:

- Il primo livello, legato alla sopravvivenza biologica e al primo contatto con il mondo esterno, comprende i *luo* di Polmone (capacità di lasciar andare e perdonare), Grosso Intestino (capacità di percepire l'odore delle situazioni), Stomaco (sede dei traumi intensi che sopraffanno la ragione) e Milza (vaso della memoria).
- Il secondo livello, associato allo sviluppo delle abilità sociali, dell'intelligenza e del confronto dialettico con l'altro, è governato dai *luo* di Cuore, Intestino Tenue, Vescica e Rene. In questo ambito, il *luo* del Cuore (avente origine al punto *tongli* Ht5) presiede alla capacità di dare un nome preciso alle emozioni e di comunicarle all'esterno attraverso la parola significativa. Il *luo* dell'Intestino Tenue favorisce la rielaborazione dei pensieri e la capacità di accettare la critica costruttiva, separando il puro dal torbido. I *luo* di Vescica e Rene fungono invece da sistemi di allarme contro le aggressioni ambientali e gestiscono le memorie traumatiche del passato.
- Il terzo livello, preposto al consolidamento finale della personalità e all'acquisizione del non-giudizio, è amministrato dai *luo* del Ministro del Cuore (Pericardio), del Triplice Riscaldatore (temperamento e fusione tra natura e cultura), della Vescica Biliare (capacità di ritrovare la propria via) e del Fegato (capacità di trasformazione profonda).

La protezione del Cuore-Monarca è affidata specificamente al Ministro del Cuore, il cui meridiano *luo* (originante al punto *neiguan* Pc6) agisce come un sistema di difesa psicologica, consentendo la rimozione, la proiezione o la sublimazione dei traumi. Qualora questi meccanismi divengano permanenti, le tensioni accumulate si depositano nel torace, costringendo il petto e impedendo allo *shen* di esprimersi. La liberazione del *luo* del Ministro del Cuore rappresenta l'atto terapeutico primario per rimuovere i pesi dal petto, consentendo all'individuo di accedere alla risonanza del *luo* del Cuore e di manifestare l'amore incondizionato e la compassione.

Quando i sentimenti *qing* non vengono elaborati correttamente o permangono irrisolti nella coscienza, il libero flusso del *qi* si interrompe, generando una stagnazione energetica che nel tempo si trasforma in Calore patogeno. Questo Fuoco di natura emotiva divampa verso l'alto e aggredisce direttamente il Cuore e lo *shen*, consumando progressivamente le riserve di *yin* dell'organismo. Il passaggio dall'Acqua (*yin*, generatrice di vita) al Fuoco (*yang*, che tende a dissolverla) accelera il processo di invecchiamento e altera l'equilibrio termico generale del corpo.

Poiché tutte le emozioni danneggiano indirettamente il Cuore, l'insorgenza di Calore cardiaco da stress o da conflitti affettivi si manifesta visivamente attraverso segni semeiotici inequivocabili. Il segno clinico più comune è la presenza di una punta rossa sulla lingua, che attesta il divampare del Fuoco del Cuore anche quando la perturbazione emotiva ha avuto origine in un altro Organo. Se la stasi persiste, il Calore del Cuore si trasferisce al viscere accoppiato, l'Intestino Tenue, provocando alterazioni del transito e, nei casi più gravi, ematuria. Solo ristabilendo il corretto dialogo verticale dello *shaoyin*, attraverso il raffreddamento del Fuoco cardiaco e la nutrizione dell'Acqua del Rene, è possibile placare lo *shen*, riconnettere l'individuo al proprio mandato e consentirgli di ritrovare l'autentica gioia di vivere.

4.4 Il "Motore Nucleare" dell'individuo: la circolazione continua tra shen e jìng come fondamento dell'esistenza

La comprensione ontologica e fisiologica dell'essere umano nella Medicina Classica Cinese si fonda sull'articolazione dinamica dei soffi, i quali non rappresentano entità isolate ma la risultante continua di un dialogo primordiale. Questo rapporto non si configura come una disposizione statica delle sostanze biologiche all'interno degli Organi, ma come un vero e proprio circuito energetico autoalimentato che sostiene la totalità delle funzioni somatiche e psichiche dell'individuo.

Il funzionamento del "motore nucleare" dell'esistenza umana poggia sulla comunicazione verticale e continua dell'asse *shaoyin*, la cui dinamica si esprime attraverso precisi vettori spirituali e fisiologici:

- L'azione dello *zhì*: quando lo *shen* attiva il *jìng* prenatale all'atto del concepimento, emerge lo *zhì*, lo Spirito del movimento Acqua. L'ideogramma 志 (*zhì*) si compone graficamente del radicale di Cuore (*xin* - 心) nella porzione inferiore e del pittogramma di una piantina che cresce ed emerge dal suolo nella porzione superiore. Lo *zhì* rappresenta dunque l'intenzione o il proposito che nasce dal Cuore e trova la forza di volontà, l'ambizione e la stabilità materiale nella "Terra dei Reni" per potersi realizzare in azioni fisiche coerenti. Sotto il profilo energetico, la funzione dello *zhì* è quella di "catturare" lo *yuanqi* (Energia Originale) e di convogliarla verso l'interno per nutrire il *jìng*, generando il *jingqi* (l'Essenza del Soffio).
- Il Circuito del "Motore Nucleare": lo *zhì* agisce concentrando l'azione espansiva dello *shen* del Cuore e indirizzandola nuovamente verso l'Essenza renale. Si costituisce in tal modo un circuito continuo e autoalimentato in cui lo *shen* scende per fecondare il *jìng* e il *jìng* riscaldato dal Fuoco del *mingmen* evapora e risale verso l'alto per rinfrescare il Cuore. In questa dinamica polare, l'Acqua non spegne il Fuoco, ma ne sostiene la fiamma e ne regola la corretta intensità.

- Se questo dialogo verticale si interrompe, viene meno il senso stesso della vita: lo *shen* perde la sua identità e il suo radicamento, il *jìng* si congela in basso provocando perdite o Freddo e lo *yang* del Cuore sfugge verso l'alto determinando ansia acuta, insonnia, agitazione e la sindrome da risalita controcorrente dei soffi, nota storicamente come *ben tun* ("il maialino che corre nel ventre").

- Il cammino di evoluzione spirituale e di autorealizzazione dell'essere umano si compie invece attraverso un processo di raffinamento e purificazione alchemica interna (*neidan*), finalizzato a trasformare la materia densa del corpo (*jìng*) in soffio vitale (*qì*), e successivamente il soffio in Energia spirituale pura (*shen*).

- Quando il grande *shen* celeste si incarna all'atto del concepimento, assume una forma e una determinazione temporale, prendendo il nome di *ling* (Anima individuale). L'ideogramma 靈 (*líng*) è estremamente antico e complesso, reca in alto il radicale della pioggia (雨 - *yǔ*),

che rappresenta le influenze celesti che scendono a fecondare la terra; nella porzione mediana reca il carattere *pǐn* (品), costituito da tre bocche aperte che indicano il canto rituale, l'accordo o l'offerta; nella porzione inferiore si trova il carattere dello sciamano (巫 - *wū*), il cui compito (*gōng* - 工) è far danzare insieme due uomini (人 - *rén*) appartenenti a mondi separati (l'Invisibile dell'Anteriore al Cielo e il Tangibile del Posteriore al Cielo). Il *líng* definisce dunque la capacità dello *shen* di rendersi efficace nella materia, agendo come un ponte di collegamento tra l'invisibile e il corpo fisico.

- Mentre lo *shen* rappresenta lo Spirito Universale (*yang*, privo di forma e slegato dai conflitti), il *líng* costituisce lo Spirito particolare ed incarnato (*yin*, dotato di forma e di una specifica vibrazione biologica) proiettandosi nei cinque Organi *zang* sotto forma di cinque Anime Vegetative che condizionano la condotta morale ed emotiva dell'individuo.

- Attraverso la purificazione del Cuore, lo svuotamento dalle passioni e dai desideri materiali e l'opera di discernimento cognitivo ed emozionale dell'Intestino Tenue, l'essere umano compie il cammino inverso di ascesa spirituale: l'anima individuale (*líng*) cessa di opporre resistenza al volere profondo dello *shen* universale, permettendo al *jìng* raffinato di risalire lungo il canale *dumai* fino alla sommità del capo (*baihui* GV20) per ricongiungersi infine all'unità cosmica e alla pace del Cielo primordiale.

L'interazione dinamica tra l'Essenza e lo Spirito si manifesta concretamente nel mondo postnatale attraverso la cooperazione delle due Anime Vegetative polari: l'Anima Eterea o *hun* (魂) e l'Anima Corporea o *po* (魄), che si inseriscono all'interno di questa complessa struttura energetica come i vettori temporali e spaziali deputati a regolare e a rendere manifesta la circolazione dei soffi dell'Asse della Vita:

- Il *po*: rappresenta l'aspetto più denso e fisico dell'anima, indissolubilmente legato al corpo e alla forma. L'ideogramma si compone del radicale dei morti o fantasma (鬼 - *guǐ*) sulla destra, accoppiato al carattere indicante il colore bianco (白 - *bái*) sulla sinistra, che richiama il Metallo, il Polmone, l'Autunno e la Terra fredda. Compare al concepimento ed è l'assistente diretto del *jìng*, presiedendo all'organizzazione dell'embriogenesi, allo sviluppo del feto e alla regolazione di tutti gli automatismi biologici neurovegetativi e sensoriali del corpo. Il *Lingshu* (capitolo 8) definisce il *po* come «ciò che associa l'essenza-*jing* nel suo entrare e uscire». È legato allo Spazio e alla forma materiale dell'organismo. Alla morte fisica dell'individuo, esaurite le funzioni del *jìng*, il *po* lascia il corpo dall'ano e ritorna alla Terra.
- Lo *hun*: rappresenta l'anima di natura *yang*, spirituale, immateriale ed eterea. L'ideogramma reca anch'esso il radicale *guǐ* (鬼) sulla destra, ma è accoppiato sulla sinistra al radicale delle nuvole (云 - *yún*), indicando la sua tendenza ascensionale e volatile verso il Cielo. Penetra nel corpo tre giorni dopo la nascita (ereditato dal padre) e, alla morte del corpo fisico, sopravvive ad esso per ascendere al Cielo e ricongiungersi allo *shen* universale. Il *Lingshu*

nel capitolo 8 definisce lo *hun* come «ciò che segue fedelmente gli spiriti-*shen* nel loro andare e venire». È intimamente legato al Tempo e descrive il "tempo concesso" a ciascuno per la propria vita terrena, governando la capacità di fare progetti, avere aspirazioni, speranza e sogni. Risiede nel Fegato e necessita dell'ancoraggio e del nutrimento del Sangue del Fegato per non sradicarsi durante il sonno.

La perfetta armonia tra lo *hun* (mediatore tra il corpo e lo Spirito) e il *po* (ancoraggio terrestre) consente all'individuo di raggiungere l'Autenticità dell'Essere (*zhenren*), liberando lo *shen* da ogni condizionamento restrittivo e permettendo all'essere umano di procedere sereno sul sentiero del proprio Mandato Celeste.

Capitolo 5: Disarmonie e patologie del Livello *shaoyin*

5.1 La mancata interazione (disconnessione) tra Cuore e Rene: Calore in alto e Freddo in basso

La connessione Cuore-Rene si compie fisiologicamente attraverso un sistema di vasi e collaterali profondi, descritti nei testi classici del corpus canonico sotto la dizione di *baomai* e *baoluo*, e la trattazione di questo specifico circuito energetico trova le sue fondamenta dottrinali nel testo classico dello *Huangdi Neijing*, in cui si opera una distinzione e al contempo un'integrazione tra le funzioni discendenti e ascendenti di questo asse. Nel capitolo 33 del *Suwen*, il *baomai* viene definito come il vaso che ha una relazione di dipendenza con il Cuore ed è legato alla matrice o *baogong*. Attraverso questa via, lo *yang* del Cuore e il Sangue discendono per riscaldare e nutrire la pelvi, promuovendo i processi legati alla mestruazione e alla riproduzione. Specularmente, nel capitolo 47 del *Suwen*, il canale dell'Utero, denominato *baoluo*, viene descritto in stretta relazione di dipendenza con i Reni, garantendo che lo *yin* profondo e l'essenza-*jing* risalgano per inumidire e rinfrescare la loggia imperiale del Cuore. Sebbene parte della letteratura contemporanea tenda a considerare i due termini come sinonimi e sovrapponibili nella pratica clinica, l'analisi filologica classica evidenzia come essi descrivano le due componenti, discendente e ascendente, del medesimo anello di circolazione energetica tra l'Acqua e il Fuoco

La disarmonia tra i sistemi di Cuore e Rene rappresenta uno dei quadri fisiopatologici più rilevanti e complessi dell'intero panorama clinico. Questa condizione descrive una rottura profonda dell'equilibrio omeostatico tra due degli Organi più importanti dell'organismo umano, i quali simboleggiano i due poli complementari della vita: il Fuoco e l'Acqua. La conseguenza immediata di questa frattura è l'insorgenza di una sindrome dissociativa caratterizzata dalla coesistenza paradossale di sintomi di Calore eccessivo nella porzione superiore del corpo e di segni di Freddo e Vuoto nella porzione inferiore, configurando il quadro clinico noto come "Calore in alto e Freddo in basso".

La rottura della cerniera energetica *shaoyin* e la conseguente mancata interazione tra il Riscaldatore Superiore e il Riscaldatore Inferiore riconoscono molteplici cause eziologiche, intimamente connesse allo stile di vita e al logorio costituzionale:

- Lo stress emotivo prolungato: l'eccessiva attività mentale, il rimuginio costante e le delusioni affettive consumano progressivamente lo *yin* del Cuore. Quando lo spirito-*shen* del Cuore è costantemente agitato o ferito, il *qi* del Cuore non riesce più a scendere verso il basso, determinando l'accumulo di Calore nel petto e l'interruzione del flusso nutritivo discendente.
- L'invecchiamento e il declino costituzionale: con il progredire degli anni, l'essenza-*jing* del Rene tende naturalmente a consumarsi, esaurendo la riserva dello *yin* renale. Privo di questa base materiale, lo *yin* del Rene non possiede la forza necessaria per risalire lungo l'asse verticale e raffreddare il Cuore, lasciando il Fuoco libero di divampare verso l'alto sotto

forma di Calore-Vuoto. Questo fenomeno si manifesta con particolare intensità nel corso della menopausa.

- Lo stress fisico e la mancanza di riposo: il lavoro incessante condotto oltre i limiti delle proprie riserve costituzionali lede direttamente la vitalità del Rene. In particolare, la privazione sistematica del sonno (per la quale si descrive un ciclo biologico ideale di 8 ore) impedisce la rigenerazione quotidiana dello *yin* e del Sangue, accelerando il processo di disconnessione.
- Le malattie croniche di lunga durata: patologie debilitanti ad andamento cronico, come il diabete o l'ipertensione arteriosa, agiscono drenando costantemente lo *yin* del Rene, con conseguente ascesa di Calore-Vuoto verso la loggia cardiaca.
- I fattori dietetici disfunzionali: un consumo abituale di alimenti eccessivamente piccanti, caldi o stimolanti (caffeina, alcolici, nervini) surriscalda il Riscaldatore Superiore, esasperando l'iperattività del Fuoco del Cuore e prosciugando i Liquidi corporei.

Sotto il profilo semeiotico, il paziente affetto da disconnessione *shaoyin* esprime la simultaneità di due quadri apparentemente contraddittori, che riflettono la perdita del collegamento tra l'Acqua e il Fuoco:

- A livello del Riscaldatore Superiore: l'iperattività e il divampare del Fuoco del Cuore non controllato dallo *yin* del Rene si manifestano con i tipici segni di Calore-Vuoto. Il sintomo cardine è rappresentato da un'insonnia ostinata e refrattaria, caratterizzata da estrema difficoltà ad addormentarsi, risvegli frequenti nel corso della notte con sensazione di calore e agitazione mentale che impedisce il riposo. Lo spirito-*shen*, privo dell'ancoraggio del Sangue e dello *yin*, non riesce a sprofondare nella dimensione ricettiva della notte, fluttuando all'esterno in un iperonirismo agitato e popolato da incubi. Il paziente riferisce inoltre palpitazioni frequenti o tachicardia diurna e notturna, avvertite specialmente nei momenti di riposo. La secchezza della bocca e della gola si accompagna alla comparsa di afte e piccole ulcere linguali dolorose localizzate sulla punta della lingua, la quale si presenta di colore rosso e priva di induito (sottile rivestimento che copre la superficie superiore della lingua), spesso solcata da una fessurazione centrale profonda che raggiunge la punta. Il volto mostra pomelli rossi e vampate di calore che si intensificano nelle ore pomeridiane e serali, mentre si avverte il tipico calore ai "cinque centri" (palmo delle mani, pianta dei piedi e centro del petto).
- A livello del Riscaldatore Inferiore e della periferia somatica: la mancanza dello stimolo riscaldante discendente dello *yang* del Cuore e il deficit dello *yin* renale determinano una sintomatologia da Freddo e Vuoto. Il Freddo patogeno si localizza nella regione addominale e pelvica, manifestandosi con dolori lombari sordi, debolezza e freddo alle ginocchia e alle gambe, in particolare lungo il decorso del canale di Rene nella parte interna della coscia. Il paziente può presentare urine chiare e abbondanti, oliguria (eliminazione nelle 24 ore di una quantità di urina inferiore alla norma) o pollachiuria (aumento di frequenza delle minzioni senza aumento della quantità di urina) notturna c.d. nicturia, edemi agli arti inferiori dovuti

alla stasi dei Liquidi non riscaldati dallo *yang* e diarrea acquosa mattutina. Nella sfera sessuale si assiste alla comparsa di eiaculazione precoce o emissioni seminali notturne causate dal Fuoco Vuoto che disturba il Riscaldatore Inferiore, mentre sul piano ginecologico possono insorgere irregolarità mestruali e dismenorrea.

Questo paradosso clinico si riflette anche sullo stato emotivo e comportamentale dell'individuo. La mancanza dello stimolo discendente del Cuore induce una coesione e un congelamento delle Energie renali, determinando una profonda paura ancestrale, insicurezza, smarrimento e attacchi di panico (Sindrome *ben tun*). Specularmente, l'assenza del soffio-*qi* ascendente del Rene priva lo spirito-*shen* del sostegno della volontà-*zhi*, svuotando la persona della Speranza e dell'iniziativa esistenziale. L'individuo, incapace di portare in azione una condotta efficace, tende a chiudersi progressivamente in sé stesso, escludendo e rifiutando le situazioni sociali e i luoghi che sente di non poter più sostenere.

La dinamica psicosomatica della disconnessione si manifesta in modo peculiare attraverso il coinvolgimento dei canali di collegamento profondi del torace e della pelvi. Quando l'essere umano oppone una strenua resistenza mentale al cambiamento e alle trasformazioni necessarie per compiere il proprio cammino, si verifica una costrizione del vaso straordinario *baomai*, il quale costituisce l'estensione verticale del *daimai* verso il torace e permette di governare il "pellegrinaggio dell'Acqua al Cuore" (l'essenza-*jing* dei Reni e lo spirito-*shen* del Cuore). Il *baomai* è pertanto l'asse deputato a far comunicare l'Utero (o la camera del *jing*) con il Cuore, consentendo all'individuo di decodificare la propria natura profonda e di esprimerla liberamente nel mondo. Inoltre il *baomai* viene descritto anche come una vera e propria zona di latenza del *daimai*. Qualora il *daimai* non disponga delle risorse energetiche necessarie per eliminare le impurità e il Calore tossico presenti nel Sangue, o qualora tali fattori patogeni (*xie*) risultino troppo pesanti, l'organismo attiva un meccanismo di difesa costituzionale: per evitare che l'impuro penetri nei Livelli profondi alterando la personalità e la struttura del soggetto, lo devia e lo mette in latenza nel *baomai.*

Quando un conflitto emotivo profondo viene trattenuto nel torace, esso colpisce il Cuore e il Polmone nel Riscaldatore Superiore, determinando una stasi dei soffi e un consumo progressivo dello *yin* toracico che si converte in Calore patogeno. Questo Calore da Vuoto tende a espandersi verso il basso, aggredendo le vie di comunicazione profonde. L'impatto termodinamico del Fuoco Imperiale si scarica sul vaso collaterale del *baoluo*, determinando la consunzione e l'interruzione del canale, come espresso nel classico aforisma al cap. 44 del *Suwen*: "Se la tristezza e il lutto sono in eccesso, lo s*hen* (lo Spirito) e lo z*hi* (la Volontà) saranno entrambi tristi e il *qi* della parte superiore e quella inferiore non si incroceranno. Perciò il *baoluo* si esaurisce (o si interrompe) e lo *yangqi* si muoverà all'interno confusamente".

