Xin Shu 心術

La Scuola di Medicina Classica Cinese

TESI DI DIPLOMA IN

TUINA E QIGONG

I DISTURBI EMOTIVI IN MEDICINA CLASSICA CINESE

LO SQUILIBRIO EMOTIVO COME CAUSA DI PATOLOGIA

UN APPROCCIO INTEGRATO CON IL TUINA E IL QIGONG

RELATORI:

Maria Paola Pacifico

Giampaolo Zanardi

Rosa Brotzu

CANDIDATO:

Christian Mura

Anno Accademico 2025-2026

INDICE

1. Introduzione pag. 5

2. La Psiche in medicina cinese pag. 7

3. Lo spirito-*shen* pag. 10

4. L'anima-*hun* pag. 17

5. L'anima-*po* pag. 21

6. L'anima-*yi* pag. 26

7. L'anima-*zhi* pag. 28

8. Relazioni tra *zang-fu* e Psiche pag. 30

9. Le emozioni e gli squilibri emotivi in medicina cinese pag. 41

10. Eziologia dei disturbi dello spirito-*shen* pag. 56

11. Diagnosi dei disturbi dello spirito-*shen* pag. 60

12. Patologie psichiche più comuni dal punto di vista della medicina cinese pag. 71

13. Linee guida per il trattamento dei disturbi dello spirito-*shen*: l'approccio meridianico pag. 82

14. Il *tuina* nel trattamento dei disturbi emotivi pag. 95

15. Il *qigong* nel trattamento dei disturbi emotivi: il Gioco dei Cinque Animali. Versione del Maestro J. Yuen pag. 99

16. Esempi di trattamento con l'approccio integrato di *tuina* e *qigong* pag. 104

17. Caso trattato con il *tuina* e il *qigong* pag. 117

Conclusioni pag. 124

Bibliografia pag. 126

CAPITOLO 1

INTRODUZIONE

La medicina cinese si è sempre contraddistinta per essersi occupata dell'essere umano nella sua totalità, integrando gli aspetti fisici, mentali e spirituali in relazione al concetto di salute e malattia. In questo contesto, la Psiche non rappresenta un ambito separato rispetto al Corpo. Questo va in netto contrasto con la visione occidentale che, per varie ragioni, tende a separare il piano materiale da quello emotivo e spirituale. L'attrazione verso questa prospettiva integrata della medicina cinese è stata così forte da costituire la motivazione principale che ha spinto molte persone a studiarla e praticarla.

Nel Classico Interno dell'Imperatore Giallo si dice: "*Se si è calmi, pacifici, vuoti e senza desiderio, allora il qi autentico segue. Se l'Essenza e lo Spirito sono custoditi all'interno, da dove potrebbe venire la malattia? Se la volontà è tranquilla e i desideri sono pochi, il Cuore è in pace e non vi è paura*" (*Huangdi Neijing Suwen*, cap. 1). Ancora prima, nel *Neiye*, testo taoista del IV secolo a.C., si afferma: "*Coloro che mantengono integra la Mente all'interno, mantengono integra anche la Forma all'esterno*". Nel VII secolo, *Sun Simiao* affermava: "*Per vivere a lungo, le persone dovrebbero fare attenzione a non preoccuparsi troppo, a non arrabbiarsi eccessivamente, a non essere troppo tristi, a non spaventarsi troppo, a non fare troppo, a non parlare troppo, né ridere troppo. Non si dovrebbero avere troppi desideri, né affrontare troppe condizioni perturbanti. Tutto ciò è dannoso per la salute*".

Alla luce di questi presupposti, lo studio dei disturbi emotivi in medicina cinese richiede un'analisi che tenga conto della funzione della Psiche, del ruolo dello spirito-

shen, delle *benshen* (le cosiddette “Anime Vegetative”), delle relazioni tra *zang-fu* e attività mentali, nonché della visione delle emozioni nei testi classici.

Questa tesi si propone di approfondire il significato delle emozioni e l’eziologia dei disturbi emotivi secondo la medicina cinese, analizzando il passaggio dallo squilibrio emozionale alla patologia, gli strumenti diagnostici e le principali strategie terapeutiche. Particolare attenzione sarà dedicata al ruolo del *qigong* e del *tuina*, studiati parallelamente nel corso dei tre anni di formazione presso la scuola Xin Shu di Roma.

CAPITOLO 2

LA PSICHE IN MEDICINA CINESE

Una discussione sui disturbi mentali ed emotivi non è possibile senza prima esplorare il concetto di Spirito nella cultura cinese. Tuttavia, per comprendere le differenze tra la visione occidentale e quella cinese della Psiche, dell'Anima e dello Spirito, è necessario analizzare dapprima i concetti occidentali.

Lo Spirito e l'Anima nella visione occidentale

In Occidente lo Spirito viene definito come ciò che anima o dona vitalità all'organismo fisico. Questa visione sottolinea la dualità tra Corpo e Spirito, presente in alcune correnti della filosofia occidentale e diversamente concepita nella tradizione cinese.

La parola "Spirito" deriva dal latino *Spiritus* che significa "soffio" o "aria", sinonimo della parola latina *Anima*, anch'essa tradotta con il termine di "soffio".

È interessante notare come invece i greci considerassero lo Spirito come una forma raffinata di materia, simile a un Fuoco sottile, residente nel Cuore e circolante nel Sangue. La collocazione dello Spirito psichico nel Cuore è particolarmente interessante, poiché coincide con la visione della medicina cinese.

Il concetto di "Anima", invece, viene considerato, sempre secondo la filosofia occidentale, come una sostanza che distingue il vivente dal non vivente; alla morte, essa lasciava il Corpo per scendere nell'oltretomba.

Il concetto di Spirito nella medicina cinese

Nella medicina cinese il termine "Spirito" indica l'insieme degli elementi spirituali degli organi-*zang*, cioè: lo spirito-*shen* del Cuore, l'anima-*hun* del Fegato, l'anima-*po* dei Polmoni, l'anima-*yi* della Milza e l'anima-*zhi* dei Reni. Il termine "Spirito" descrive quindi il complesso formato dall'insieme delle cosiddette *benshen*, o "Anime Vegetative".

In medicina cinese, quindi, lo Spirito descrive tutti i fenomeni mentali, emotivi e corporei dell'individuo. L'unità tra Spirito e Corpo è una caratteristica distintiva e centrale della medicina cinese. Lo Spirito non è qualcosa che "anima" un Corpo: Spirito e Corpo sono semplicemente due diversi stati di condensazione e aggregazione del *qi*. Entrambi sono manifestazioni del *qi*, di cui lo Spirito rappresenta la forma più rarefatta e il Corpo quella più concentrata. *Xikang*, filosofo taoista del III secolo d.C. affermava: "*Il saggio sa che il Corpo dipende dallo Spirito per esistere, ma lo Spirito ha bisogno del Corpo per manifestarsi*". Non vi è dunque alcuna idea di uno Spirito "intrappolato" nel Corpo, come spesso accade nella filosofia occidentale.

Anche il concetto di Corpo è diverso tra le culture occidentale e cinese. In Occidente il Corpo è spesso definito come un contenitore, il cui contenuto (lo Spirito) ha un'esistenza indipendente. Al contrario, è interessante osservare che il termine cinese *shen* (Corpo) non indica semplicemente il Corpo fisico, ma l'intera persona psicosomatica. È significativo che il cinese utilizzi due caratteri diversi, accomunati dalla stessa pronuncia, per indicare il Corpo (*shēn* 身) e lo Spirito (*shén* 神). Questa distinzione terminologica richiama la complessità della concezione cinese dell'essere umano.