Fisiologicamente, il *baoluo* (Vaso o Collaterale dell'Utero) costituisce la via collaterale che connette direttamente il Cuore alla matrice (*baogong*) e si lega in modo assoluto ai Reni, consentendo il raffreddamento fisiologico del Sangue attraverso la risalita dello *yin* pelvico. Tale struttura ad anello garantisce la comunicazione verticale tra il Riscaldatore Superiore e il Riscaldatore Inferiore, consentendo il raffreddamento fisiologico del Sangue attraverso la risalita dello *yin* pelvico e

dell'Acqua dei Reni verso il torace. Se il circuito del *baoluo* viene spezzato o interrotto, si assiste a una vera e propria scissione termodinamica dell'asse della vita: l'Acqua dei Reni non riesce più a evaporare e a risalire per rinfrescare il torace, e lo *yangqi* del Cuore (supremo *yang* del corpo), rimasto privo di moderazione e ancoraggio, si muove in modo disordinato e caotico. Questo Fuoco cardiaco privo di controllo si trasferisce verso il basso addome, riversandosi nel Riscaldatore Inferiore e nel suo viscere accoppiato in rapporto interno-esterno (*biaoli*), ovvero l'Intestino Tenue. L'Intestino Tenue investito dall'eccesso di Calore, convoglia l'Energia patogena verso la Vescica, inaridendo i Liquidi urinari e ledendo i piccoli vasi sanguigni collaterali-*luo*. Sotto il profilo semeiotico e clinico, questo trasferimento di Calore dal Cuore all'Intestino Tenue e alla Vescica determina manifestazioni quali disuria, minzioni scarse e brucianti, concentrazione dei Liquidi ed ematuria (presenza di sangue nelle urine).

Parallelamente la costrizione del *baomai* induce un accumulo congestizio di Energia in basso, nel Riscaldatore Inferiore, questa stasi profonda impedisce allo spirito-*shen* del Cuore di radicarsi nell'essenza-*jing* dell'individuo e di portare a compimento il mandato ricevuto dal Cielo. La morsa del *baomai* e la disconnessione tra Cuore e Reni si manifestano clinicamente con l'insorgenza di attacchi di panico (spesso associati alla risalita parossistica di Energia e Calore nota come sindrome del maialino che corre, *ben tun*), disorientamento, ansia generalizzata e una profonda, paralizzante incapacità di intraprendere ed eseguire i cambiamenti necessari per l'evoluzione dell'esistenza.

Per ripristinare il corretto rapporto tra il Riscaldatore Superiore e il Riscaldatore Inferiore, la clinica classica suggerisce di lavorare sul meridiano principale del Pericardio (o Ministro del Cuore), il quale funge da protettore dell'Imperatore e possiede la capacità di assorbire e drenare il Calore in eccesso dal Cuore per farlo scendere verso il basso, liberando il petto dai pesi emotivi accumulati. Il protocollo terapeutico per risolvere la mancata comunicazione tra il Cuore e il Rene si articola attraverso la selezione di punti di agopuntura mirati a ristabilire il flusso verticale del soffio-*qi* e ad ancorare lo *yang* ribelle:

- *jiuwei* CV15 e *guanyuan* CV4: costituiscono la coppia di punti di agopuntura più efficace per promuovere la comunicazione bidirezionale tra il Cuore e il Rene. *Jiuwei*, in quanto punto *luo* del meridiano straordinario *renmai* e punto *yuan* del sistema dei midolli, permette al Fuoco del Cuore di esprimersi e di disperdersi verso il basso, alleviando l'angoscia e la sensazione di un forte rimescolio interno. *Guanyuan*, situato nel Riscaldatore Inferiore, tonifica lo *yin* originale e fortifica lo *yang* dei Reni, fornendo la radice materiale necessaria per accogliere l'Energia discendente.
- *shenmen* Ht7 e *jiuwei* CV15: l'associazione di questi due punti è indicata per nutrire il Sangue del Cuore, placare l'agitazione dello spirito-*shen* e restituire la gioia di vivere nei soggetti profondamente depressi o angosciati a causa di traumi emotivi irrisolti.
- *yongquan* Ki1: situato sulla pianta del piede, rappresenta la sorgente inferiore dell'Acqua. Il massaggio bilaterale di *yongquan* prima di coricarsi o l'immersione dei piedi in acqua calda favoriscono la discesa dello *yang* in eccesso dalla testa e dal petto verso la Terra. Questo

trattamento è particolarmente raccomandato per contrastare le vampate di calore, la sudorazione notturna e l'insonnia tipiche della menopausa.

- *taixi* Ki3: punto *yuan* del meridiano principale di Rene, rafforza lo *yin* renale e favorisce la sua risalita verso l'alto per inumidire il Cuore e placare l'irritabilità.
- *neiguan* Pc6: punto *luo* del Ministro del Cuore, viene utilizzato per rimuovere la costrizione toracica indotta dalla razionalizzazione dei traumi, liberando il torace e consentendo il ripristino del passaggio dei soffi tra l'alto e il basso.

La farmacologia tradizionale cinese affronta la disarmonia *shaoyin* mediante l'impiego di formule classiche che agiscono simultaneamente sui due poli del disturbo, secondo il principio terapeutico di drenare il Sud (il Fuoco del Cuore) e tonificare il Nord (l'Acqua del Rene):

Jiao Tai Wan (Pillola della Grande Comunicazione)

Formulata originariamente dal medico Han Mao nel trattato *Han Shi Yi Tong* (Trattato generale di medicina del Maestro Han) durante la dinastia Ming nel 1522 e successivamente formalizzata da Wang Shixiong nella dinastia Qing, rappresenta un modello di eleganza e semplicità farmacologica. È composta da due sole sostanze erboristiche in rapporto ponderale di 10:1:

- *huanglian* (Rhizoma Coptidis): impiegata a dosaggi elevati (15-30 g) come sovrana (*jun*), dotata di sapore amaro e natura fredda, la quale entra nel canale del Cuore per drenare il Fuoco del Cuore verso il basso e calmare l'irrequietezza dello spirito-*shen*.
- *rougui* (Cortex Cinnamomi): impiegata a dosaggi minimi come assistente (*zuo*) o ambasciatrice (*shi*), dotata di sapore piccante e natura calda, la quale riscalda lo *yang* del Rene e ha la specifica funzione di guidare il Fuoco fluttuante verso la sua sorgente pelvica (*yin huo gui yuan* tradotto letteralmente come "condurre il Fuoco a ritornare alla sua fonte"). La sinergia di *huanglian* e *rougui* trasforma lo stato di disconnessione (rappresentato dall'esagramma dell'ostacolo *Pi* nel libro dei mutamenti *Yijing*) in una condizione di comunicazione armoniosa (rappresentata dall'esagramma della Pace *Tai*).

Huang Lian E Jiao Tang (Decotto di Coptis e Gelatina di Pelle d'Asino)

È la formula classica d'elezione per la disarmonia *shaoyin* con marcata componente di Calore da Deficit, descritta da Zhang Zhongjing nello *Shanghanlun*. Essa trova indicazione quando il deficit di *yin* del Rene è severo e i Fluidi corporei sono prosciugati dal Fuoco del Cuore che divampa incontrollato. La formula si compone di cinque ingredienti:

- *huanglian* (Rhizoma Coptidis) e *huangqin* (Radix Scutellariae): agiscono in coppia per purificare il Calore dal Cuore e dal Riscaldatore Superiore, spegnendo l'incendio emotivo.
- *ejiao* (Gelatinum Corii Asini) e *jizihuang* (il tuorlo d'uovo fresco): sono sostanze di natura animale definite "di carne e sangue", dotate di straordinario potere nutritivo dello *yin* e del

Sangue, in grado di rigenerare l'Acqua del Rene dal basso. Il tuorlo d'uovo *jizihuang* funge da ambasciatore, entrando nei canali di Cuore e Rene per fungere da ponte alchemico di unione.

- *baishao* (Radix Paeoniae Alba): con il suo sapore acido e astringente, consolida lo *yin* e impedisce alle sostanze amare e fredde di drenare eccessivamente i Liquidi verso il basso.

Nella moderna pratica clinica occidentale, a causa delle restrizioni di legge e delle preoccupazioni etiche legate alla conservazione delle specie animali, la colla d'asino *ejiao* viene frequentemente sostituita da sostanze erboristiche vegetali dotate di analoga azione di nutrimento profondo del Sangue e dello *yin*, quali *danggui* (Radix Angelicae Sinensis), *shudihuang* (Radix Rehmanniae Preparata) o *heshouwu* (Radix Polygoni Multiflori).

Attraverso l'integrazione delle terapie fisiche e farmacologiche, l'Asse della Vita può ritrovare il proprio allineamento originario, consentendo all'individuo di superare le resistenze della mente e di procedere sereno lungo il sentiero del proprio Destino.

Del *qigong* ne parleremo nel capitolo dedicato.

5.2 Sintomatologia clinica correlata: insonnia, disperazione, palpitazioni, lombalgia e vertigini

L'insonnia rappresenta il sintomo cardine e la manifestazione clinica primaria dell'iperattività del Fuoco del Cuore. Nei pazienti affetti da disconnessione *shaoyin*, i disturbi del sonno si caratterizzano per la difficoltà persistente ad addormentarsi o per i risvegli frequenti nel corso della notte, spesso accompagnati da una costante sensazione di calore, sudorazione e agitazione mentale.

Le palpitazioni, descritte come un'anomala percezione soggettiva del battito cardiaco, si manifestano frequentemente nei soggetti affetti da questa disconnessione, accentuandosi in modo particolare durante le ore pomeridiane e serali, nei momenti di riposo o in seguito a sollecitazioni emotive. Sotto il profilo della Medicina Classica Cinese, l'aritmia e la tachicardia dipendono dall'insufficienza del sistema di Rene-Fegato che non riesce a inibire e a contenere il Fuoco del Cuore, il quale si solleva seguendo la sua natura ed agita lo *shen*. Il Sangue del Cuore ha il compito di abbracciare e calmare lo *shen*; se lo *yin* del Rene e il Sangue del Cuore sono in Vuoto, lo *shen* viene disturbato dal Calore-Vuoto del Cuore, provocando palpitazioni, tachicardia semplice, extrasistolia o tachicardia sopraventricolare. Inoltre, le emozioni non risolte e la preoccupazione costante inducono una stasi del *qi* del Cuore che si accumula nel torace, generando un senso di oppressione e tensione diurna che si manifesta clinicamente con palpitazioni e ansia. Anche lo shock mentale improvviso gioca un ruolo cruciale, disperdendo il *qi* del Cuore e del Rene e rendendo il soffio caotico, con conseguente esaurimento improvviso dello *yang* del Cuore e comparsa di palpitazioni intense con tremori e senso di terrore.

La colonna vertebrale, governata dal *dumai* (Vaso Governatore) e dal meridiano della Vescica, rappresenta la "scala della vita" lungo la quale si stratificano l'evoluzione personale, l'affermazione dell'identità e la capacità di ergersi di fronte al mondo. Assumere una postura perfettamente eretta e mantenere la verticalizzazione del rachide esprime la volontà e la spinta interiore a vivere compiutamente il mandato ricevuto dal Cielo (*ming*), garantendo la continuità tra la dimensione dell'Anteriore al Cielo e la manifestazione nel Posteriore al Cielo, pertanto la colonna vertebrale rappresenta l'asse verticale primario dell'individuo, il pilastro microcosmico che riflette lo stato energetico globale di integrazione tra lo *yin* e lo *yang*. Energeticamente, la stabilità strutturale, la postura e il corretto allineamento del rachide dipendono in via privilegiata dalla loggia dell'Acqua e, in particolare, dal Livello Energetico *shaoyin*. La zona lombare costituisce il fulcro di proiezione della forza dei Reni, incarnando sul piano psicosomatico la capacità del soggetto di sopportare i carichi sia fisici sia psicologici dell'esistenza, sorreggendo l'ambizione e il voler vivere. Quando l'Energia dello *shaoyin* declina o si disconnette, l'organismo perde la propria centratura interna e la colonna vertebrale si fa scenario di quadri degenerativi, dolorosi e posturali di complessa risoluzione clinica. Le manifestazioni patologiche che colpiscono la colonna vertebrale a causa di un interessamento dello *shaoyin* trovano la loro spiegazione anatomo-funzionale nelle diverse vie dei meridiani (principali, *luo*, tendino-muscolari e distinti) che collegano il Rene alla struttura del rachide:

A. Il meridiano principale del Rene: secondo le trattazioni classiche, il meridiano principale del Rene attraversa internamente la colonna vertebrale e si diffonde nella regione lombare, che costituisce la dimora dei Reni. Qualsiasi condizione di deficit dello *yin* o dello *yang* del Rene si traduce in una malnutrizione dei tessuti profondi, delle Ossa e dei tendini paraspinali. Nella clinica, il Vuoto di Rene si manifesta con una lombalgia cronica di natura sorda, accompagnata da debolezza delle ginocchia, astenia profonda e dolori ossei diffusi, sintomatologia tipica del depauperamento del *jing* dovuto a invecchiamento o tassazione energetica. Il punto *taixi* Ki3 rappresenta il cardine terapeutico per tonificare e nutrire i Reni in presenza di lombalgia da carenza.
B. Il meridiano *luo*-collaterale del Rene: la circolazione collaterale del *luo* di Rene, che si origina dal punto *dazhong* Ki4, descrive un decorso specifico che sale verso la colonna lombare. Questa connessione anatomica accentua l'intimo legame dei Reni con la schiena: la sintomatologia da Vuoto di questo *luo* longitudinale si manifesta infatti con lombalgia e rigidità della regione lombo-sacrale. Il punto *dazhong* Ki4 viene pertanto impiegato elettivamente per trattare la limitazione dolorosa e la rigidità dei lombi.
C. Il meridiano tendino-muscolare del Rene: questo canale secondario, originandosi dal mignolo del piede, risale lungo la faccia mediale dell'arto inferiore, si unisce al tendino-muscolare della Milza e si lega alla regione dei genitali esterni. Da qui, penetra in profondità e risale internamente lungo la colonna vertebrale fino a raggiungere l'osso occipitale. L'andamento di questa via spiega perché le contratture e le ostruzioni dello *shaoyin* determinino rigidità spinale diffusa, mal di schiena e alterazioni della postura eretta, impedendo all'individuo di flettere o estendere correttamente il tronco.

D. Il meridiani divergente (distinto) del Rene: il tragitto del distinto si separa dal principale nella fossa poplitea, risale lungo la coscia per raggiungere i Reni, attraversa il vaso cintura (*daimai*) e ascende internamente lungo la colonna fino alla radice della lingua, confluendo infine nel canale di Vescica. I meridiani distinti agiscono deviando i fattori patogeni esterni verso le grandi articolazioni e la colonna vertebrale per proteggere gli Organi, creando aree di latenza che, col tempo, causano degenerazione articolare, ernie ed artrosi lombare precoce.

Pertanto, la lombalgia sorda, la rigidità della spina dorsale e la sensazione di debolezza alle ginocchia rappresentano le principali manifestazioni fisiche del deficit dello *yin* e dell'essenza-*jing* dei Reni nel Riscaldatore Inferiore. I Reni, appartenenti all'elemento Acqua, governano lo sviluppo delle Ossa e la produzione del Midollo; quando lo *yin* dei Reni e il *jing* dei Reni si indeboliscono, si assiste a un progressivo decadimento del trofismo osseo, che colpisce in modo elettivo le regioni scheletriche di pertinenza renale, ossia la colonna lombare e le articolazioni delle ginocchia. Questo dolore lombare si presenta tipicamente come un fastidio profondo e continuo, che peggiora marcatamente in condizioni di stanchezza fisica o in seguito ad attività sessuale e viene parzialmente alleviato dalla pressione lombare. Inoltre, si evidenzia che la sintomatologia da Vuoto del meridiano *luo* longitudinale del Rene si manifesta specificamente con dolore acuto localizzato alla zona renale o lombalgia. Nei casi più severi, descritti dal capitolo 8 del *Lingshu*, l'aggressione delle emozioni eccessive (come una paura cronica o una collera repressa) tassa direttamente il Rene, provocando un attacco al volere-*zhi* che si manifesta con l'impossibilità fisica di flettere ed estendere la colonna lombo-sacrale.

Le vertigini e la persistente sensazione di capogiro o instabilità posturale costituiscono un sintomo di debolezza strutturale strettamente legato al deficit di nutrimento del Cervello ad opera dello *yin* e dell'Essenza dei Reni. Nella fisiologia classica, i Reni generano il Midollo che riempie la cavità spinale e si estende verso l'alto per formare il Cervello, definito tradizionalmente come il "Mare del Midollo" (*suihai*). Se il *jing* dei Reni è in deficit e non riesce a produrre Midollo a sufficienza, si verifica un Vuoto del Mare del Midollo, il quale si manifesta clinicamente con vertigini costanti, ronzii auricolari (acufeni), diminuzione dell'udito e perdita della memoria a breve termine. Inoltre, il deficit dello *yin* dei Reni impedisce la corretta nutrizione dello *yin* del Fegato; questa debolezza favorisce l'iperattività e la risalita dello *yang* di Fegato verso l'alto, provocando vertigini intense accompagnate da cefalea pulsante, irritabilità e visione offuscata. Il paziente sperimenta una transitoria perdita di equilibrio e lipotimie (malessere improvviso caratterizzato da obnubilamento parziale della coscienza, appannamento della vista, sudorazione con senso di freddo, alterazioni del polso; può regredire rapidamente oppure dare luogo a una vera e propria sincope), in particolare nel passaggio repentino dalla posizione seduta o supina all'ortostatismo, a testimonianza della carenza di Sangue e della mancata ascesa dello *yang* puro della Milza.

La disperazione costituisce la declinazione psichica e morale più profonda dello stato di disconnessione tra il Cuore e il Rene. Quando la comunicazione nutritiva e verticale tra lo *shen* del Cuore (lo Scopo) e lo *zhi* del Rene (la Volontà) si interrompe a causa di paure profonde, traumi infantili o condizionamenti sociali, l'organismo attiva il sistema psicobiologico della Tristezza-

Panico. Questo blocco emotivo determina un drammatico passaggio da uno stato di iperattivazione simpatica, orientato alla mobilizzazione dell'Energia e alla difesa attiva, a uno stato di ipoattivazione e ritiro-conservazione parasimpatica. L'individuo sperimenta un senso di disperazione e impotenza esistenziale in cui tende a inibirsi, a perdere l'entusiasmo per le cose e a cercare di diventare invisibile agli occhi del mondo. La mancanza dello stimolo riscaldante e discendente dello *yang* del Cuore provoca una coesione e un congelamento delle Energie renali, bloccate in basso con paura paralizzante e rinuncia, mentre l'assenza del soffio-*qi* ascendente del Rene priva lo *shen* del sostegno dello *zhi*, determinando insicurezza, smarrimento del proprio scopo e incapacità di strutturare una condotta di vita efficace. L'individuo perde l'iniziativa e si chiude progressivamente in sé stesso, negandosi ai propri impegni sociali. Questa sofferenza profonda si somatizza infine a livello toracico: come descritto dal capitolo 44 del *Suwen*, «quando si è disperati e non si ottiene ciò che si cerca, comincia ad avvertirsi del calore nel petto che brucia i lobi del polmone, provocando tosse stizzosa, oppressione respiratoria e alterazione del ritmo cardiaco».

5.3 Gli attacchi di panico e la Sindrome ben tun: il "maialino che corre nel ventre" come risalita di yang non ancorato allo yin

La Sindrome *ben tun* (奔豚), tradizionalmente tradotta come "sindrome del maialino che corre" o "del maialino da latte che corre nel ventre", costituisce una delle manifestazioni parossistiche e psicosomatiche più rilevanti dell'intera dottrina tradizionale. La prima trattazione sistematica di questo disturbo si deve al medico Zhang Zhongjing, il quale ne ha descritto la sintomatologia e la patogenesi nel trattato *Jin Gui Yao Lue* (Prescrizioni Essenziali della Cassetta d'Oro) redatto intorno al 220 d.C. Secondo la definizione classica tramandata da Zhang Zhongjing, la sindrome *ben tun* si origina dal basso addome e si scatena con una risalita impetuosa e violenta di Energia che corre lungo il tronco fino a raggiungere il petto e la gola. La brutalità di questo assalto energetico è tale da provocare nel paziente una sensazione di soffocamento e di angoscia così intensa da fargli percepire come imminente la propria morte. I sintomi si manifestano in forma di crisi improvvise che insorgono senza una ragione apparentemente nota e poi si placano, presentando un andamento ciclico caratterizzato da fasi di attacco e fasi di remissione. Zhang Zhongjing associa l'origine eziologica di questa fiammata parossistica a condizioni di profondo spavento o paura improvvisa (*jing*) e a stati di allarme o timore continui (*kong*).