Abbiamo poi il termine “Anima”. Anche se spesso si attribuiscono le funzioni dello spirito-*shen* al Cuore, in realtà tutti gli organi-*zang* hanno una relazione con le funzioni mentali. Ogni organo-*zang* ospita un particolare aspetto mentale-spirituale dell’Uomo. Il *Suwen*, al capitolo 23, afferma: “*Il Cuore ospita lo spirito-shen, i Polmoni ospitano l’anima-po, il Fegato ospita l’anima-hun, la Milza ospita l’anima-yi e i Reni ospitano l’anima-zhi*”. Nel Capitolo 9 si legge inoltre: “*Il Cuore è la radice della vita e l’origine dello spirito-shen, i Polmoni sono la radice del qi e la dimora dell’anima-po, i Reni sono la radice del jing e la dimora dell’anima-zhi, il Fegato è la radice dell’armonizzazione e la dimora dell’anima-hun*”. Questi cinque aspetti insieme costituiscono lo “Spirito” o, nei testi classici più antichi, i cinque-*shen*. I cinque organi-*zang* sono le dimore dei cinque-*shen*, altrimenti detti *benshen*.

I cinque organi-*zang* costituiscono la base fisiologica delle *benshen* e hanno un rapporto stretto tra loro. Lo stato di ciascun Organo può influenzare le *benshen* e, viceversa, le alterazioni delle *benshen* influenzano uno o più Organi. Naturalmente, anche in Occidente si riconosce l’interrelazione tra Mente e Corpo. Tuttavia, la visione occidentale è di tipo causa-effetto: gli stimoli emotivi inducono modificazioni del sistema nervoso che influenzano gli Organi e i Visceri. Al contrario, in medicina cinese esiste un’interazione bidirezionale: gli stimoli emotivi che colpiscono le *benshen* possono causare disarmonie organiche e, viceversa, le disarmonie degli Organi e dei Visceri possono generare squilibri emotivi.

CAPITOLO 3

LO SPIRITO-SHEN

Generalità sul concetto di spirito-*shen*

Lo spirito-*shen* è la sostanza vitale più sottile e immateriale. Il capitolo 54 del *Lingshu* lo descrive così: "*La madre fornisce la base, il padre la fecondazione. Se non vi è spirito-shen, vi è morte; se vi è spirito-shen, vi è vita. Quando il Sangue e il qi sono armonizzati, lo yingqi e il weiqi comunicano, i cinque Visceri sono completi, lo spirito-shen è alloggiato nel Cuore, l'anima-hun e l'anima-po sono completi, allora si forma un essere umano*."

Tutti i sinologi che scrivono dei filosofi confuciani e neo-confuciani delle dinastie Song e Ming traducono "Scuola dello *xin*" come "Scuola della Mente", cioè traducono la parola *xin* (che significa Cuore) come "Mente". Ma il Classico Interno dell'Imperatore Giallo parla di spirito-*shen* riferendosi anche alle cinque Anime Vegetative.

Il carattere *shén* 神 è composto da due parti: *shì* 礻 si riferisce alle influenze che giungono dal Cielo e deriva dal carattere *zōng* 宗 che significa ancestrale o antenato; *shēn* 申 si riferisce invece all'espansione dell'Uomo che, con due mani attorno a una corda, si raddrizza tra Cielo e Terra, mentre in altre interpretazioni questo carattere si riferisce al fulmine che, comunque, rappresenta una comunicazione Cielo-Terra. Si può quindi affermare che nell'ideogramma *shén* 神 si ritrova il concetto di territorio connesso con qualcosa che viene dal Cielo e dagli Antenati.

Grande spirito-*shen* e Piccolo spirito-*shen*

Come insegna il Maestro J. Yuen, lo spirito-*shen* si manifesta attraverso una duplice polarità: il Grande spirito-*shen* e il Piccolo spirito-*shen*. Il Piccolo spirito-*shen*, o semplicemente spirito-*shen*, custodito nel Cuore, rappresenta il percorso evolutivo individuale, la trama del destino (*ming*) che l'essere umano è chiamato a realizzare ed esprimere nel corso della vita. Il Grande spirito-*shen*, localizzato nel Cervello, costituisce la manifestazione della vita, la cui dissoluzione coincide con la morte.

Dall'unione tra il Grande spirito-*shen* e il *jing* si generano i Midolli (*sui*), che alimentano la colonna vertebrale, il sistema osseo e il Cervello stesso (inteso come "Mare dei Midolli"). Il Midollo rappresenta la relazione di ciascuno con la propria vita. La relazione può essere una sfida, una prova oppure un nutrimento. In alcuni casi le relazioni implicano una lotta del Corpo e quindi il *weiqi*, mentre in altri è implicato il nutrimento e quindi lo *yingqi*.