Accanto alla trattazione del *Jin Gui Yao Lue*, il *Nanjing* (Classico delle Difficoltà) inserisce la Sindrome *ben tun* all'interno dei cinque accumuli (*ji*) associati agli Organi (costituiscono formazioni di natura *yin,* si caratterizzano per avere una sede fissa, confini ben delimitati, dolore localizzato in un punto preciso e una presenza costante che non scompare alla palpazione; derivano dalla stratificazione e dalla condensazione del soffio-*qi*, del Sangue (*xue*) e dei Liquidi attorno a un nucleo di freddo o di ostacolo energetico nel profondo dell'organismo), ascrivendola specificamente alla loggia del Rene. Nella 56esima difficoltà del *Nanjing* si precisa che l'accumulo dei Reni prende il nome di "maialino in corsa", si sviluppa nel basso addome sotto l'ombelico e si dirige repentinamente verso l'alto, in maniera parossistica e violenta, fino a colpire la regione

sottocardiaca. Il movimento del maialino, imprevedibile e caotico, mima le oscillazioni dello *yangqi* privo di controllo, costringendo il paziente a sperimentare dispnea, affanno e un senso di asfissia dovuto al movimento controcorrente dei soffi.

La genesi profonda della Sindrome *ben tun* e degli attacchi di panico ad essa correlati risiede nella perdita del corretto allineamento verticale tra l'Acqua e il Fuoco. Sotto il profilo della fisiopatologia dei soffi, il disturbo esprime l'incapacità dello *zhi*, lo Spirito del Rene, di sostenere, contenere e interpretare in modo coerente lo sviluppo dello *shen* del Cuore. Il meccanismo patogenetico si sviluppa a partire da due quadri principali:

- Il primo quadro fa riferimento a una condizione di Vuoto dello *yang* del Rene, con conseguente accumulo di Freddo nel Riscaldatore Inferiore. Il Freddo parassita agisce congelando i Liquidi e l'essenza-*jing* nella pelvi. Non appena lo *yang* dei Reni crolla o subisce l'insulto di uno shock improvviso, lo *yangqi* residuo non trova più il proprio ancoraggio nello *yin* profondo e si libera in senso ascensionale, portando con sé il Freddo e i Liquidi congelati in un tentativo disordinato di compensare la mancanza di Calore in alto.
- Il secondo quadro eziologico è legato alla stasi del *qi* del Fegato, lo stress emotivo prolungato rappresenta la causa primaria di alterazione del libero fluire dei soffi controllato dal Fegato. Sentimenti quali la rabbia repressa, la frustrazione, il risentimento e il rancore irrisolto determinano una compressione e un blocco del flusso del qi del Fegato che se si trova compresso e bloccato per un lungo periodo di tempo finisce per generare Calore, il quale può successivamente addensarsi e strutturarsi sotto forma di Fuoco patogeno. La letteratura classica evidenzia che il Fuoco Ministeriale non risiede esclusivamente nei Reni, ma fluisce e si esprime attivamente attraverso il canale del Triplice Riscaldatore, della Vescica Biliare, del Pericardio e dello stesso Fegato, come confermato dai commentari storici del medico Fu Qingzhu (1607-1684 celebre medico, filosofo, calligrafo e letterato cinese vissuto durante la transizione tra le dinastie Ming e Qing, considerato il padre della ginecologia) e riportato da Giovanni Maciocia, il Fegato appartiene all'elemento Legno, ma al suo interno ospita e custodisce un Fuoco di tipo drago-tuono (legato alla dinamica patologica del Fuoco y*in -Yin Huo*), che è proprio il Fuoco Ministeriale. Sebbene per sua natura fisica lo yang e il Fuoco tendano a muoversi verso l'alto e a divampare verso la testa, la clinica dimostra che il Fuoco del Fegato può anche scendere in basso e infondersi nel Riscaldatore Inferiore, pertanto finché questo Fuoco Ministeriale rimane calmo e nascosto nei Reni e nel Fegato, esso provvede a riscaldare gli Organi-*zang*, a favorire la digestione della Milza e a sostenere la trasformazione delle sostanze dell'Anteriore al Cielo e del Posteriore al Cielo. Tuttavia, quando la stasi di qi e le sollecitazioni emotive lo attivano e lo disturbano, esso perde la sua sede di "occultamento" e si trasforma in un uoco patogeno distruttivo, definito storicamente come un ladro dello yuanqi, Qualora il Fuoco persista senza essere eliminato, esso brucia progressivamente lo *yin* costituzionale dei Reni e del Fegato e prosciuga i Liquidi Corporei, determinando l'insorgenza di un Calore da Vuoto che rende la guarigione estremamente complessa.

In entrambe le condizioni, il vettore anatomico e meridianico attraverso cui si canalizza la risalita violenta dell'Energia è rappresentato dal *chongmai*, il Vaso d'Assalto. Il *chongmai* costituisce l'asse generatore primordiale che distribuisce lo *yuanqi* dal basso addome verso l'intero organismo. Quando il *qi* del Rene o del Fegato si ribella (*qini*), esso invade la traiettoria ascendente del *chongmai*, determinando un'irruzione parossistica che aggredisce il torace, stringe il diaframma e disturba direttamente la loggia del Cuore. Lo *shen* del Cuore, privato del suo specchio d'Acqua rinfrescante e investito da questa ondata caotica, si spaventa e perde la sua capacità di controllo e orientamento, gettando l'individuo in uno stato di terrore e di follia agitata che mima un imminente arresto cardiaco.

Le trasmissioni orali del Maestro Jeffrey Yuen e le ricerche condotte dalla Scuola Xin Shu di Roma offrono una prospettiva interpretativa di straordinario valore psicosomatico, correlando l'attacco di panico all'ostruzione del diaframma e alla compromissione del flusso sanguigno nel vaso curioso *baomai*.

Il *baomai*, come già descritto, rappresenta il canale interno che unisce l'Utero (o il bacino) al Cuore, tracciando il pellegrinaggio alchemico dall'istinto alla consapevolezza di sé, dall'essenza-*jing* dei Reni al Sangue del Cuore. Fisiologicamente, il passaggio armonioso dei soffi e del *yingqi* lungo il *baomai* è regolato dalla normale escursione dinamica del diaframma. Se l'individuo accumula Umidità a causa di preoccupazioni costanti, rimuginio o incapacità di elaborare i cambiamenti della vita, si determina uno spasmo o blocco del diaframma. L'Umidità agisce come concretizzazione dell'uso del diniego e della resistenza psicologica di fronte all'evoluzione personale.

L'arresto del passaggio tra Rene e Cuore mediato dal diaframma provoca l'insorgenza improvvisa dell'attacco di panico, il quale si configura come il tentativo estremo dello *yang* di rompere la latenza e di forzare il passaggio per indurre una presa di coscienza. Questa rottura si manifesta attraverso quattro ordini di segni clinici somatici:

1. Segni di Sangue: rappresentati da tachicardia improvvisa, palpitazioni intense e sudorazione fredda profusa.
2. Segni di *jing*: caratterizzati da vertigini, capogiri, sensazione di testa vuota e perdita di stabilità posturale.
3. Segni di blocco: che si manifestano con dolori costrittivi al petto, fitte precordiali e senso di morsa parasternale.
4. Segni di diaframma: espressi da dispnea, fame d'aria, iperventilazione ansiosa e sensazione di nodo alla gola (sindrome del nocciolo di prugno).

La psichiatria contemporanea e la psicoterapia leggono l'attacco di panico come la risultante di una scarsa autonomia dell'Io, ascrivibile in medicina cinese a un deficit dello *zhi*, ossia a una debolezza della volontà e della determinazione del Rene. L'individuo con debolezza dello *zhi* tende a sviluppare relazioni di forte dipendenza dagli altri e dall'ambiente, sacrificando il proprio desiderio profondo (*shen*) per conformarsi alle aspettative esterne. Quando questa discrepanza diviene

insostenibile, si scatena la crisi: l'attacco di panico sorge proprio allo scopo di reprimere l'istanza di autonomia che minaccia il legame di dipendenza, manifestando sul corpo anatomico il conflitto irrisolto tra l'integrazione sociale (Fuoco) e l'individuazione personale (Acqua).

Il trattamento di agopuntura della disconnessione *shaoyin* e della Sindrome *ben tun* si propone l'obiettivo primario di ancorare lo *yang* ribelle nelle regioni inferiori del corpo, tonificando e nutrendo lo *yin* attraverso lo stimolo del canale di Rene e del *renmai*. La selezione dei punti segue un protocollo mirato a ripristinare la comunicazione verticale e ad aprire le vie di scarico del diaframma:

- *qichong* St30: situato sull'osso pubico, è il punto di emergenza del *chongmai* e rappresenta il cardine assoluto per arrestare la risalita del *qi* del maialino, regolando il flusso di Sangue e soffi nel Riscaldatore Inferiore.
- *qixue* Ki13: punto di incrocio con il *chongmai*, trattiene il *qi* addominale e contrasta l'ascesa impetuosa della Sindrome *ben tun*, alleviando gli spasmi pelvici.
- *yongquan* Ki1: in quanto punto *jing*-pozzo del Rene, possiede una straordinaria capacità di purificare il Calore-Vuoto, pacificare il Vento interno e dirigere verso il basso il *qini*. Viene impiegato per rianimare dal collasso e stabilizzare lo *yangqi* fluttuante, riducendo l'ansia e le vertigini.
- *huangshu* Ki16: punto nutrizionale del *chongmai*, viene aggiunto al protocollo qualora nella clinica domini la paura ancestrale e l'insicurezza profonda, aiutando a radicare la mente.
- *jiuwei* CV15: punto *luo* del *renmai* e punto di sblocco del torace, permette al Cuore di esprimere l'essenza-*jing* e contrasta la rigidità cognitiva e le nevrosi fobico-ossessive dei pazienti refrattari al cambiamento.
- *zhongwan* CV12 e *shanzhong* CV17: vengono integrati se l'attacco si accompagna rispettivamente a nausea e senso di pienezza epigastrica, o a intensa oppressione toracica con palpitazioni e fame d'aria.
- *tianchi* Pc1: punto del Ministro del Cuore che attiva il *baomai*, viene selezionato in presenza di attacchi di panico caratterizzati da lipotimia, ipotensione e vertigini, ripristinando il corretto flusso sanguigno tra il tronco e la testa.
- *dabao* Sp21 e *yuanye* GB22: agiscono in coppia per favorire l'apertura del diaframma, rimuovere la stasi di Sangue e allentare le contratture periombelicali che si serrano durante la crisi di panico.

Nelle fasi intercritiche, la Scuola Xin Shu raccomanda l'applicazione topica di oli essenziali sui punti di agopuntura per mantenere l'allineamento dell'asse. Il protocollo prevede l'uso di una diluizione al 4% di olio essenziale di Estragone (40%), Basilico dolce (30%) e Lavanda (30%) in un olio vettore vegetale di Avocado o di Argan, da massaggiare sul punto *yongquan* Ki1 e sul punto *lianquan* CV23 per agire sul nodo-radice dello *shaoyin*.

Infine, l'integrazione con la floriterapia di Bach si avvale di rimedi mirati a sbloccare lo stato di congelamento psichico:

- Rock Rose (Eliantemo): agisce come rimedio d'elezione contro il terrore, il panico improvviso e il disorientamento, riattivando la capacità di reazione del soggetto di fronte all'emergenza.
- Mimulus (Mimolo): indicato per l'ipersensibilità, la timidezza e le paure specifiche delle cose del mondo, contrastando la ruminazione mentale e favorendo il radicamento nel momento presente.

Attraverso questo approccio integrato, l'Asse della Vita ritrova la propria stabilità termodinamica, consentendo all'individuo di abbandonare l'elusione fobica e di compiere con coraggio il proprio cammino esistenziale.

5.4 Lo squilibrio emozionale: il conflitto interno tra Paura (Rene) e Gioia/Ansia (Cuore)

Lo studio dello psichismo individuale si fonda sull'articolazione dinamica dei Cinque Elementi, all'interno della quale il movimento dell'Acqua (Rene) e il movimento del Fuoco (Cuore) costituiscono i due poli complementari e costitutivi dell'essere umano. Sotto il profilo cosmologico, questa relazione verticale è retta dalle leggi del Ciclo di Inibizione o Controllo (Ke), secondo cui l'Acqua controlla direttamente il Fuoco.

Come originariamente stabilito nel capitolo 5 del *Suwen*, la paura, emozione specifica della loggia del Rene, si contrappone e contrasta direttamente gli effetti della gioia, emozione associata al Cuore, questa dialettica di inibizione definisce una tensione omeostatica fondamentale: la prudenza e il timore strutturale dell'Acqua pongono un argine biologico e spirituale affinché lo *shen* del Cuore non si disperda nell'eccessiva stimolazione o eccitazione del Fuoco.

Tuttavia, quando questa interazione verticale si interrompe, si instaura un profondo conflitto interno tra la Paura (*kong*) e la Gioia o Ansia (*xi*). Questa disarmonia destabilizza l'asse dello stress e si manifesta sul piano clinico ed emotivo attraverso l'incapacità dell'individuo di armonizzare le proprie pulsioni istintive ed esistenziali con la consapevolezza morale, determinando la disconnessione dell'asse *shaoyin*.

La sfera affettiva e istintiva del Rene è dominata dalle risonanze della paura (*kong*) e dello spavento (*jing*). Sebbene nella moderna terminologia occidentale queste manifestazioni vengano sovente assimilate in un'unica categoria clinica, la letteratura classica opera una netta distinzione eziologica e patogenetica tra i due stati:

1. Lo spavento (*jing*) si qualifica come una reazione improvvisa, inaspettata e transitoria di fronte a uno stimolo esterno traumatico. Sotto il profilo grafico ed etimologico,

l'ideogramma classico di *jing* (驚) evoca l'immagine di un cavallo che si spaventa e si agita repentinamente di fronte a un pericolo inatteso. Sul piano energetico, lo spavento fa sì che il Cuore non abbia nulla su cui appoggiarsi e lo *shen* non trovi una dimora stabile in cui risiedere, determinando una circolazione caotica e disordinata del *qi*. Questo shock emotivo colpisce in primo luogo il Cuore, riducendone temporaneamente le dimensioni e disperdendo lo Spirito, per poi scaricarsi in basso e intaccare il Rene, il quale viene costretto ad attingere alle proprie riserve di essenza-*jing* per sopperire al Vuoto energetico superiore. Dal momento che si tratta di un evento temporaneo e situazionale, l'organismo conserva la capacità di ripristinare la condizione fisiologica iniziale una volta cessato lo stimolo.

2. La paura (*kong*) costituisce invece uno stato di logorio continuo, progressivo e strisciante, non è necessariamente legata a un pericolo reale o visibile, ma si configura come un timore costante del futuro, un'attesa pervasiva e indeterminata di sventure che nella moderna terminologia medica prende il nome di ansia generalizzata. Sotto il profilo grafico, il carattere cinese di *kong* (恐) presenta nella parte inferiore l'ideogramma del Cuore sovrastato da due elementi che indicano una struttura colpita ripetutamente da piccoli colpi di martello, alludendo all'aumento di frequenza cardiaca e al logorio che la paura esercita sul torace.

Il Cuore, descritto nei classici come il sovrano dell'organismo, governa il movimento del Fuoco e risponde all'emozione della gioia (*xi*). Nella fisiologia classica, la gioia fisiologica si manifesta come uno stato di pace e ordine spirituale, favorisce il rilassamento del *qi*, rendendo il soffio morbido e facilitando la libera circolazione del Sangue nei vasi. Tuttavia, l'eccesso di questo sentimento si trasforma in un fattore patogeno definito gioia patologica, ipereccitazione o sovrastimolazione. Questa condizione non descrive la serena contentezza dell'animo, ma uno stato di continua eccitazione mentale, bramosia e ricerca di stimoli intensi, caratteristico di uno stile di vita frenetico. Il *Lingshu* avverte che la gioia eccessiva disperde lo *shen* fuori dalla sua residenza, privando il Cuore della sua vacuità imperiale. Quando il Cuore è costantemente iperstimolato, lo *yang* si disperde, il battito cardiaco si fa irregolare e il Calore patogeno consuma lo *yin*. La perdita dello *shen* espone l'individuo a insonnia, iperattività, comportamenti maniacali e, nei casi più gravi, a collassi cardiaci da esaurimento dello *yang*. Sotto l'influenza delle filosofie neoconfuciane, taoiste e buddiste, la bramosia e il desiderio incontrollato sono considerati le vere radici della sofferenza emotiva, poiché agitano il Fuoco Ministeriale e destabilizzano la Mente.

Il conflitto tra la Paura e la Gioia altera profondamente la direzione dei soffi nel meccanismo del *qi*, determinando quadri clinici complessi. La regola generale stabilita dal *Suwen* nel capitolo 39 sancisce che la paura fa scendere il *qi*, poiché induce l'essenza-*jing* a ritirarsi verso il basso e blocca la circolazione nel Riscaldatore Superiore. Questo movimento discendente si manifesta clinicamente con incontinenza urinaria, enuresi notturna nei bambini e diarrea improvvisa in seguito a forte spavento, in quanto il Rene perde il controllo sui due orifizi inferiori.

Tuttavia, Giovanni Maciocia evidenzia un paradosso clinico di fondamentale importanza: negli adulti, la paura e l'ansia cronica non fanno scendere il *qi*, bensì lo fanno risalire verso l'alto. Questa inversione del flusso energetico (*qini*) dipende strettamente dallo stato del Cuore. Se il Cuore è forte, l'Energia riesce a scendere, ma se il Cuore è costituzionalmente debole, la paura e l'ansia indeboliscono lo *yin* del Rene, impedendo all'Acqua di salire per inumidire il torace. Privo di questo controllo inferiore, lo *yang* del Cuore sfugge verso l'alto sotto forma di Calore da Deficit o Calore-Vuoto.

Questo innalzamento patologico dei soffi si manifesta clinicamente con palpitazioni, insonnia grave che peggiora nelle ore serali, vampate di calore al volto, secchezza delle fauci con desiderio di bere a piccoli sorsi, sudorazione notturna e lingua rossa, in particolare sulla punta, priva di induito. Il medico Zhang Jiebin descrive questa condizione nel classico *Jing Yue Quan Shu* ("Opere complete del Maestro Jingyue", monumentale opera scritta nel 1624 durante la dinastia Ming) come una vera e propria disconnessione tra il Cuore e il Rene: l'alto non riesce a collegarsi con il basso, determinando una profonda inquietudine spirituale e la sensazione costante di avere il cuore in gola. Nel commento classico di Zhang Jiebin, si riassume la gravità clinica di questo sdoppiamento emotivo: lo spavento-*jing* è associato a un evento transitorio e circoscritto, esaurito il quale l'organismo conserva la capacità biologica di far tornare il *qi* alla sua circolazione originaria. Al contrario, la paura-*kong* si accumula progressivamente all'interno dello *shaoyin*; trattandosi di un logorio continuo e indeterminato legato all'ansia per il futuro, essa dissecca lentamente il fiume sotterraneo del *jing* e dello *yin*, atrofizzando la vitalità dell'essere umano e impedendogli di portare a compimento il proprio personale mandato esistenziale.

Bisogna precisare che durante la dinastia Ming, la speculazione teorica della medicina cinese registrò un importante mutamento di paradigma che entrò in diretto conflitto con la dottrina tradizionale dei Cinque Elementi (*wuxing*). Questo cambiamento fu guidato dallo sviluppo e dall'approfondimento della teoria del *mingmen* o Porta della Vita.

Prima della dinastia Ming, il *mingmen* era comunemente identificato con il Rene destro. A partire dall'epoca Ming, esso iniziò a essere considerato un'entità indipendente e autonoma, collocata nello spazio anatomico tra i due Reni. Uno dei principali esponenti di questa scuola di pensiero fu il dottore Zhao Xian He, il quale trattò ampiamente la fisiologia e la patologia del *mingmen* nel suo trattato *Yi Gui* (Tesoro della Medicina), pubblicato nel 1687. Egli sostenne che il *mingmen* rappresenta la forza motrice originaria di tutte le attività funzionali del corpo, descrivendolo come il Fuoco fisiologico essenziale per la vita, denominato Fuoco Vero o Fuoco Ministeriale. Questo Fuoco Ministeriale possiede la straordinaria caratteristica di non estinguere l'Acqua dei Reni, ma, al contrario, di produrla e riscaldarla.

Questo modello teorico si pone in netto disaccordo e in conflitto con la dottrina classica dei Cinque Elementi (*wuxing*). Secondo la teoria tradizionale dei Cinque Elementi, infatti, l'origine del Fuoco corporeo risiede esclusivamente nella loggia del Cuore. La teoria del *mingmen*, al contrario, attribuisce l'origine del Fuoco fisiologico primario (il Fuoco Ministeriale) al polo inferiore, ossia ai Reni e allo spazio tra di essi, sottraendo al Cuore il monopolio assoluto del Fuoco all'interno dell'organismo. Nella pratica clinica, questa differenziazione assume un significato terapeutico

fondamentale: nei casi di severo deficit di *yang* e di debolezza del Fuoco fisiologico, risulta più efficace tonificare il Fuoco Ministeriale del *mingmen* e dei Reni piuttosto che agire sul Fuoco Imperatore del Cuore.

Anche altri influenti medici della dinastia Ming contribuirono alla definizione di questo modello. Il sopracitato Zhang Jingyue affermò che il Fuoco del *mingmen* costituisce la radice dello *yuanqi* e rappresenta il Mare del *jing* e del Sangue, ponendosi come fondamento sia per la Milza e lo Stomaco (il Mare del Cibo) sia per tutti gli altri Organi e Visceri. Inoltre, mentre alcuni medici come Zhu Zhenheng identificarono il Fuoco Ministeriale unicamente con il polo renale, altri teorici Ming, tra cui Zhang Jiebin, estesero la presenza del Fuoco Ministeriale anche ad altri Organi, ritenendo che esso fluisca verso l'alto interessando il Fegato, la Vescica Biliare, il Triplice Riscaldatore e il Pericardio, e verso il basso ancorandosi nei Reni. Questo dibattito evidenzia come la scuola del *mingmen* abbia scosso la rigidità cosmologica dei cinque movimenti, ricollocando la sorgente della termoregolazione e dell'attivazione vitale direttamente nel nucleo dello *yin* primordiale.

Le trasmissioni orali di Jeffrey Yuen offrono una straordinaria chiave di lettura alchemica del conflitto tra la Paura e lo *shen*, inserendo lo squilibrio energetico nella dinamica dell'evoluzione personale. Secondo il Maestro Yuen, l'ostacolo più grande al compimento del proprio Destino (*ming*) è rappresentato dalla "paura di essere", intesa come il timore profondo di esprimere la propria autentica natura e di vivere pienamente le proprie emozioni. L'amore e il coraggio costituiscono gli opposti biologici e spirituali della paura. Quando l'individuo sperimenta la "paura di essere", si attiva un meccanismo di difesa che coinvolge il Pericardio e il Triplice Riscaldatore. Il Pericardio, nel tentativo di proteggere il Cuore dalle ferite del mondo, si contrae ed erige una corazza toracica che blocca lo *yang* all'interno del *dumai*, impedendo all'Energia Originale (*yuanqi*) di fluire liberamente e di risalire lungo la colonna. L'individuo si ritrova in uno stato di costante allerta e tensione difensiva, che tiene alto il *weiqi* superficiale a scapito dello *yingqi* nutritivo e profondo.

Sul piano strutturale, il blocco del diaframma, causato dall'accumulo di Umidità e preoccupazioni, interrompe il *baomai*; l'arresto di questo passaggio impedisce allo *shen* di fecondare il *jing* (processo dinamico e alchemico attraverso cui la coscienza dello spirito-*shen* anima, penetra e trasforma la materia grezza dell'essenza-*jing)*, scatenando crisi di panico che si manifestano con tachicardia, vertigini e senso di soffocamento, segni fisici della ribellione dello *yang* che tenta di forzare la corazza toracica per indurre una trasformazione della coscienza. Solo superando la paura di cadere e liberando il Cuore dal giudizio, l'individuo può abbandonare le maschere dell'Io, allineare lo *shen* allo *zhi* e compiere serenamente il mandato ricevuto dal Cielo.

Capitolo 6: La coltivazione spirituale e il trattamento con il *qigong*

6.1 Fisiologia energetica dell'asse shaoyin e la pratica del qigong

Inizio questo paragrafo premettendo che non esiste una forma codificata per l'asse *shaoyin*, ma esercizi e sequenze mirate specificamente alla coltivazione e alla regolazione del Livello Energetico *shaoyin* e dei due meridiani che lo compongono, pertanto si utilizzeranno dei criteri espliciti di scelta per crearla in base alla struttura psichica e fisica dell'individuo. Inoltre l'accesso allo *shaoyin*, essendo un Livello molto profondo, come ho più volte ripetuto, non può essere solo una questione di tecnica, ma di maturazione, infatti il perno dello *yin* non si apre puramente con il movimento, ma lo fa quando la coscienza è in grado di sostenere ciò che troverà.

Questo capitolo funge da ponte tra la clinica analizzata nei capitoli precedenti e l'applicazione terapeutica, approfondendo tre aspetti cruciali:

- L'unione alchemica di *kan* (Acqua) e *li* (Fuoco): la comprensione dei processi di rigenerazione e di trasmutazione delle Energie all'interno dell'organismo umano poggia sulla dinamica di accoppiamento tra i trigrammi fondamentali della cosmologia taoista, *kan* e *li*. Nell'ambito dello studio dello *shaoyin* come asse della vita, questa relazione esprime l'interazione originaria e indissolubile tra il polo dell'Acqua, associato al Rene, e il polo del Fuoco, associato al Cuore. Il trigramma *kan*, l'Abissale, simboleggia l'Acqua, il Nord, l'oscurità e lo *yin* estremo. Sotto il profilo strutturale, *kan* è costituito da una linea continua *yang* racchiusa tra due linee spezzate yin, questa disposizione geometrica rivela che l'Acqua racchiude nel proprio nucleo profondo il seme dello *yang* autentico, definito tradizionalmente come il Fuoco del *mingmen* o Fuoco del drago-tuono, che costituisce la scintilla originale della vita vegetativa. Specularmente, il trigramma *li*, l'Aderente, rappresenta il Fuoco, il Sud, la luminosità e lo *yang* esterno; la sua struttura grafica presenta una linea spezzata *yin* racchiusa tra due linee continue *yang*, a indicare che il Fuoco risulterà internamente ricettivo, Vuoto e *yin*, necessitando costantemente di una base materiale per splendere. Nel contesto dell'alchimia interna, la congiunzione cosmica di *kan* e *li* definisce l'unificazione di due principi apparentemente opposti per equilibrare le Energie del corpo e della mente. Questa pratica, definita lo scambio di Fuoco e Acqua, unisce lo *yang* spirituale del Cuore, associato al Sole e alla natura essenziale dell'uomo (*xing*), allo *yin* e all'Essenza del Rene, associati alla Luna e al mandato esistenziale (*ming*). L'unione si realizza inducendo il rapporto alchemico tra il Drago (lo *yang* del Cuore) e la Tigre (lo *yin* del Rene) all'interno del "calderone" addominale. La letteratura classica illustra questa inversione energetica attraverso l'affermazione per cui le acque di *kan* devono scorrere al contrario. Attraverso l'uso coordinato dell'intenzione-*yi* e del respiro, il praticante richiama lo *yang* del Cuore nel *dantian* inferiore, dove esso riscalda e fa bollire l'Acqua del Rene. L'Energia riscaldata evapora e risale lungo la colonna vertebrale (*dumai*) sotto forma di soffio puro, per poi condensarsi nel *dantian* superiore e nutrire il Cervello e lo spirito-*shen*.

- La dottrina dei Tre Fuochi (*sanhuo*) e la creazione del Fuoco Vero (*zhenhuo*): la generazione del Calore vitale e la regolazione dello *yin* e dello *yang* dell'organismo sono governate dall'attività sinergica dei Tre Fuochi interni, i quali operano da tre specifiche cavità corporee, in conformità con quanto tramandato nel classico confuciano *Zhongyong* (Il giusto mezzo):

  - il primo è il Fuoco del Cuore, localizzato nella cavità toracica o *dantian* medio, prende il nome di Fuoco Imperiale o Fuoco Sovrano ed è responsabile della trasformazione del *qi* in *shen*, guidando la coscienza conscia;

  - il secondo è il Fuoco del Rene, situato nella cavità addominale o *dantian* inferiore, corrisponde al Fuoco Ministeriale, o Fuoco del *mingmen*, ed è incaricato di riscaldare il Riscaldatore Inferiore e promuovere la raffinazione e la trasformazione del *jing* in *qi*;

  - il terzo è il Fuoco della Vescica, collocato nel perineo inferiore, prende il nome di Fuoco Comune o Fuoco del Popolo ed è responsabile del riscaldamento degli Organi pelvici, dell'evaporazione dell'Acqua e della trasformazione dei Liquidi Organici.

  L'attivazione fisiologica di queste tre sorgenti di Calore segue una via discendente descritta dall'antico adagio taoista per cui quando "il Fuoco del Cuore si risveglia, il Fuoco del Rene vi risponde, e quando il Fuoco del Rene si muove, il Fuoco della Vescica lo segue". Nel testo classico del *Huimingjing* (Scrittura della Saggezza e della Vita), scritto nel 1794 dal Maestro e monaco Chan Liu Huayang, si evidenzia che quando i Tre Fuochi si esprimono in questo ordine, l'essere umano si sviluppa e si disperde verso il Posteriore al Cielo; al contrario, quando essi ritornano in ordine inverso, si avvia il processo di coltivazione alchemica del *dao*, arrestando le dispersioni di Essenza sessuale all'interno del *dantian* inferiore.

  Nel *qigong* alchemico, il praticante inverte il cammino naturale dei soffi orientando l'intenzione-*yi* verso il basso. Lo spirito-*shen* del Cuore viene attirato nel *dantian* inferiore, inducendo il Fuoco della Vescica a fondersi con il Fuoco del Rene per creare Calore all'altezza dell'ombelico. Questa unione dei Tre Fuochi genera il Fuoco Vero (*zhenhuo*), inteso come l'Energia termica originale che regola lo *yin* e lo *yang* dell'intero organismo. La presenza del Fuoco Vero nel calderone addominale avvia il processo di distillazione per cui il *jing* viene trasformato in *qi*, il quale risale lungo il corpo per essere successivamente mutato in *shen* all'interno del *dantian* medio, regolando la connessione tra mente, corpo e respiro. Si sottolinea che i Tre Fuochi non devono essere assimilati al sistema del Triplice Riscaldatore, il quale è riconducibile a un viscere *yang* deputato alla ricezione, digestione e distribuzione dei liquidi e dei cereali. La funzione dei Tre Fuochi è esclusivamente alchemica e spirituale, volta alla trasformazione di *jing*, *qi* e *shen* e alla regolazione dei Quattro Mari (Il Mare del *qi,* Il Mare del Cibo, Il Mare del Sangue, Il Mare del Midollo).

- Regolazione dell'asse *shaoyin* attraverso il respiro e le posture della lingua: nelle pratiche respiratorie e meditative del *qigong*, la lingua assume il ruolo fondamentale di commutatore energetico e di strumento di allineamento dell'asse *shaoyin*. Sotto il profilo filologico, la lingua è considerata la Radice Numinosa (*linggen*) della bocca, che governa le quattro direzioni e armonizza i cinque sapori; mantenerla arrotolata contro il palato preserva il *qi* dall'evaporazione verso l'esterno. La postura linguale di base prevede di tenere la bocca dolcemente chiusa e posizionare la punta della lingua contro la porzione superiore del palato, sfiorando l'area retrostante gli incisivi senza esercitare pressioni muscolari eccessive. Questa posizione prende il nome classico di Colonna della Lingua (*shezhu*), o di Ponte della Gazza superiore. Energeticamente, il contatto della lingua funge da ponte che unisce il canale straordinario *renmai* (che termina sul mento con il punto *chengjiang* CV24 al canale straordinario *dumai* (che termina in corrispondenza del frenulo del labbro superiore con il punto *yinjiao* GV28, completando la circolazione dell'Orbita Microcosmica. Questa chiusura del circuito promuove l'allineamento delle ossa craniche, favorisce la produzione e il passaggio del liquido cerebrospinale ed eccita le ghiandole endocrine profonde, in particolare la pineale, facilitando la secrezione di ormoni e neurotrasmettitori. Nel *qigong*, i movimenti della lingua si coordinano strettamente con le tecniche di respirazione (*santiao*) per guidare la salita dello *yin* e la discesa dello *yang*. La didattica classica del *qigong* medico, codificata in particolare nei trattati della scuola di respirazione interna (*Neiyang Gong*), individua tre metodologie principali di coordinamento linguale e respiratorio:

    a. Coordinamento con la respirazione soffice: il praticante solleva la lingua contro il palato superiore durante l'inspirazione, la abbassa contro il palato inferiore durante l'espirazione, e la mantiene abbassata e immobile durante le fasi di apnea. Questo movimento alternato favorisce la discesa del Fuoco Sovrano e la risalita delle Essenze *yin*, permettendo all'Acqua e al Fuoco di comunicare e sbloccando i meridiani di Polmone, Milza e Cuore che decorrono verso la lingua. Questo metodo è indicato per purificare il Calore e nutrire lo *yin*, riducendo l'iperattività dello *yang*. Trova applicazione terapeutica nei soggetti che presentano quadri di Vuoto di *yin*, secchezza delle fauci, ipertensione, asma cronica e debolezza gastrica.

    b. Coordinamento con la respirazione forte: la lingua viene sollevata prima contro il palato superiore durante l'inspirazione, mantenuta fissa contro il palato durante la pausa respiratoria, e abbassata durante l'espirazione. La finalità terapeutica di questa seconda via consiste nel tonificare lo *yang* originale, riscaldare il *dantian* inferiore e rinforzare l'Energia difensiva. È particolarmente raccomandata per il trattamento di disturbi legati a deficit di *yang*, freddo addominale, ptosi viscerale, diarrea cronica e ipotensione.

    c. Coordinamento con la respirazione di tonificazione di *yin* e *yang*: questo metodo si applica a uno schema respiratorio più complesso, caratterizzato dalla sequenza inspirazione-pausa-inspirazione-espirazione, particolarmente indicato per soggetti anziani o debilitati che non possono eseguire movimenti dinamici intensi. Il praticante mantiene la lingua contro il palato superiore dall'inizio dell'inspirazione, la

mantiene premuta contro il palato superiore per tutta la durata della pausa intermedia e durante la seconda inspirazione parziale, rimanendo immobile fino al momento in cui ha inizio l'espirazione. La lingua viene abbassata esclusivamente durante la fase espiratoria finale.

La lingua è considerata il germoglio del Cuore, l'organo superiore dell'asse *shaoyin*. Il Cuore controlla la forma, il colore e l'aspetto della lingua, regolando la fonazione e la percezione dei sapori, e la sua condizione psichica ed emotiva si manifesta in modo elettivo sulla punta della lingua. Contemporaneamente, l'ispezione della radice linguale riflette lo stato dei Reni, organo inferiore dello *shaoyin* che custodisce l'Essenza costituzionale. Quando lo *yin* del Rene è forte, l'Energia evapora verso l'alto producendo una patina sottile e umida che radica la lingua; al contrario, un Deficit di *yin* si manifesta con una radice rossa, secca o priva di patina, segno clinico della separazione tra l'Acqua e il Fuoco. La regolazione posturale della lingua operata nel *qigong* agisce dunque come un cardine termodinamico che ricollega lo *yin* dei Reni allo *yang* del Cuore, ricomponendo l'integrità dell'asse della vita.

Lo sbilanciamento dell'asse *shaoyin* e la mancata comunicazione tra l'Acqua e il Fuoco lasciano un'impronta diagnostica inequivocabile sul corpo della lingua, soprattutto per quanto riguarda la fissurazione mediana o spacco del Cuore, ossia una fessurazione lunga, sottile e relativamente stretta che decorre lungo la linea mediana della lingua, estendendosi dalla radice fino a raggiungere la punta. La presenza di questo spacco centrale indica una debolezza costituzionale del Cuore e una predisposizione innata del soggetto a subire le conseguenze di stress emotivi, traumi affettivi e disturbi dello spirito-*shen*. Più la fissurazione si presenta profonda e marcata, più antico e radicato risulta il trauma emotivo che ha alterato la circolazione dei soffi.

6.2 Principi generali e coltivazione interiore: riconnettere l'alto e il basso attraverso l'intenzione (yi)

La pratica del *qigong* si configura come una disciplina d'elezione per la salvaguardia della salute e per la coltivazione della longevità. Così come descritto nel primo capitolo del *Suwen*, gli uomini dell'alta antichità erano in grado di vivere oltre cento anni senza mostrare segni di declino poiché osservavano il *dao*, si regolavano sulle variazioni dello *yin* e dello *yang*, mangiavano con misura e non si estenuavano in attività sconsiderate, preservando l'unione del corpo e dello *shen*. La ricerca della perennità della vita, intesa come scorrere ciclico ininterrotto della vitalità macrocosmica nel microcosmo umano, poggia sulla capacità di nutrire la vita (*yangsheng*) e di mantenere integra l'Energia corretta (*zhengqi*).

La coltivazione interiore del *qigong* si dirige verso la parte interiore dell'organismo, secondo la massima classica che prescrive di nutrire l'Essenza, il soffio e lo Spirito per sostenere la vitalità. Questo focus del praticante richiede una profonda modificazione della forma del pensiero quotidiano, infatti varie ricerche condotte in ambito neuroscientifico hanno dimostrato che durante

lo stato di meditazione e movimento lento si verifica un passaggio dal pensiero astratto e logico-verbale tipico della vita ordinaria a una forma di pensiero puramente percettivo.

Pertanto, il *qigong* è una disciplina ontologica e cosmologica volta all'armonizzazione dell'essere umano inserito tra Cielo e Terra. Il concetto cardine di *qi*, inteso come Soffio, Energia vitale o vapore sottile, costituisce il substrato comune di tutti i fenomeni dell'universo, garantendo la continuità tra le forme materiali più grezze e le manifestazioni energetiche più sottile e immateriali. Come si evince dall'antico testo taoista *Huainanzi* (Libro del Maestro di Huainan composta prima del 139 a.C. da alcuni eruditi attivi alla corte di Liu An, sovrano di Huainan e nipote del fondatore della dinastia Han. L'opera si presenta come una singolare sintesi dottrinale in cui i principi della tradizione confuciana, taoista e della scuola della Legge (*Fajia*) ben si accordano con la cosmologia di *yin* e *yang* e delle «cinque fasi» (*wuxing*): "Il *dao* ha origine dal Vuoto e il Vuoto produce l'universo. L'universo produce il *qi*. Ciò che fu chiaro e luminoso salì e divenne Cielo e quello che fu pesante e torbido si solidificò per formare la Terra".

La vita e la morte, nell'antropologia medica cinese, sono spiegate esclusivamente attraverso i movimenti di aggregazione e dispersione del *qi*. Il filosofo Wang Chong (27-97 d.C.) paragona questa dinamica al ciclo dell'Acqua: come l'acqua si coagula per diventare ghiaccio, così il *qi* si condensa per formare il corpo fisico dell'uomo; allo stesso modo, quando il ghiaccio si scioglie torna a essere acqua e, con la morte, il corpo si disperde ritornando allo stato di Spirito originario. Questa tesi di continuità e indistruttibilità tra materia ed Energia viene ulteriormente sviluppata nei secoli successivi dai massimi esponenti della tradizione neoconfuciana cinese (tra cui Zhang Zai, Zhu Xi e Wang Fuzhi, tre delle figure più rilevanti della storia di questa corrente di pensiero) che hanno ridefinito il dibattito ontologico e cosmologico sul rapporto tra *qi* e *li*. Da queste speculazioni filosofiche discende il principio fondamentale del *qigong* terapeutico: così come un ristagno energetico può indurre una condensazione patologica del *qi* – generando masse, gonfiori o tumori – attraverso il lavoro cosciente (*gong*) è possibile invertire tale processo, promuovendo la dissoluzione e il libero fluire dei soffi all'interno della rete dei meridiani.

Nel corso dello sviluppo storico della civiltà cinese, le diverse metodiche di coltivazione interiore si sono strutturate in cinque grandi orientamenti o scuole tradizionali, ciascuna caratterizzata da finalità e presupposti filosofici specifici, ma tutte radicate nel medesimo sistema cosmologico:

I. La Scuola del *qigong* Medico (*yijia qigong*): ha come obiettivo primario la prevenzione delle malattie, la conservazione della salute, il potenziamento della forza vitale e il prolungamento della vita. Essa si fonda interamente sui principi della Medicina Tradizionale Cinese, applicando in ambito pratico le dottrine dello *yin-yang*, dei Cinque Elementi, dei meridiani e dei Tre Tesori. Il movimento e la staticità sono regolati in base alle esigenze cliniche del paziente: i movimenti dinamici elevano lo *yang*, mentre la quiete statica restringe e nutre lo *yin*. Nel contesto terapeutico, la scuola medica assimila e purifica le tecniche provenienti dalle altre tradizioni, spogliandole di elementi confessionali o superstiziosi per ricondurle a precise leggi fisiologiche ed energetiche.

II. La Scuola del *qigong* Taoista (*daojia qigong*): la tradizione taoista, che affonda le sue radici nei testi classici di Laozi e Zhuangzi, persegue l'unione con il *dao* primordiale mediante il ritorno dallo stato del Posteriore al Cielo (*houtian*) allo stato puro e incorrotto dell'Anteriore al Cielo (*xiantian*). La filosofia taoista introduce il concetto cardine di coltivazione congiunta della natura-*xing* (la spiritualità e la mente legata al Cuore) e del destino-*ming* (la forza vitale ed energetica legata al Rene). La massima espressione di questa scuola è rappresentata dall'alchimia interna (*neidan*), un processo sistematico in cui il corpo umano viene concepito come un laboratorio alchemico. Il praticante utilizza il *dantian* inferiore come fornace o calderone, l'intenzione (*yi*) e la volontà-*zhi* come fuoco riscaldante, e i Tre Tesori come ingredienti medicinali interni per produrre l'elisir dell'immortalità spirituale. Questo cammino si articola in fasi alchemiche rigorose:

1. Purificare e raffinare l'Essenza per convertirla in Energia
2. Raffinare l'Energia per nutrire lo Spirito
3. Raffinare lo Spirito per ritornare al Vuoto originario
4. Raffinare il Vuoto per integrarsi definitivamente nel *Dao.*

III. La Scuola del *qigong* Buddista: introdotto in Cina dall'India durante la dinastia Han, il Buddismo ha profondamente influenzato le pratiche di regolazione mentale. Il *qigong* buddista si concentra quasi esclusivamente sulla coltivazione dello Spirito, considerando il mondo fenomenico circostante come un'illusione sensoriale da superare per riscoprire la propria natura di Buddha innata. Le tecniche buddiste sono prevalentemente statiche e basate sulla meditazione seduta (*zuochan*), volta al raggiungimento della calma e della stabilità mentale. Una delle massime espressioni teoriche è rappresentata dalla scuola Tiantai, fondata dal monaco Zhiyi (538-597 d.C.), il quale formalizzò il metodo di *samatha* e *vipasyana* (*zhiguan*, "focalizzazione e contemplazione"). In questo sistema, il praticante disciplina la mente riducendo i pensieri parassiti a un unico punto focale (*zhi*), per poi intraprendere l'osservazione profonda dell'anima senza generare ulteriori fluttuazioni mentali (*guan*). Un ulteriore apporto deriva dal Buddismo Esoterico (*mizong*), incentrato sulla coltivazione simultanea dei tre segreti: corpo (posture e *mudra*), parola (*mantra* e suoni sacri) e mente (visualizzazioni).

IV. La Scuola del *qigong* Confuciano (*rujia qigong*): istituita nell'epoca pre-Qin da Confucio e dai suoi discepoli, questa scuola considera la pratica meditativa e il controllo del corpo come requisiti etici indispensabili per coltivare il carattere morale, armonizzare la famiglia, governare lo Stato e preservare la pace nel mondo. La filosofia confuciana predilige la via della quiete interiore, sviluppando tecniche quali il "digiuno della mente" (*xinzhai*) e il "sedersi dimenticando" (*zuowang*). Come descritto da Sima Chengzhen (647-735 d.C.) nel trattato *Zuowanglun* ("Trattato sul sedersi e dimenticare"), la dimenticanza del corpo fisico e dei pensieri mondani consente il rilassamento profondo delle membra, l'armonizzazione dei meridiani e la rigenerazione dell'Essenza che nutre il Cervello. Mencio (Mengzi), il più illustre filosofo confuciano vissuto durante il periodo degli Stati Combattenti, introdusse la

celebre massima del "coltivare il mio nobile Spirito" (*haoran zhi qi*), inteso come un'Energia morale e spirituale indissolubilmente legata alla rettitudine dell'agire umano. Successivamente, i filosofi neoconfuciani della dinastia Song e Ming (tra cui Zhou Dunyi, Zhu Xi e Wang Yangming) integrarono la meditazione seduta silenziosa nella vita intellettuale quotidiana, sostenendo, come espresso da Wang Yangming (1472–1529) nel *Chuanxi Lu* (Istruzioni per la vita pratica), che la vera quiete non consiste nell'immobilità fisica, bensì nella capacità di mantenere la mente centrata sia in condizioni di riposo che di movimento.

Secondo l'approccio analitico e sinologico tipico del Dizionario Ricci, i due ideogrammi che compongono il termine *qì gōng* ((氣功) vengono scomposti e interpretati attraverso i loro elementi costitutivi:

L'ideogramma *qì* (氣) è analizzato come l'unione di due componenti semantiche ed etimologiche precise:

- la parte superiore ((气 -) rappresenta l'antico pittogramma delle nuvole che si muovono nel cielo o del vapore che sale, evocando l'idea di qualcosa di invisibile, impalpabile, gassoso e in continuo movimento;
- la parte inferiore (米 - *mǐ*) è il radicale che significa "riso" (o un chicco di riso), che rappresenta l'elemento concreto, materiale e nutritivo. L'ideogramma unisce l'infinitamente sottile (il vapore) all'infinitamente denso (il riso). Rappresenta metaforicamente il "vapore che si sprigiona dalla cottura del riso". Nella polisemia del dizionario, il *qì* non è una forza astratta, ma l'Energia vitale, il "soffio", il respiro o l'influsso sottile che anima la materia e permette la trasformazione biologica e cosmica.

Il secondo carattere, *gong* (功), viene suddiviso dal dizionario in due componenti radicali disposte da sinistra a destra:

- la parte sinistra (工 - *gōng*) rappresenta lo strumento di un artigiano (una squadra o un righello), che significa "lavoro", "opera" o "costruzione", indicando un'attività che richiede precisione e metodo;
- la parte destra ((力 - *lì*) è il pittogramma di un aratro o di un braccio teso che fa uno sforzo, che significa "forza", "energia muscolare" o "potenza". L'unione di lavoro e forza genera il concetto di un'azione applicata con costanza. Il dizionario Ricci traduce questa combinazione come "merito", "risultato di uno sforzo prolungato", "maestria" o "opera compiuta". Non indica un lavoro generico, ma un'abilità superiore acquisita attraverso una pratica paziente, disciplinata e continuativa nel tempo.

L'unione dei due ideogrammi operata secondo la logica del Ricci esprime il concetto di "coltivazione del soffio vitale attraverso un lavoro disciplinato": non si tratta solo di una ginnastica,

ma dell'arte (*gong*) del padroneggiare, raffinare e far circolare l'Energia interna (*qi*) per ottenere un risultato concreto in termini di salute e longevità.

Il termine *qigong*, compare per la prima volta durante la dinastia Jin (265–420 d.C.) nel testo taoista *Jing Ming Zong Jiao Lu* scritto dal sacerdote Xu Xun. Prima della formalizzazione di questa parola, la coltivazione interiore era identificata attraverso una molteplicità di pratiche e termini tradizionali, tra cui *tuna* (esalazione e inalazione), *daoyin* (esercizi di allungamento e conduzione del soffio), *anqiao* (massaggio e mobilizzazione posturale), *xiulian* (coltivazione e raffinamento alchemico), *jingzuo* (meditazione seduta) e *xingqi* (circolazione del soffio).

Ciò che distingue in via esclusiva l'attività fisica, definita dall'OMS come "qualunque movimento determinato dal sistema muscolo-scheletrico che si traduce in un dispendio energetico superiore a quello delle condizioni di riposo", dalla reale coltivazione interna è proprio il ruolo della coscienza del praticante, infatti la coltivazione profonda del *qigong* si dirige verso l'interiorità dell'organismo, secondo la massima classica che prescrive di nutrire l'Essenza, il soffio e lo Spirito per sostenere la vita, laddove l'esercizio "esterno" sostiene unicamente i tessuti superficiali. Questa transizione del focus operata dal praticante richiede una profonda modificazione della forma del pensiero quotidiano, alcune ricerche condotte in ambito neuroscientifico dimostrano che durante lo stato di meditazione e movimento lento si verifica un passaggio dal pensiero astratto e logico-verbale tipico della vita ordinaria a una forma di pensiero puramente percettivo. Tale stato si caratterizza per un'attività cerebrale ad alta energia, con un aumento significativo delle onde cerebrali theta e alfa, in particolare nelle aree frontali e parietali, le quali indicano un profondo rilassamento accompagnato da una focalizzata attenzione interna.

La regolazione della mente trova il suo fulcro operativo nell'intenzione-*yi*. Come illustrato dal sinologo Padre Claude Larre, l'ideogramma *yi* esprime l'intenzione, il proposito, il sentimento personale e il significato profondo che l'individuo mette in ciò che esprime attraverso suoni, pensieri, parole o azioni. Il medico e studioso Gilles Andrès propone una traduzione altrettanto suggestiva, interpretando il carattere come l'atto di alzarsi in piedi e parlare direttamente con il cuore. *Yi* non corrisponde quindi al pensiero logico, analitico e discorsivo di matrice occidentale, il quale viene anzi considerato nei testi classici come una perversione o una distrazione della coscienza, ma rappresenta la considerazione del Cuore di sentire sé stesso, di focalizzarsi su un obiettivo e di formulare un proposito coerente con il proprio sé autentico.

In quanto Anima Vegetativa (*benshen*) ospitata nella Milza, lo *yi* presiede all'immagazzinamento dei pensieri, alla concentrazione e alla facoltà di digerire e assimilare non solo gli alimenti materiali ma anche le esperienze di vita, consentendo alla persona di evolvere. La relazione dinamica tra l'intenzione e l'Energia è governata da una legge assiomatica della medicina tradizionale, richiamata da autorevoli maestri e condensata nella sentenza di Gu Mei Sheng (1926–2003, non era strettamente un "medico" nel senso occidentale del termine, ma un raffinatissimo Maestro di Taiji Quan dello stile Wu e un profondo conoscitore della filosofia taoista): “il Cuore è il maestro dello *yi*, e lo *yi* comanda il *qi*, mobilizzandolo*”*.

Nel *qigong* clinico si attesta infatti che l'immaginazione conduce la mente, la mente conduce l'intenzione e l'intenzione conduce il soffio; laddove si dirige l'intenzione-*yi*, lì fluisce il *qi*. Tuttavia, l'applicazione clinica dell'assioma di Gu Mei Sheng (*) rivela un aspetto di straordinaria drammaticità, qualora l'intenzione del soggetto non sia saldamente focalizzata sul momento presente e, come ammonito dal Maestro Jeffrey Yuen, ogni qual volta lo *yi* non risulta focalizzato sul momento presente, esso trascina con sé e consuma inutilmente lo *yuanqi* dell'individuo, disperdendo l'Energia costituzionale in rimuginio, proiezioni future o rimpianti passati. La focalizzazione dello *yi* sul "qui e ora" agisce invece raccogliendo e direzionando lo *yuanqi* verso la rigenerazione cellulare e il nutrimento profondo degli Organi. Questo filtro dell'attenzione corrisponde esattamente all'attività di selezione e focalizzazione operata dallo *yi* della Milza, che separa il puro (l'oggetto di interesse) dal torbido (il rumore di fondo); qualora questo meccanismo di filtraggio risulti danneggiato o deficitario, l'individuo si ritrova impossibilitato a selezionare gli stimoli, venendo letteralmente sommerso e sopraffatto dalle sollecitazioni dell'ambiente esterno. Un esempio clinico di questo fallimento dello *yi* si riscontra nei soggetti affetti da disturbi dello spettro autistico, i quali manifestano un'incapacità congenita o acquisita di operare tale selezione sensoriale.

(*) L'assioma di Gu Mei Sheng rappresenta una delle regole cosmologiche e fisiopatologiche più raffinate della medicina cinese classica, intesa a spiegare la natura intima (*xing*) e la condotta termodinamica degli Organi. Questo principio chiarisce un paradosso fondamentale della biologia classica: il motivo per cui il Fegato, che appartiene alla loggia del Legno (elemento per sua natura leggero e galleggiante), affonda se immerso nell'acqua e specularmente, perché il Polmone, che appartiene alla loggia del Metallo (elemento per sua natura pesante e affondante), galleggia nell'acqua. L'assioma si fonda sull'interazione dinamica delle Cinque Fasi (*wuxing*) e dei dieci tronchi celesti, i quali si associano a coppie secondo una logica di "durezza e morbidezza" (*gang rou*) analoga alla relazione coniugale tra marito e moglie. Nella dottrina delle mutazioni, le polarità *yang* rappresentano la durezza (*gang*), mentre le polarità *yin* rappresentano la morbidezza (*rou*). Il termine *gui mei* fa diretto riferimento all'Esagramma 54 dell'*Yijing*, denominato appunto *Gui Mei* (La ragazza che va sposa o La sposa della sorella minore). Questo esagramma esprime l'archetipo dell'unione in cui la polarità femminile e morbida (*yin*) si sottomette e segue la polarità maschile e dura (*yang*), pertanto l'assioma *gui mei sheng* (dove *sheng* definisce la generazione o "ciò che viene generato" dal movimento del *qi*) descrive dunque il superamento della rigidità elementare attraverso la sottomissione amorosa e l'unione dei contrari, consentendo al Sangue e al *qi* di fluire senza interruzione e garantendo l'omeostasi dell'intero organismo.

6.3 Il ruolo del diaframma

La comunicazione verticale tra il polo cardiaco e il polo renale, lungi dall'essere immateriale, necessita di una cerniera somatica e di una via di transito che la medicina cinese individua nella struttura anatomica del diaframma. Nel *Lingshu*, al capitolo 10, viene descritto il decorso dei dodici meridiani principali: tutti questi vasi, ad eccezione del meridiano principale della Vescica, attraversano materialmente lo spazio diaframmatico. Tuttavia, lo stesso meridiano di Vescica contrae un rapporto indiretto decisivo con esso, ospitando sul dorso il punto *shu* specifico del diaframma, ovvero *geshu* Bl17, di conseguenza, il diaframma rappresenta l'unica struttura fisica dell'organismo a entrare in relazione con l'intero sistema dei meridiani principali.

Riprendendo le lezioni del Maestro Jeffrey Yuen, egli suddivide la funzione diaframmatica in due componenti complementari legate alla dialettica *yin-yang*:

- il diaframma *ge* costituisce il polo *yang* e identifica il muscolo respiratorio inteso in senso occidentale, deputato al controllo motorio e pressorio;
- il diaframma *huang* (associato ai punti dell'Acqua quali *gaohuang* Bl43, *huangshu* Ki16 o *huangmen* Bl51 rappresenta l'equivalente *yin*, riferendosi alle membrane e sierose di rivestimento che avvolgono, nutrono e proteggono gli Organi.

Mentre lo *huang* presiede alla nutrizione e all'apporto di *jing* e di *yuanqi* ai cinque Organi, il diaframma *ge* esercita il controllo su questa nutrizione attraverso la corretta ripartizione dei soffi e del Sangue.

Il diaframma *ge* agisce inoltre come un filtro strategico preposto alla separazione del chiaro dal torbido a livello dei liquidi corporei *jinye*. Questa attività di setacciamento è guidata dal *zongqi* (l'Energia ancestrale o del petto), la quale si raccoglie nel torace, si collega al Cuore e ai vasi e muove la respirazione. Il *zongqi* rappresenta il tentativo originario di mettere in comunicazione Cuore e Rene, unendo il soffio inalato dal Polmone (*tianqi*) con lo *yang* del Rene che risale dal Riscaldatore Inferiore.

Qualora il diaframma perda la propria elasticità o si contragga patologicamente a causa di ansia, paura o traumi accumulati, la comunicazione tra Cuore e Rene si interrompe bruscamente. La comprensione dello stretto legame tra l'asse *shaoyin*, il diaframma e la respirazione chiarisce il motivo per cui il *qigong* si sia concentrato fin dall'origine sulla regolazione del respiro (*tiaoxi*) come strumento terapeutico d'elezione per la salute globale. Zhuangzi, nel classico *Nanhua Zhenjing* (Il Vero Classico della Fioritura del Sud) asserisce che "l'uomo saggio respira fino ai talloni", successivamente fu individuato nel diaframma lo snodo per spingere il soffio-respiro fino alle regioni più basse del corpo, ricaricando il Rene.

Durante la pratica del *qigong*, il controllo cosciente e la decelerazione del ritmo respiratorio permettono al praticante di sbloccare il diaframma, favorendo la transizione verso la respirazione combinata, nota anche come onda respiratoria. In questo tipo di respirazione, il movimento armonioso e coordinato del torace e dell'addome ripristina la naturale mobilità diaframmatica. L'inspirazione corretta abbassa il diaframma *ge* e consente al *tianqi* (Energia del Cielo) di scendere nel Riscaldatore Inferiore per nutrire i Reni. I Reni, a loro volta, aumentano la forza della Milza e dello Stomaco, incrementando la capacità di trasformazione Posteriore al Cielo.

Nelle scuole di *qigong* alchemico (*neidan*), la coordinazione tra le fasi respiratorie, il movimento muscolare del diaframma e la focalizzazione dell'intenzione (*yi*) assume significati trasmutativi profondi:

- l'inspirazione assimila il *qi* esterno e agisce soffiando sul Fuoco interiore per ravvivare la trasformazione alchemica delle sostanze;

- l'espirazione moderata attraverso le narici permette di far circolare il *qi* mantenendo sigillati i crogiuoli corporei affinché la temperatura rimanga elevata;
- l'apnea piena (trattenimento del respiro dopo l'inspirazione) funge da mantice per far divampare la fiamma del Fuoco del *mingmen*.

Infine, sotto il profilo immunologico ed energetico, il capitolo 43 del *Suwen* attesta che il *weiqi* si concentra e si accumula a livello del diaframma. Tutti i meridiani principali, i canali distinti e i meridiani tendino-muscolari *yin* del braccio (Cuore, Pericardio, Polmone) che convergono o perforano il diaframma si caricano di *weiqi* durante il passaggio attraverso questa riserva diaframmatica. Eseguendo gli esercizi posturali statici (come lo *zhanzhuang*) e sbloccando il diaframma attraverso il respiro del *qigong*, il praticante è in grado di diffondere il *weiqi* in superficie per proteggere l'organismo dai fattori patogeni esterni e, contemporaneamente, di liberare le contratture muscolari croniche in cui l'organismo ha depositato le memorie dei traumi passati, ripristinando la perfetta verticalizzazione dell'uomo, l'allineamento dei tre *dantian* e la duttilità dell'asse *shaoyin*.

6.4 Tecniche di respirazione (santiao) e radicamento: l'importanza del punto yongquan Ki1 e dell'Orbita Microcosmica per svelare l'Essenza

La disciplina del *qigong* si fonda sull'integrazione di tre pilastri operativi imprescindibili, noti nella letteratura tradizionale come le tre regolazioni o *santiao:*

1. la prima consiste nel regolare il corpo, definita *tiaoxin*;
2. la seconda si rivolge alla regolazione del respiro, indicata come *tiaoxi*;
3. la terza e più importante presiede alla regolazione dello spirito-*shen* o della mente, definita *tiaoshen*.

Sotto il profilo della fisiopatologia dei soffi, la prima regola si occupa della gestione e del rientro del soffio-*weiqi*, l'Energia difensiva automatica e istintiva; la seconda si rivolge alla regolazione del soffio-*zhenqi*, che racchiude la sinergia dei soffi *weiqi*, *yingqi*, *yuanqi* e *zongqi*; la terza regola, che ha come punto di partenza la loggia dell'Acqua e l'attività del Rene, presiede alla pacificazione dello spirito-*shen*.

La coordinazione di queste tre componenti garantisce lo sblocco delle tensioni muscolari croniche e permette la libera circolazione dei soffi all'interno dei meridiani principali. Il lavoro del corpo si esplica sia attraverso posture dinamiche, sia mediante posture statiche o molto lente, definite *neigong*, caratterizzate dal silenzio e dall'immobilità in cui l'intenzione-*yi* si focalizza sul contatto percettivo del corpo. La regolazione del respiro deve farsi progressivamente lenta, sottile e naturale, stabilendo una perfetta sincronia con la mente. Come osservato nella tradizione medica classica,

l'essenza del *qigong* risiede nello sviluppo di una consapevolezza vigile sul proprio stato presente, consentendo all'individuo di connettersi allo spirito-*shen* e di apprezzare il dono della propria vita.

Il radicamento costituisce la tappa iniziale e indispensabile per la stabilizzazione dei soffi e per la discesa dello *yang* ribelle che si dirige verso il torace o la testa, disturbando lo spirito-*shen* del Cuore. Questo processo si realizzerà orientando l'attenzione della coscienza dello *yi* sul punto *yongquan* Ki1, localizzato al centro della pianta del piede. Il punto *yongquan* Ki1, il cui nome si traduce come fontana zampillante, rappresenta il punto *jing*-pozzo e il punto Legno del meridiano principale del Rene, caratterizzandosi come il punto di agopuntura più basso dell'intero organismo e l'unico posto sulla pianta del piede.

Sotto il profilo energetico, *yongquan* Ki1 costituisce la soglia di unione tra l'Energia della Terra e quella dell'Uomo. Nella pratica del *qigong* e in particolare nell'esercizio posturale statico di *zhanzhuang*, comunemente definito come la postura dell'albero, il praticante impara a flettere leggermente le ginocchia per rilassare il bacino e a dirigere il proprio centro di gravità direttamente al di sopra di questo punto. Durante l'esercizio, l'azione di afferrare leggermente il terreno con le dita e i talloni stimola l'attivazione della circolazione dei canali ascendenti e discendenti degli arti inferiori, consentendo alla pianta dei piedi di assorbire e raccogliere l'Energia *yin* della Terra.

L'intenzione di dirigere il respiro o la mente verso *yongquan* Ki1 radica lo *yang* cardiaco, impedendo alle fiamme del Fuoco Ministeriale di agitare lo spirito-*shen*. Inoltre, le pratiche alchemiche evidenziano che la stimolazione di *yongquan* Ki1, in quanto primo punto del Rene, crea un collegamento profondo con il primo punto del canale straordinario *renmai*, il punto *huiyin* CV1, agendo per rianimare la vitalità profonda dell'essere umano e purificare il Calore accumulatosi nel torace. Attraverso l'immaginazione di un flusso di acqua sorgiva che sgorga dai piedi e risale lungo la faccia mediale delle gambe, il praticante nutre lo *yin* renale e pacifica il vento interno, liberando l'organismo dalle tossine fisiche ed emotive che si disperdono nella Terra.

Una volta consolidata l'Energia all'interno del *dantian* inferiore (area addominale posta tre dita al di sotto dell'ombelico, in corrispondenza del punto *qihai* CV6 o del punto *shimen* CV5, la coltivazione interiore procede con la considerazione dei soffi lungo il piccolo circuito celeste, noto nella tradizione antica come Orbita Microcosmica o *xiao zhoutian*. Questo circuito unisce il canale straordinario *renmai*, considerato il Mare dei meridiani *yin*, al canale straordinario *dumai*, definito il Mare dei meridiani *yang*, ricapitolando l'intero processo di trasformazione alchemica dell'individuo.

La considerazione dell'Orbita Microcosmica si articola tradizionalmente attraverso tre diversi metodi o cicli di regolazione, ciascuno finalizzato al raffinamento delle sostanze preziose dell'organismo, i tre tesori:

- il Ciclo del Fuoco, che si associa all'Energia del Sole e del Cielo, concentrandosi sulla regolazione dell'essenza-*jing* per purificare lo *yin* e trasformare l'Energia acquisita dell'emotività nel soffio-*qi* puro;

- il Ciclo dell'Acqua, che si correla all'Energia della Luna e della Terra, focalizzandosi sulla regolazione del soffio-*qi* per trasformarlo nello spirito-*shen* originale;
- il Ciclo del Vento, che si associa all'Energia delle Stelle e dell'Uomo, agendo per trasformare lo spirito-*shen* nello spazio infinito del Vuoto originale o *wuji*.

La pratica iniziale dell'Orbita Microcosmica segue la traiettoria del Ciclo del Fuoco, in cui il praticante, coordinando il respiro naturale o inverso con l'intenzione-*yi*, raccoglie il soffio nel perineo al punto *huiyin* CV1. Durante l'inspirazione, la contrazione dello sfintere anale guida il soffio a risalire lungo la colonna vertebrale, superando le tre grandi barriere del canale *dumai*: il passaggio del coccige al punto *changqiang* GV1, la porta della vita al punto *mingmen* GV4, fino alla barriera occipitale al punto *fengfu* GV16 e alla sommità del capo al punto *baihui* GV20. Durante l'espirazione, toccando il palato con la punta della lingua per congiungere i canali, l'Energia ridiscende lungo il canale *renmai* sulla linea mediana anteriore del torace, passando per il punto *shanzhong* CV17 fino a rientrare nel *dantian* inferiore.

Questo movimento continuo, descritto metaforicamente come il movimento della ruota idraulica, permette al Fuoco dello *yang* di riscaldare l'Acqua dei Reni, incrementando il Fuoco di *mingmen* GV4 e favorendo la risalita del *jing* raffinato per nutrire il Cervello, il Midollo e la mente. Il fluire armonioso dell'Orbita Microcosmica purifica i canali dalle stagnazioni emotive e stabilisce l'unione termodinamica tra il Cuore (il Fuoco) e il Rene (l'Acqua).

La finalità ultima della pratica del *qigong* specifico per lo *yuanqi*, l'Energia Originale, trascende la mera ricerca della longevità o della salute fisica, indirizzandosi verso la comprensione profonda della propria vita e dello statuto esistenziale dell'individuo. L'essenza-*jing*, che rappresenta la condensazione materiale dello Spirito e racchiude in sé l'eredità dell'Anteriore al Cielo e il mandato esistenziale da compiere, fluisce inizialmente all'interno del canale Straordinario *chongmai*. La circolazione dell'Orbita Microcosmica consente a questa sostanza pesante e densa di dispiegarsi nelle sue polarità *yin* e *yang*, espresse rispettivamente lungo i canali *renmai* e *dumai*. Attraverso la ripetizione silenziosa e meditativa del circuito celeste, il praticante sperimenta rivelazioni e prese di coscienza riguardo a ciò che è programmato nella propria esistenza, svelando la propria natura essenziale e ottenendo una comprensione del proprio Destino o *tianming*.

La struttura Energetica dell'Orbita Microcosmica reca in sé una straordinaria flessibilità evolutiva: qualora l'individuo riceva tali rivelazioni e comprenda che le lezioni programmate per la propria vita non corrispondono alla propria volontà profonda, egli dispone di opzioni consce per modificare o restituire tale cammino. Questa possibilità di scelta è garantita dalla presenza dei punti *luo* di connessione e regolazione profonda posti su entrambi i canali: il punto *jiuwei* CV15 per il canale *renmai* (situato nella regione epigastrica) e il punto *changqiang* GV1 per il canale *dumai* (situato alla base del coccige). La stimolazione di questi punti di apertura permette di sciogliere i condizionamenti e l'opposizione dell'Io, allineando l'Essenza dell'individuo al proprio sé autentico. Negli insegnamenti del Maestro Jeffrey Yuen, si evidenzia che i suddetti punti *luo* di *renmai* e *dumai* gestiscono la capacità dell'individuo di rielaborare le proprie scelte di vita, superare le

resistenze psicologiche o le corazze dell'Io e riallineare l'Essenza (*jing*) al proprio mandato autentico.

In questo orizzonte dottrinale, la coltivazione dei soffi attraverso le tecniche di respirazione, il radicamento al punto *yongquan* Ki1 e il fluire del piccolo circuito celeste si configura come il mezzo supremo attraverso cui la natura essenziale dell'uomo si scopre, si rinnova e si realizza armoniosamente all'interno del cosmo.

6.5 Livello shaoyin e qigong: utilizzo delle varie forme

Abbiamo più volte ribadito che l'essere umano si colloca all'interno del Cosmo come un asse verticale polarizzato tra l'influenza *yang* del Cielo, posta in alto e associata al Cuore, e l'influenza *yin* della Terra, situata in basso e associata al Rene, il dialogo incessante tra queste due polarità riproduce la struttura del *taiji* e governa il transito di *yuanqi*, *weiqi* e *yingqi*. Quando l'equilibrio dello *shaoyin* si altera a causa di stress emotivi, ansia o disconnessione, lo *yang* si disperde verso l'alto e l'Acqua ristagna fredda in basso, provocando insonnia, vertigini, palpitazioni e lombalgia.

Queste problematiche possono essere affrontate utilizzando diverse tecniche o forme di *qigong* tra cui, oltre all'Orbita Microcosmica, il *qigong* per i meridiani principali, il *baduanjin*, il lavaggio dei midolli, il *qigong* alchemico, il *qigong* dei sei suoni, il *qigong* e il trauma.

La pratica del *qigong* interiore agisce come uno strumento alchemico di riconnessione verticale, mirato a far interagire il Fuoco del Cuore con l'Acqua del Rene per ristabilire l'armonia termica e dinamica del corpo. Questo processo si realizza orientando intenzionalmente la consapevolezza verso la zona più pesante dell'organismo, ovvero nel *dantian* inferiore. Sotto il profilo pratico e percettivo, il Maestro Jeffrey Yuen descrive una modalità semplice per circoscrivere l'area del *dantian* inferiore: si invita il praticante a posizionare i propri pollici sull'ombelico, formando con le dita un triangolo rivolto verso il basso, che simboleggia la Trinità. Lo spazio racchiuso all'interno di questo triangolo costituisce l'area del *dantian* inferiore, la quale comprende tutti i punti di agopuntura che vi risiedono al di sotto del punto *shenque* CV8, arrivando fino a *qugu* CV2 o *zhongji* CV3 e includendo *yinjiao* CV7, *qihai* CV6, *shimen* CV5, *guanyuan* CV4. Il mantenimento dell'attenzione su questo campo del cinabro permette di riscaldare il *jing* del Rene attraverso il Fuoco del *mingmen*, inducendo l'evaporazione e la risalita dei Liquidi puri lungo la colonna vertebrale per nutrire il Cervello e inumidire il torace, temperando l'ardore del Cuore.

A seguire la spiegazione delle forme:

Postura iniziale di quiete e allineamento (*wuji*): l'itinerario terapeutico e alchemico dell'asse *shaoyin* trova il suo compimento supremo attraverso il progressivo superamento delle polarizzazioni e il ritorno cosciente allo stato primordiale di non-differenziazione, denominato tradizionalmente *wuji*. Nella cosmologia taoista classica, il *wuji*, traducibile come assenza di limiti o

vuoto infinito, rappresenta lo stato originale dell'universo antecedente alla separazione dello *yin* e dello *yang*. Questo vuoto non deve essere inteso come un nulla assoluto o una privazione di esistenza, bensì come una potenzialità pura, un grembo cosmico indifferenziato dal quale traggono origine tutte le forme e in cui risiede lo *yuanqi* primordiale prima di manifestarsi nella materia. L'integrazione del *wuji* all'interno delle pratiche per la regolazione dello *shaoyin* risponde alla necessità clinica e alchemica di risalire la catena della manifestazione, operando un cammino a ritroso che conduce dalla forma alchemica condensata fino alla vacuità originaria. Questo percorso si articola attraverso precise tappe di coltivazione interiore.

La proiezione dello *shaoyin* verso il *wuji* assume una rilevanza clinica straordinaria nel trattamento del trauma profondo e delle disconnessioni esistenziali. Secondo la dottrina del Maestro Jeffrey Yuen, il trauma si radica nella memoria fasciale e muscolare dei canali tendino-muscolari e si stabilizza a livello costituzionale nel *jing* del Rene, condizionando la percezione sensoriale del soggetto e costringendo la sua mente a operare attraverso filtri dualistici di difesa (fuga, attacco, congelamento o erranza). Questi filtri creano una perenne tensione interna che logora lo *yuanqi* e impedisce la pacificazione dello *shen*. Il ritorno al *wuji* permette di disattivare questi filtri strutturali conducendo la coscienza in uno spazio privo di giudizio, di etichette e di difesa.

La coltivazione dei soffi attraverso le tecniche del *wuji* agisce inoltre sulla fluidificazione del quarto *po* (il quale governa la dinamica Cuore-Milza, l'età adulta, le relazioni sociali, la capacità di stare alle regole e il superamento delle menzogne), il Polmone rappresenta la dimora e la sede di accoglienza generale di tutti e sette i *po*, poiché l'anima-*po* recepisce i soffi attraverso la respirazione e l'aria ed è l'Anima Vegetativa che presiede all'attaccamento e alla rigidità morale. Attraverso l'abbandono delle strutture mentali rigide, l'individuo impara ad agire per mezzo del non-agire (*wuwei*), lasciando che l'Energia originaria *yuanqi* circoli liberamente senza incontrare ostacoli o blocchi psicosomatici. Attraverso la dissoluzione delle tensioni nello spazio infinito del *wuji*, lo *shaoyin* viene liberato dal peso del logorio temporale, il *jing* dei Reni, non più consumato dalle paure e dalle resistenze dell'Io, si rigenera attingendo direttamente alla fonte dell'Anteriore al Cielo, mentre lo *shen* del Cuore ritrova la sua trasparenza originaria, riflettendosi come uno specchio d'acqua calma che accoglie e riflette la totalità del cosmo senza trattenerne alcuna impronta. La coltivazione dello *shaoyin* si rivela in tal modo non solo come un mezzo per preservare la salute fisica, ma come un effettivo cammino di liberazione spirituale che conduce l'uomo a ritrovare la propria radice sacra all'interno del *dao*.

Meridiani principali: nell'orizzonte terapeutico e alchemico trasmesso dal Maestro Jeffrey Yuen, la pratica del *qigong* applicata ai meridiani principali si configura come una metodologia cosciente per guidare e indirizzare lo *yuanqi* nella cura degli Organi, del Triplice Riscaldatore e dei meridiani straordinari. Mentre i canali secondari o straordinari assorbono i fattori perversi, i meridiani principali costituiscono la via evolutiva che ogni individuo deve percorrere nel corso della vita per portare a compimento il proprio Mandato Celeste, con il *chongmai* che funge da distributore primario dell'Energia prenatale verso i canali principali. La sequenza degli esercizi segue quella dei meridiani tendino-muscolari, ma il movimento fatto in rilassamento e non in stiramento va a stimolare quelli principali.

Il dialogo energetico tra l'alto e il basso si esprime somaticamente attraverso la polarità tra le mani (Cielo, iniziativa, *yang*) e i piedi (Terra, realizzazione, *yin*). Sulla pianta del piede risiede un unico punto, *yongquan* Ki1, che appartiene al Rene e funge da radice terrestre dell'individuo. La mano, con la sua raffinata sensibilità tattile, appartiene interamente al Cuore e ospita i canali della loggia del Fuoco, ovvero il Cuore, il Pericardio, l'Intestino Tenue e il Triplice Riscaldatore. L'allineamento e la coordinazione respiratoria di questi due distretti durante la pratica del *qigong* permettono di ripristinare il corretto scorrimento dei soffi nello *shaoyin*, integrando la coscienza corporea e dissolvendo le contratture profonde.

- ***Esercizi di qigong per il meridiano principale del Rene (zu shaoyin)*:** l'esercizio di risalita energetica per il Rene mira a richiamare i soffi dalla Terra per riscaldare il bacino. Con i piedi divaricati e le ginocchia flesse durante l'inspirazione lenta e addominale, il praticante guida con l'intenzione-*yi* il flusso energetico caldo a sorgere dalla pianta dei piedi al punto *yongquan* Ki1, facendolo risalire lungo la faccia interna delle caviglie, dei polpacci e delle cosce fino a raggiungere il *dantian* inferiore, nel contempo si abducono le braccia fino al livello delle spalle. I palmi rivolti verso il basso, paralleli al terreno con il punto *laogong* Pc8 (punto *shu* antico *ying*-fonte, Fuoco) controllano quello che viene definito Fuoco o Calore Vuoto, che è un calore apparentemente eccessivo, ma in realtà non lo è, semplicemente manca l'elemento *yin* per cui agisce come una sorta di valvola di sicurezza. Il *dantian* inferiore costituisce il luogo alchemico in cui l'essenza-*jing* e il Rene *yin* vengono convertiti, grazie all'azione riscaldante del Rene *yang* e del *mingmen*, in *qi* del Rene. Questo soffio raffinato penetra nel meridiano del Rene a livello del punto *qixue* Ki13 insieme all'Essenza stessa, per poi legarsi al canale straordinario *chongmai*. Durante la fase espiratoria dell'esercizio, l'attenzione della mente guida lo *yangqi* a ridiscendere lungo il decorso del canale principale di Vescica ad esso collegato, fino a raggiungere nuovamente la pianta dei piedi al punto *yongquan* Ki1, chiudendo il circuito Energetico. Al fine di regolare l'Organo e trattare le patologie di origine endogena, il praticante di *qigong* può concentrare l'attenzione respiratoria e la stimolazione su specifici punti chiave del canale, i quali corrispondono ai punti *shu* antichi.

- ***Esercizi di qigong per il meridiano principale del Cuore (shou shaoyin)*:** il Cuore rappresenta l'Imperatore dell'intero organismo, colui che ospita lo Spirito e governa la circolazione del Sangue e dei vasi. Per consentire allo spirito-*shen* di risiedere stabilmente nel petto, è necessario che il Cuore mantenga la sua corretta conformazione di "Cuore vuoto", ovvero una condizione di ricettività gnoseologica e di assenza di accumuli emotivi o tensioni fisiche. L'esercizio viene eseguito partendo in posizione di *wuji*, poi una mano viene posizionata sulla schiena a livello del *mingmen*, mentre l'altra sul *dantian* inferiore e risale lungo la linea mediana con il palmo rivolto verso l'alto; alla “massima” estensione del braccio, si spinge in alto con l'eminenza ipotenar e si ruota la testa verso il braccio fino ad avvicinare il mento all'ascella con lo sguardo focalizzato su *jiquan* Ht1, a questo punto il praticante fa scendere il braccio sempre passando lungo la linea mediana riportando anche la mano che stava dietro sul *dantian* inferiore.

***Baduanjin*:** tradizionalmente tradotto come le Otto Pezze di Broccato, costituisce una delle pratiche di *qigong* terapeutico più rinomate per il nutrimento della vita, o *yangsheng*. Sviluppatosi a partire dalle antiche tecniche di *daoyin* e formalizzato durante la dinastia Song, questa forma si focalizza sull'allineamento corporeo e sulla coordinazione tra movimento e respirazione. Il termine broccato fa riferimento a un tessuto di seta di altissima qualità, evocando la preziosità e la raffinatezza di questi esercizi nel preservare la salute, sopportare i carichi fisici, sbloccare i tendini e regolare gli Organi. Il Maestro Jeffrey Yuen pone l'accento sul fatto che, mentre altre pratiche tradizionali si rivolgono principalmente al rinforzo tendineo o muscolare, il *baduanjin* agisce in via elettiva sugli otto canali straordinari, i quali rappresentano i condotti primari dello *yuanqi*. All'interno di questa serie, tre esercizi assumono un valore terapeutico specifico per sbloccare e riallineare l'asse *shaoyin*:

- Il primo esercizio *Liang shao bao tian* - abbracciare il Cielo con le due braccia: regola il *chongmai* e il *sanjiao*, allunga la colonna vertebrale e sblocca il diaframma, agendo come un commutatore che collega i tre riscaldatori (superiore, medio e inferiore) e favorisce la libera circolazione e distribuzione dello *yuanqi* a tutti gli Organi. A gambe divaricate il praticante incrocia le mani davanti al *dantian* inferiore e solleva le braccia fin sopra la testa, le apre e discende flettendo le ginocchia, si flette anche il corpo e va a "raccogliere", incrocia le dita e risale con le dita incrociate fin sopra la testa, si ripete il movimento di discesa delle braccia ripetendo l'esercizio cambiando l'incrocio delle mani.
- Il quinto esercizio *Yao tou bai wei* - scuotere la testa e la coda per eliminare il Fuoco dal Cuore: regola lo *yinweimai* e il *baomai*. Si esegue in una postura bassa “a cavallo” piegando le ginocchia e flettendo la schiena mantenendola dritta. Il praticante compie ampi movimenti di rotazione e oscillazione del tronco e della testa da un lato all'altro. Questa mobilizzazione agisce disperdendo e rimuovendo il Fuoco Vuoto o il Calore da Deficit che si accumula nel Riscaldatore Superiore, alleviando l'irrequietezza mentale e sbloccando la stasi di Sangue e soffi del Cuore, alleviando così l'insonnia e l'ansia che tormentano il Cuore. L'oscillazione, collegando Cuore e Reni, ha un'influenza regolatrice anche sul Vaso Concezione e quindi su tutto lo *yin* del corpo, aiutando a dissipare anche il Calore del Fegato. Schiarisce la mente e la visione, avendo un effetto nutriente sullo *shen*. La rotazione favorisce inoltre il rilassamento del Vaso Cintura (*daimai*), facilitando la discesa dello *yangqi* in eccesso verso il basso. Sotto il profilo alchemico, l'oscillazione del bacino e della testa scioglie le tensioni fisiche e fasciali accumulate nel Diaframma e nel torace.
- Il sesto esercizio *Shang shao peng zu* - le braccia tirano le gambe: per regolare lo *yangweimai* e consolidare il Rene, prevede che il praticante, partendo dalla posizione eretta, sollevi le braccia sopra la testa per poi flettere lentamente il busto in avanti, mantenendo le gambe tese, fino ad afferrare la punta o la pianta dei piedi. Questa postura esercita uno stiramento profondo e prolungato lungo l'intera catena muscolare posteriore, dove decorrono il canale principale di Vescica e il canale straordinario *dumai*. Lo stiramento della regione lombare agisce direttamente sui punti dorsali *shenshu* Bl23 e *zhishi* Bl52, rinvigorendo lo *yang* dei Reni e tonificando il *jing* profondo. Contemporaneamente, flettendo il corpo si stimola il canale di Rene che origina sotto il piede al punto *yongquan* Ki1, costringendo lo *yin* profondo a risalire per nutrire il Midollo e calmare il torace. La risalita lenta, eseguita

srotolando una vertebra alla volta, accumula l'Energia nel *dantian* inferiore e stabilizza la postura verticale della colonna, offrendo all'individuo la forza strutturale e il coraggio per stare saldo di fronte al proprio Destino. L'esercizio ha la sua massima efficacia quando *laogong* Pc8, punto al centro della mano, e *yongquan* Ki1, punto al centro del piede, vengono a sovrapporsi, anche solo energeticamente, senza necessità di contatto fisico. Questo movimento è potentissimo per coltivare il radicamento del corpo aumentando il contatto energetico dei Reni con la Terra.

La pratica complessiva del *baduanjin* si configura come un effettivo percorso di allineamento geometrico e termodinamico dell'essere umano. Il corretto passaggio dei soffi richiede lo sblocco dei tre riscaldatori, un risultato che si consegue fin dal primo esercizio della serie: "Le due mani sostengono il Cielo regolando il Triplice Riscaldatore". Questa postura, in cui le braccia si tendono verso l'alto con i palmi rivolti al Cielo, allunga la colonna vertebrale e stimola la circolazione del *qi* nei tre Fuochi dell'organismo, sbloccando le barriere anatomiche e raccordando l'alto (il torace, Cuore e Polmoni) con il basso (la pelvi, Reni e Intestini). Attraverso la coordinazione del respiro naturale, l'applicazione dell'intenzione-*yi* e il radicamento della pianta dei piedi al suolo, il praticante impara a far circolare il soffio all'interno dell'Orbita Microcosmica, unendo il *renmai* al *dumai*. Questo circuito continuo permette al Fuoco del *mingmen* (situato al di sotto della seconda vertebra lombare al punto *mingmen* GV4 di riscaldare l'Acqua dei Reni, promuovendo la distillazione dell'essenza-*jing* e la sua ascesa verso il Cervello e gli orifizi sensoriali. Lo spirito-*shen* del Cuore, nutrito dallo *yin* ascendente, può finalmente pacificarsi e riflettersi nelle acque calme del Rene, ristabilendo la coerenza interna e consentendo all'essere vivente di portare a compimento il proprio Mandato Celeste.

Lavaggio dei Midolli o *Xi Sui Jing*, rappresenta nella tradizione trasmessa dal Maestro Jeffrey Yuen una tecnica statica e meditativa di straordinaria potenza energetica, specificamente associata allo *yuanqi*, alle Ossa e al Midollo (*sui)*. Poiché il *jing* e lo *yin* dei Reni governano la produzione del Midollo e il nutrimento delle strutture ossee, questa pratica si rivolge direttamente alla loggia dell'Acqua. Si esegue mantenendo posture statiche per tempi prolungati. Il Maestro Jeffrey Yuen raccomanda questa forma per il trattamento delle patologie autoimmuni e degenerative (come l'artrite reumatoide, l'osteoporosi e la sclerosi multipla), interpretate in Medicina Classica Cinese come sindromi da atrofia (*wei)* in cui il Calore o un fattore patogeno perverso ha penetrato i Livelli profondi dello *yin* e del Midollo, creando una condizione di latenza e consunzione progressiva delle strutture vitali dell'organismo.

Prima di stabilizzarsi nell'immobilità posturale, la pratica prevede movimenti a spirale a livello delle grandi articolazioni (caviglie, ginocchia, anche, polsi, gomiti e collo). La geometria sacra della spirale, che riproduce la forma dell'orecchio e dell'ombelico, agisce richiamando e attivando lo *yangqi* e lo *yuanqi* dal profondo delle Ossa. Questo movimento a spirale consolida il *jingqi* nel bacino e nel *dantian* inferiore, permettendo successivamente di guidare questa Energia raffinata attraverso i meridiani distinti per eliminare i fattori patogeni accumulati ed espellerli attraverso i punti *jing*-pozzo distali. Il Lavaggio dei Midolli si qualifica così come una forma di endocrinologia

energetica, capace di riprogrammare il *jing* profondo e preservare l'integrità costituzionale dell'individuo.

***Qigong Alchemico, o taiyi shengong*,** nasce dalla tradizione della scuola Shangqing della Purezza di Giada, di cui il Maestro Jeffrey Chong Yuen è l'88° patriarca e rappresenta una delle più insigni e antiche tradizioni del taoismo, sviluppatasi nel terzo secolo d.C. in epoca successiva alla dinastia Han. È una delle pratiche più antiche insegnate dal Maestro Yuen, focalizzata sulla trasformazione alchemica dello *yuanqi* e sulla creazione di un solido *dantian* inferiore. Il lavoro poggia sulla riunificazione dei trigrammi *kan* (l'Acqua, il Rene, lo *yang* nascosto nello *yin*) e *li* (il Fuoco, il Cuore, lo *yin* racchiuso nello *yang*) all'interno del "calderone" addominale, un processo che riconnette il praticante con le Energie dell'Anteriore al Cielo e del Posteriore al Cielo.

La pratica si sviluppa attraverso l'inversione della circolazione naturale dei soffi. Nello stato ordinario e dispersivo, lo stimolo si origina in alto nel Cuore e scende ad agitare i Reni, provocando la perdita e il consumo delle sostanze preziose. Nel *qigong* alchemico, il praticante utilizza l'intenzione-*yi* per guidare lo *shen* del Cuore verso il basso, nel *dantian* inferiore, inducendo il Fuoco della Vescica e il Fuoco del Rene (Fuoco Ministeriale) a fondersi per creare il Fuoco Vero (*zhenhuo*). Il Calore generato da questa unione alchemica fa bollire e vaporizzare l'Acqua dei Reni. il vapore così distillato risale lungo la colonna vertebrale (*dumai*) per andare a nutrire il Cervello, il Midollo e lo *yin* del Cuore, acquietando l'ansia e stabilizzando l'asse *shaoyin*. Questo processo permette di rinvigorire lo *yang* senza consumare lo *yin* profondo, arrestando il logorio costituzionale e proteggendo lo *yuanqi* dalle dissipazioni mentali ed emotive.

Il *qigong* alchemico si inserisce nella tradizione della coltivazione dei soffi e dell'alchimia interna taoista come un sistema strutturato per favorire il cambiamento e l'evoluzione spirituale dell'individuo. Si compone, nella sua estensione completa, di nove forme costituite da nove esercizi ciascuna, all'interno di questo cammino evolutivo, l'essere vivente viene guidato attraverso un percorso di affrancamento dalle pulsioni e dai condizionamenti materiali. Questo itinerario alchemico si snoda a partire dall'ambiente acquatico per conquistare la stabilità terrestre, elevandosi infine verso lo spazio aereo del Cielo.

Il sesto esercizio della prima forma è rappresentato dal *qigong* del drago che nuota. Il drago costituisce l'animale transizionale per eccellenza: egli può vivere sia in Acqua sia sulla Terra, ma possiede in più la capacità di volare e di proiettarsi verso l'alto, mutando la propria pelle.

La pratica del drago che nuota si rivela di fondamentale utilità per sciogliere i quadri di stasi del *qi*, agendo in via elettiva sulle congestioni del *qi* di Fegato e Vescica Biliare. La dinamica corporea dell'esercizio prevede una serie di oscillazioni, torsioni e contro-torsioni alternate del busto eseguite in posizione eretta con le ginocchia leggermente flesse, coordinate con una respirazione sottile e prolungata. A causa della forte sollecitazione addominale e delle intense torsioni pelviche, la pratica di questa sequenza risulta rigorosamente controindicata in gravidanza. Sul piano spirituale, il movimento fluido del drago mira a sottrarre il praticante ai confini terrestri dei desideri umani,

riducendo l'attaccamento e l'attività del giudizio in relazione al concetto di invecchiamento e di morte.

Il lavoro posturale e l'attivazione energetica del drago che nuota si sviluppano attraverso la stimolazione cosciente di specifiche aree e punti di agopuntura:

- La postura iniziale, che stimola il radicamento in basso con le gambe unite e le ginocchia flesse, prevede di mantenere le mani giunte in preghiera di fronte al petto. Questa posizione attiva e stimola il punto *daling* Pc7, denominato il grande tumulo, area in cui la coscienza tende a seppellire e trattenere ciò che non si riesce a elaborare o a lasciare andare.
- Le latero-flessioni agiscono sulla stasi ai fianchi, distendendo lateralmente la cassa toracica e sbloccando la respirazione diaframmatica. Questa espansione stimola il punto *yuanye* GB22, localizzato sulla linea ascellare media, che funge da punto di riunione dei canali tendino-muscolari *yin* delle braccia ed è intimamente connesso alla memoria sensoriale delle esperienze vissute.
- Poco al di sotto di *yuanye* GB22, il movimento ondulatorio coinvolge il punto *dabao* Sp21, il grande *luo* della Milza, punto essenziale per favorire la circolazione del Sangue, liberare il Calore dal Petto, armonizzare le articolazioni e risolvere le disarmonie dei canali *luo*.
- Nella fase finale del movimento, l'esecuzione prevede la salita sulle punte dei piedi e la successiva discesa, stimolando la risalita dei soffi e permettendo al praticante di nutrirsi di un soffio più fresco e puro proveniente dal Cielo, dotato di una qualità più *yin*.
- A livello dei canali straordinari, la stimolazione delle articolazioni e delle torsioni laterali coinvolge attivamente i canali *weimai* e, attraverso la mobilizzazione delle caviglie, i canali *qiaomai*.

Attraverso questo percorso di oscillazioni e torsioni, l'esercizio del drago che nuota permette di incanalare la potente Energia dell'essenza-*jing* custodita nei Reni. La risalita del *jing* raffinato lungo la colonna nutre e protegge i Midolli, di cui il Cervello costituisce il mare superiore, preservando l'organismo dagli effetti somatici e neurologici dell'invecchiamento. Questo processo realizza una vera e propria trasmutazione alchemica, la quale si differenzia dalla semplice trasformazione chimica poiché altera la composizione nucleare e la struttura intima della sostanza, modificando le memorie traumatiche e le predisposizioni patologiche ereditate dall'Anteriore al Cielo.

La pratica del drago che nuota favorisce la connessione e la consapevolezza di tre punti di agopuntura fondamentali per l'equilibrio dell'organismo: il punto *yongquan* Ki1, il punto *shanzhong* CV17 e il punto *baihui* GV20. Questa triade corrisponde al protocollo terapeutico ideato dal medico Ge Hong per il trattamento dei tre tesori (*sanbao*): il punto più basso, *yongquan* Ki1, per il nutrimento dell'essenza-*jing*; il punto mediano, *shanzhong* CV17, per l'umanità e il soffio-*qi*; il punto più elevato, *baihui* GV20, per lo spirito-*shen*. Il drago, agendo come un traghettatore che unisce la Terra al Cielo, sblocca tutte le stasi ed eleva l'Energia soffiandola nel ramo interno del canale di Fegato, il quale termina direttamente sulla sommità del capo al punto *baihui* GV20. L'asse *shaoyin* riacquista in tal modo la sua duttilità e la sua corretta polarità termica: il Fuoco del Cuore

scende a riscaldare l'Acqua dei Reni, e l'Acqua risale a rinfrescare il petto, dissipando le paure e l'ansia per condurre l'individuo verso la piena realizzazione del proprio Destino Posteriore al Cielo.

La pratica dei Sei Suoni*, o Liu Zi Jue*, supera la dimensione puramente terapeutico-preventiva per farsi strumento di indagine ontologica ed esistenziale. Una delle domande più fondamentali della filosofia "Chi sono io?", trova nella pratica dei Sei Suoni una risposta somatica, vibrazionale e direttamente verificabile attraverso l'esperienza corporea. Secondo gli insegnamenti del Maestro Jeffrey Yuen, l'essere umano sperimenta la possibilità di conoscere la propria identità più autentica proprio attraverso il modo in cui introduce la vita e il soffio, il *qi*, all'interno dei Reni, l'Organo che custodisce l'Essenza costituzionale, il *jing*. Storicamente, la prima considerazione sistematica di questa serie di sei suoni risale all'opera dell'anziano della scuola Shangqing, Dao Hongjing (456-536 d.C., riconosciuto come uno dei più autorevoli eruditi, medici e maestri taoisti vissuti durante il periodo delle dinastie del Nord e del Sud), intitolata *Yangxing Yanming Lu* (Antologia per nutrire la natura spirituale e il prolungamento della vita), in cui si fa esplicito riferimento alla natura innata dell'individuo, ossia al suo temperamento e alla sua costituzione profonda, prima che questa venga condizionata o alterata dalle strutture sociali e ambientali. Per esattezza bisogna precisare che in alcune fonti e manoscritti medievali, il testo viene invece associato a Sun Simiao (581–682 d.C. vissuto durante le dinastie Sui e Tang), uno dei più importanti medici della storia cinese, definito tradizionalmente yaowang ("re della medicina") che dedicò una porzione rilevante dei suoi scritti alla preservazione dell'energia vitale e al nutrimento della longevità (yangsheng), attingendo sistematicamente alle opere della scuola shangqing compilate nei secoli precedenti da Dao Hongjing. Pertanto sebbene la compilazione primaria del testo sia storicamente ascrivibile a Dao Hongjing nell'ambito della scuola shangqing, la stretta affinità dottrinale, la condivisione della medesima linea d'insegnamento e la ripresa dei metodi di yangsheng da parte di Sun Simiao hanno fatto sì che il Yangxing Yanming Lu venisse ampiamente associato, tramandato ed attribuito a Sun Simiao quale opera fondamentale per il nutrimento della vita e la prevenzione delle malattie.

La ricerca di questa consapevolezza interiore comincia con un'indagine preliminare sul ritmo respiratorio del praticante, il quale deve innanzitutto determinare quale dei due polmoni sia maggiormente attivo e stia respirando di più in un dato momento della giornata. Successivamente, ponendo le proprie mani sul basso addome, in corrispondenza del *dantian* inferiore, che costituisce il distretto in cui si consolidano i soffi e si accumula l'Essenza, il praticante inizia a eseguire individualmente e progressivamente i Sei Suoni Terapeutici.

L'elemento diagnostico chiave di questa pratica risiede nell'osservazione di quale specifico suono sia in grado di generare una sensazione di calore o un fenomeno termico *yang* all'interno del *dantian* inferiore. Dal momento che il basso addome rappresenta il bacino di consolidamento del *jing* e dello *yuanqi*, l'insorgenza di calore in corrispondenza di una determinata vibrazione vocale indica quale organo interno e quale movimento energetico stia attivamente supportando e privilegiando. I Sei Suoni fungono in tal modo da specchio diagnostico per rivelare la natura essenziale dell'individuo, permettendogli di comprendere chi egli sia realmente sulla base della risonanza biologica profonda delle proprie cellule.

Tuttavia, il *qigong* dei Sei Suoni non si limita a fotografare lo stato costituzionale presente, ma offre una via alchemica per modificarlo qualora il soggetto sperimenti una condizione di sofferenza, insoddisfazione o disarmonia profonda, come nel caso di quadri clinici di depressione o di alterazioni del proprio equilibrio emotivo. Se un individuo non si riconosce o non è felice di ciò che è, egli può intraprendere un percorso conscio di trasformazione e riprogrammazione di sé.

Questo processo di mutamento si compie modificando deliberatamente la propria pratica respiratoria e focalizzandosi sul suono corrispondente all'elemento che si desidera integrare. Questo impiego del suono realizza l'intenzione originaria e più profonda della tradizione alchemica del *Liu Zi Jue*: l'attivazione di un Fuoco trasformativo *yang* capace di agire direttamente sul *jing* dei Reni, determinando un effettivo cambiamento a livello del DNA e del codice genetico individuale. Nella dottrina del Maestro Jeffrey Yuen, la trasmutazione alchemica si differenzia dalla semplice trasformazione proprio perché altera la struttura del nucleo originario. Modificando il *jing* attraverso la vibrazione acustica interna, si modifica la base biologica dell'individuo; di conseguenza, la malattia o la predisposizione patologica che risiedevano nel precedente *jing* non trovano più le condizioni per manifestarsi.

La scomposizione evolutiva di questo processo mostra una reazione a catena: la variazione del *jing* determina un mutamento profondo della percezione sensoriale dell'individuo. Poiché la percezione sensoriale costituisce il filtro attraverso cui la coscienza si relaziona con la realtà, cambiare tale percezione significa trasformare in modo radicale lo spirito-*shen*. L'individuo sperimenta così un modo completamente nuovo di reagire, rispondere e posizionarsi di fronte agli eventi del mondo esterno, superando i traumi e realizzando pienamente il proprio Destino spirituale in accordo con il *dao*.

Per ristabilire l'equilibrio dell'asse *shaoyin*, la pratica si concentra sulla modulazione dei suoni associati al Cuore e al Rene:

- il Suono *he* (o *ho*) è associato all'elemento Fuoco e all'attività del Cuore, del Pericardio e del Triplice Riscaldatore, e la sua vibrazione espelle il Calore accumulato nel petto, seda l'agitazione del Fuoco Ministeriale e placa lo *shen* disturbato dall'ansia o dalle preoccupazioni;
- il Suono *chui* (vocalizzato anche come "Chree" o "Fuu" nella tradizione alchemica) è associato all'elemento Acqua e agisce rinforzando e tonificando il *qi* del Rene, e la sua vibrazione stimola l'Energia profonda del Riscaldatore Inferiore, favorendo il consolidamento del *jing* e sbloccando la freddezza e il ristagno dell'Acqua in basso.

Attraverso la ripetizione alternata di questi suoni, coordinata con movimenti lenti delle braccia che guidano l'Energia lungo gli assi verticali e orizzontali del corpo, lo *shaoyin* riacquista la propria stabilità termica. La vibrazione sonora funge da strumento di purificazione immediato, liberando il torace e favorendo il fluire armonioso dei liquidi e dei soffi tra l'alto e il basso dell'organismo.

Il qigong e il trauma (shang): lo studio del trauma nella Medicina Classica Cinese trova una sintesi filologica di straordinario rilievo nell'analisi del carattere cinese *shang* (伤), che si traduce come ferita o trauma. L'ideogramma si compone del radicale di "persona" espresso sia su un asse verticale (che rappresenta l'evoluzione dell'essere umano in postura eretta tra Terra e Cielo) sia su un asse orizzontale (che descrive il movimento della persona nel tempo), uniti alla chiave dello *yi* dei mutamenti. Il trauma si definisce pertanto come un evento o una ferita che interrompe la postura verticale o la progressione temporale dell'individuo, spezzando la sua coerenza interna.

Sotto il profilo bioenergetico, il trauma provoca un indebolimento immediato dell'attività di distribuzione del Triplice Riscaldatore e altera la considerazione del *weiqi*, l'Energia difensiva e istintiva dell'organismo, compromettendo lo stato di omeostasi. Se il trauma emotivo o fisico è troppo intenso per essere elaborato dallo *shen* del Cuore e dalla Milza, esso viene deviato e confinato in una zona di latenza per proteggere gli Organi vitali. Questa latenza si organizza inizialmente a livello dei meridiani tendino-muscolari (*jing jin)*, dove l'Energia patogena viene letteralmente incapsulata nella muscolatura profonda, provocando contratture croniche e rigidità articolari.

Il Maestro Jeffrey Yuen mappa le reazioni fisiche e istintive al trauma legandole ai tre Livelli Energetici *yang*:

- il Livello *taiyang* corrisponde alla risposta adrenalinica di fuga o attacco ("correre via");
- il Livello *yangming* si associa alla risposta di congelamento ("bloccarsi" o freezing);
- il Livello *shaoyang* rappresenta una considerazione intermedia di incertezza ed erranza, in cui l'organismo non sa quale direzione intraprendere.

Mantenere questa latenza ha un costo energetico altissimo per il corpo in termini di *yangqi* e consuma progressivamente lo *yin* e il *jing* del Rene, indebolendo lo *zhi* (la forza di volontà) e lo *shen*, e conducendo nei casi più gravi all'insorgenza del *diankuang* (disturbi bipolari, psicosi o tendenze autolesionistiche).

Per affrontare e risolvere il trauma, il *qigong* terapeutico strutturato dal Maestro Jeffrey Yuen prevede due strumenti operativi fondamentali: il primo consiste nella pratica dello scuotimento consapevole (shaking), in cui attraverso movimenti ritmici di vibrazione e tremore eseguiti coscientemente dal praticante si stimola lo sblocco dei meridiani d'agopuntura e si favorisce il rilascio delle tensioni e delle memorie somatiche incapsulate nei tessuti muscolari e fasciali, permettendo al *weiqi* di riprendere il suo corso regolare.

Il secondo strumento è costituito dalla postura statica dell’albero, lo *zhanzhuang*, finalizzato al radicamento dello *shen* nel *dantian* inferiore e al contatto percettivo con la propria struttura. Poiché le persone che hanno subito gravi traumi manifestano una mente iperattiva che rifiuta l'immobilità e la quiete profonda, l'addestramento comincia introducendo lenti movimenti delle braccia che fungono da distrazione terapeutica, per poi condurre gradualmente il praticante verso la quiete dello *zhanzhuang*. Questo radicamento richiama lo *yang* fuggiasco verso il basso, stimola lo *yuanqi*

profondo dei Reni e favorisce l'affioramento e la metabolizzazione cosciente del trauma attraverso l'Energia nutritiva *yingqi* (l'Energia dell'adulto e della consapevolezza), ricomponendo l'unità fratturata tra la mente e il corpo e liberando l'individuo dalle catene del passato.

Capitolo 7: Presentazione di un caso clinico

7.1 Anamnesi e inquadramento diagnostico

Come preannunciata nell'introduzione la presentazione di questo caso clinico è riferita alla mia stessa persona. Ho 60 anni e svolgo la professione di fisioterapista. Nel corso della mia attività professionale ho sempre cercato di coltivare una spiccata attitudine all'ascolto e all'empatia nei confronti dei pazienti, affinando questa sensibilità anche attraverso la partecipazione a percorsi formativi di stampo energetico incentrati sullo studio dei traumi prenatali, della gestazione e delle ferite infantili.

Sotto il profilo strettamente fisiologico, la mia storia clinica è caratterizzata dai seguenti eventi significativi:

- Menopausa chirurgica: avvenuta precocemente nel 1989 mediante annessiectomia bilaterale per la presenza di cisti endometriosiche. A seguito dell'intervento, ho seguito una terapia ormonale sostitutiva fino al 2007, anno in cui ho interrotto il trattamento. Durante il periodo di assunzione ormonale ho sofferto frequentemente di cefalee; attualmente, tali manifestazioni si presentano in forma sporadica (circa una volta l'anno), scatenate prevalentemente da situazioni di collera repressa o di contrarietà non espresse.
- Osteoporosi a livello della colonna vertebrale e osteopenia a livello del collo del femore
- Patologia vascolare e cardiovascolare: nel 2005 sono stata sottoposta a un intervento cardiochirurgico per un aneurisma dell'aorta ascendente. Presento inoltre una valvola aortica bicuspide congenita che determina un lieve rigurgito valvolare, reperto attualmente considerato stabile e non meritevole di ulteriore correzione chirurgica. Soffro di ipertensione arteriosa sistemica, per la quale assumo quotidianamente una terapia farmacologica a base di Micardis.
- Reperti ecografici: si riscontra la presenza di microcisti asintomatiche a livello del parenchima epatico e renale.
- Profilo del sonno: non sono mai stata caratterizzata da un elevato fabbisogno di ore di sonno, dormendo abitualmente circa 5-6 ore per notte. In passato ho sofferto di periodi di insonnia ostinata; attualmente presento risvegli frequenti nel corso della notte e raramente conservo memoria dei sogni al risveglio.
- Caratteristiche temperamentali ed emotive: mi ritengo una persona calma, estremamente paziente, gioiosa e dotata di una spiccata attitudine alla fantasia e alla creatività. Tuttavia, riconosco la tendenza a rimuginare e a soffermarmi sui pensieri, sebbene solitamente per brevi periodi. Sono caratterizzata da una volontà ferrea e inflessibile: quando prendo una decisione, procedo con risolutezza e determinazione verso il raggiungimento dell'obiettivo, senza lasciarmi scoraggiare dalle avversità o dal tempo necessario per compiere l'opera. Manifesto una profonda intolleranza nei confronti delle ingiustizie sociali e personali. Mi piace il silenzio e godere della tranquillità della mia casa.
- Semeiotica sensoriale e preferenze: sotto il profilo visivo presento un quadro refrattivo caratterizzato da diversi difetti, tra cui domina l'astigmatismo. Ho sempre amato il calore e la stagione estiva, essendo costituzionalmente molto freddolosa. Tuttavia, a partire da

quest'anno, ho sviluppato un'insolita intolleranza al calore intenso e all'esposizione solare diretta sulla pelle, mentre il vento continua a rappresentare un fattore climatico estremamente fastidioso. Prediligo i sapori acido e piccante. Il mio colore preferito è l'arancione, sebbene negli ultimi tempi indossi con molto piacere capi di colore verde.

7.2 Valutazione della "rottura" dell'asse Cuore-Rene e del ristagno/blocco emozionale rispetto al Mandato .

Sono arrivata allo studio della Dott.ssa Brotzu, per affrontare le problematiche relative all'osteoporosi, all'ipercolesterolemia e a uno stato di stanchezza fisica profonda che condizionava la mia quotidianità. Già il primo incontro mi ha permesso di realizzare un sogno da tempo custodito: quello di addentrarmi nello studio della medicina cinese classica, iscrivendomi immediatamente al corso di formazione in *qigong*.

L'analisi psicosomatica ed energetica del mio quadro clinico rivela una parziale rottura e disconnessione dell'asse verticale *shaoyin* (Cuore-Rene). Nel mio caso, la debolezza dello *yin* profondo e l'esaurimento costituzionale del *jing* renale (accentuato dall'annessiectomia precoce e manifestatosi clinicamente attraverso l'osteoporosi e la stanchezza) hanno privato lo *yang* del Cuore del suo necessario ancoraggio inferiore.

La mancanza di questa radice rinfrescante ha permesso allo *yang* cardiaco di fuggire verso l'alto, manifestandosi sul piano clinico con ipertensione arteriosa, l'aneurisma aortico, insonnia con risvegli frequenti e l'improvviso cambiamento termico che mi ha resa intollerante al caldo e al sole (segno di Calore-Vuoto superiore).

Questo squilibrio si riflette anche a livello emotivo e spirituale rispetto al compimento del Mandato Celeste (*ming*). La mia volontà ferrea e determinata (espressione dello *zhi* del Rene) ha agito nel corso della vita per sostenere e proteggere la struttura biologica, ma talvolta ha finito per erigere, attraverso il Pericardio, una morsa protettiva nel torace per difendere il Cuore dalle ferite e dalle ingiustizie del mondo. Questa corazza toracica ha parzialmente ostacolato il libero transito del *baomai*, bloccando la risalita del *jing* e la discesa dello *shen*, alimentando la stasi del *qi* di Fegato (evidenziata dalle microcisti epatiche e dalle cefalee occasionali da collera repressa) e limitando la percezione del mio Sé più autentico.

7.3 Indicazioni di auto-coltivazione: assegnazione di esercizi di qigong specifici e tecniche di respirazione.

Al fine di sbloccare il diaframma, favorire la comunicazione verticale tra il Riscaldatore Superiore e il Riscaldatore Inferiore e nutrire lo *yin* profondo dei Reni per ancorare lo *yang* cardiaco, mi è stato consigliato un protocollo quotidiano di auto-coltivazione strutturato sulle seguenti pratiche:

- tecniche di respirazione

- drago che nuota
- meridiani principali – Rene
- *zhanzhuang*

7.4 Evoluzione del caso

Non sono molto costante, né disciplinata, ma sono riuscita a praticare queste forme di *qigong* con una certa regolarità (arrivo sempre al mio obiettivo) e ciò ha avviato un progressivo e tangibile processo di riallineamento energetico. Lo sblocco del diaframma ha ripristinato il corretto transito verticale lungo il *baomai*, consentendo al Fuoco del Cuore di discendere a riscaldare la pelvi e all'Acqua del Rene di evaporare per risalire a rinfrescare il torace e placare la mente. Sul piano somatico, si è assistito a una certa stabilizzazione dei valori pressori, a un miglioramento della qualità del sonno (con risvegli meno frequenti) e a un recupero della vitalità costituzionale, riducendo lo stato di stanchezza cronica. Sul piano spirituale, la coltivazione dei soffi ha sciolto le rigidità e i timori profondi, consentendo allo *shen* di riflettersi nelle acque calme del Rene e riallineando la mia volontà quotidiana con lo scopo autentico del mio Mandato Celeste, in perfetto accordo con le leggi della Natura e del Dao, di cui sono perfettamente consapevole.

Conclusioni

L'asse energetico *shaoyin* rappresenta il recesso più profondo, intimo e sacro della fisiologia umana, il luogo in cui la materia biologica dell'Essenza incontra la luce immateriale dello Spirito per dare inizio alla storia dell'individuo. La tesi ha esplorato la complessa architettura di questo Livello, evidenziandone la funzione di perno temporale e di custode della vitalità e del cammino di autorealizzazione dell'essere vivente. Attraverso lo studio delle disarmonie e la presentazione del caso clinico, si è evidenziato come l'interruzione della comunicazione verticale tra Cuore e Rene generi quadri patologici profondi, in cui la paura e l'ansia inaridiscono le riserve costituzionali e allontanano l'uomo dal proprio Destino. La pratica del *qigong* medico ed alchemico si rivela lo strumento d'elezione per ripristinare questo dialogo perenne, offrendo al praticante la chiave d'oro per sbloccare il diaframma, radicare lo *yang* al punto *yongquan* Ki1 e far circolare i soffi nell'Orbita Microcosmica, riconnettendo l'alto e il basso e consentendo all'individuo di vivere in salute, consapevolezza ed armonia all'interno del flusso eterno del Dao.

Lo *shaoyin*, quale asse di centratura ed elevazione spirituale, ci ricorda che la vera salute risiede nella capacità di mantenere saldo il perno dell'interiorizzazione, riconnettendo l'essere umano al Destino della necessità e permettendogli di realizzare interamente l'opera di costruzione di sé affidatagli dal Cielo.

Bibliografia

- *Boschi Giulia, Medicina Cinese, La radice e i fiori. Corso di sinologia per medici e appassionati, Milano, Casa Editrice Ambrosiana, 2003.*
- *Bottalo Franco, Brotzu Rosa, Fondamenti di medicina tradizionale cinese, Milano, Xenia Edizioni, 2006.*
- *Bottalo Franco, Qigong: Basi teoriche per una pratica consapevole, Milano, Edizioni Xenia, 1999.*
- *Brotzu Rosa, Di Stanislao Carlo, Manuale didattico di agopuntura. Fondamenti, fisiopatologia, diagnosi, terapia, Milano, Casa Editrice Ambrosiana, 2012.*
- *Capozucca Alfredo, Il Sonno e i Sogni in Medicina Cinese – Gli Insegnamenti del Maestro Jeffrey Juen, pubblicato da Xin Shu APS, 2023*
- *Corradin M., Di Stanislao C., Parini M., Medicina Tradizionale Cinese per lo Shiatsu e il Tuina, CEA Casa Editrice Ambrosiana, Milano, 2001*
- *Corradin, Maurizio; Di Stanislao, Carlo; Brotzu, Rosa, Tipologie Energetiche. Il loro riflesso nell'uomo, Vol. 1 e 2, Casa Editrice Ambrosiana (CEA), Milano, 2001.*
- *Corradin, Maurizio et al., Ben Shen: Caratteristiche dei 5 Ling, Presentazione Xin Shu, 2020.*
- *De Berardinis Dante, Gli otto meridiani straordinari. Fisiologia, clinica e trattamento, Alba Adriatica, Edizioni SIdA, 2010.*
- *De Berardinis Dante, Le somatizzazioni d'ansia, in La Mandorla, n. 71, anno XVIII, Roma, Associazione Xin Shu, Dicembre 2014.*
- *Deadman Peter, Al-Khafaji Mazin, Baker Kevin, Manuale di agopuntura, Noi Edizioni 2002*
- *Dispensa della Scuola Xin Shu - Il Diaframma in Medicina Cinese, Roma, Associazione Xin Shu.*
- *Dispensa della Scuola Xin Shu - Il tatto e il Cuore, Roma, Associazione Xin Shu.*
- *Dispensa della Scuola Xin Shu - Meridiano e punti del Rene, Roma, Associazione Xin Shu.*
- *Dispensa della Scuola Xin Shu - Punti benshen, Roma, Associazione Xin Shu.*
- *Dispensa della Scuola Xin Shu La diagnosi in medicina cinese, Roma, Associazione Xin Shu.*
- *Henz,Diana, Schöllhorn Wolfgang I., Frontuers in Psychology: EEG Brain Activity in Dynamic Health Qigong Training: Same Effects for Mental Practice and Physical Training? Feb. 2017*
- *Huangdi Neijing Lingshu (Il perno spirituale).*
- *Huangdi Neijing Suwen (Le domande semplici dell'imperatore giallo).*
- *I Ching – Il libro dei mutamenti a cura di R. Wilhelm, prefazione C.G. Jung, Adelphi 1995*
- *Johnson J. A., Chinese Medical Qigong Therapy, International Institute of Medical Qigong, Pacific Grove 2005.*
- *La Mandorla, n. 17 - Giugno 2001.*
- *La Mandorla n. 21 – Giugno 2002*
- *La Mandorla. n. 45 - Giugno 2008*
- *La Mandorla n. 46 - Settembre 2008*
- *La Mandorla, n. 56 – Marzo 2011*

- *La Mandorla, n. 61 – giugno 2012*
- *La Mandorla, n. 76, Roma, 2016*
- *Laozi, Daodejing (Il canone della via e della virtù).*
- *Larre Claude, Rochat De La Vallée Elisabeth, dal Huangdi Neijing Lingshu: la psiche nella tradizione cinese, Jaca Book, Milano 1994.*
- *Larre Claude, Rochat De La Vallée Elisabeth, Huangdi Neijing Suwen, traduzione e commento ai primi 11 capitoli, Milano, Jaca Book, 1994.*
- *Liu, Tianjun, Chinese Medical Qigong, Complete Edition, Singing Dragon, London 2010*
- *Maciocia Giovanni, I fondamenti della medicina cinese, Milano, Edra, 2017.*
- *Qin Yiren (attribuito a), Nanjing (Classico delle difficoltà).*
- *Rivista Italiana di Agopuntura, n. 143 Dicembre 2018*
- *Rivista Italiana di Agopuntura, n. 145 Giugno 2020*
- *Rochat de la Vallée Elisabeth.: La medicina cinese. Spiriti, cuore, emozioni, Jaca Book, Milano 2008*
- *Rossi Roberta, Risonanza energetica shaoyin: l'asse della vita e gli attacchi di panico, tesi di diploma in Tuina, relatrice Rosa Brotzu, Roma, Scuola di Medicina Classica Cinese Xin Shu , 2014.*
- *Sabattini M., Santangelo P.: Storia della Cina, Editori Laterza, Bari 2005*
- *Toller Carlo, Taiyi shengong Il cambiamento attraverso il qigong, tesi di disploma in qigong, relatore Giampaolo Zanardi, Roma, Scuola di Medicina Classica Cinese Xin Shu , 2024-2025*
- *Treccani, Dizionario filosofico 2009*
- *Unschuld Paul Ulrich, Huang Di Nei Jing Su Wen: Nature, Knowledge, Imagery in an Ancient Chinese Medical Text, Berkeley, University of California Press, 2003.*
- *Unschuld Paul Ulrich, Nan Jing: The Classic of Difficult Issues, Berkeley, University of California Press, 2016.*
- *Xu Xun, Jing Ming Zong Jiao Lu (Registro della dottrina della purezza e della luminosità).*
- *Yuen Jeffrey Chong, I meridiani tendino-muscolari, appunti seminario del mese di aprile 1998, organizzato dalla Scuola Xin Shu c/o Centro Congressi Cavour, Roma.*
- *Yuen Jeffrey Chong, Le regole terapeutiche. L'azione intrinseca dei punti, appunti seminario del 2005, organizzato dalla Scuola Xin Shu, Roma.*
- *Yuen Jeffrey Chong, I visceri curiosi, le porte della Terra, l'invecchiamento, appunti seminario del mese di giugno 2002, organizzato dalla Scuola Xin Shu c/o Centro Congressi Cavour, Roma.*
- *Yuen Jeffrey Chong, Clinica neurologica, appunti seminario del 2016, organizzato dalla Scuola Xin Shu c/o Centro Congressi Cavour, Roma.*
- *Yuen Jeffrey Chong, Gastroenterologia e la Scuola della Terra, appunti seminario del 2006, organizzato dalla Scuola Xin Shu c/o Centro Congressi Cavour, Roma.*
- *Yuen Jeffrey Chong, I Sei Suoni, trascrizione appunti seminario del 2008, organizzato dalla Scuola Xin Shu c/o Centro Congressi Cavour, Roma.*
- *Yuen Jeffrey Chong, I meridiani Luo appunti seminario del 2009, organizzato dalla Scuola Xin Shu c/o Centro Congressi Cavour, Roma.*

- *Yuen Jeffrey Chong, La Fisiognomica, appunti seminario del 2009, organizzato dalla Scuola Xin Shu c/o Centro Congressi Cavour, Roma.*
- *Yuen, Jeffrey Chong, La tipologia, appunti seminario del 5 maggio 2023, organizzato dalla Scuola Xin Shu c/o Centro Congressi Cavour, Roma.*
- *Yuen, Jeffrey Chong., I meridiani Luo, appunti seminario del mese di aprile 2000, organizzato dalla Scuola Xin Shu c/o Centro Congressi Cavour, Roma.*
- *Yuen, Jeffrey Chong, I punti del Cuore e del Pericardio, appunti seminario del 9-10 maggio 2020, organizzato dalla Scuola Xin Shu c/o Centro Congressi Cavour, Roma.*
- *Yuen, Jeffrey Chong, I punti del Rene, appunti seminario del maggio 2021, organizzato dalla Scuola Xin Shu c/o Fly Hotel, Roma.*
- *Yuen, Jeffrey Chong, I disturbi dello shen: appunti seminario del 2012, organizzato dalla Scuola Xin, Roma.*
- *Yuen, Jeffrey Chong, Qigong per lo yuanqi, appunti seminario del 2024, organizzato dalla Scuola Xin, Roma.*
- *Zhang Zhongjing, Shanghanlun (Trattato sui danni da Freddo).*
- *Zhuangzi, Nan Hua Zhen Jing (Il Vero Classico della Fioritura del Sud).*