Per Maestro J. Yuen, i punti del petto che hanno effetto sul Piccolo spirito-*shen*, che assicurano la relazione Cuore-Rene o Fuoco-Acqua e quindi la connessione di Rene e Vescica con il torace, sono: Ki23 *shenfeng* e Bl44 *shentang*.

Invece, i punti dello spirito-*shen* sulla testa sono sul *dumai* e sul meridiano *zu taiyang* e si rapportano con il Grande spirito-*shen*. Sono associati con il Cervello, il quale a sua volta è associato agli Organi Curiosi: Essi sono: GV24 *shenting* e GB13 *benshen*.

Il punto CV17 *tanzhong* costituisce invece l'altare, il punto di passaggio dal Piccolo al Grande spirito-*shen*.

Nel *tuina* si potrebbero trattare questi punti mediante manovre moderate e delicate, come *anroufa*, *anfa*, *zhenfa* in modo da favorire un effetto tonificante e calmante sullo spirito-*shen*.

Differenza con l'anima-*ling*

Collegato al concetto di spirito-*shen*, vi è quello di anima-*ling*, che può essere anche tradotto semplicemente come "Anima". Il carattere cinese *líng* 靈 è composto dai radicali *yǔ* 雨 "pioggia", *kǒu* 口 "tre bocche" o "tre porte", e *wū* 巫 "sciamano" o "collegamento Cielo-Terra". Nell'insieme, ci si riferisce al precipitare della pioggia nella Terra, che produce qualcosa: la pioggia proveniente dal Cielo si combina con l'Acqua della Terra e questo permette il concepimento e la vita. L'anima-*ling* quindi rappresenta il collegamento tra alto e basso e se lo spirito-*shen* è qualcosa di più universale e celeste (*yang*), l'anima-*ling* è qualcosa di più individuale e terreno (*yin*). Quando si considera l'individuo nella sua specificità, separato e diverso da tutti gli altri, si sta considerando l'anima-*ling*. Quando si considera l'individuo connesso e non separabile dagli altri si fa riferimento allo spirito-*shen*. Quindi, l'anima-*ling* è la parte fisica e *yin* dello spirito-*shen*.

Alla morte, le componenti spirituali lasciano il Corpo attraverso le tre bocche: l'anima-*po* abbandona il Corpo dall'ano dirigendosi verso la Terra, l'anima-*hun* risale attraverso la bocca portando con sé la narrazione biografica della vita, mentre lo spirito-*shen* si ricongiunge al cosmo uscendo da Gv20 *baihui*.

Laddove il passaggio della morte avvenga in modo traumatico o incompiuto, l'anima-*po* resta vincolata alla materia trasformandosi in "Fantasmi" (*gui*). Per le persone che muoiono per incidente si parla di fantasmi vaganti; per le persone che lasciano qualcosa di incompiuto si parla di fantasmi affamati; coloro che lasciano indietro persone che amavano, generano i fantasmi sessuali. Queste tre tipologie di fantasmi possono vagare e infestano i corpi, trasformandosi nei cosiddetti "tre vermi *gu*".

Lo spirito-*shen* e la reincarnazione

Nella visione taoista, la vita è veramente realizzata nel momento in cui si muore, indipendentemente dalla durata temporale della vita. Il processo di incarnazione e reincarnazione prende avvio quando il Grande spirito-*shen*, immateriale e privo di forma, discende dal Cielo per trasformarsi in Piccolo spirito-*shen*. Entrando nel *jing*, questo si fissa nel Corpo dando origine all'anima-*ling*.

A differenza delle prospettive etico-morali, il taoismo si fonda esclusivamente sulle leggi della Natura. L'esistenza non è orientata al perfezionamento morale e sociale (obiettivo del confucianesimo), bensì al totale svolgimento del programma individuale (*ming*). Qualora una persona muoia lasciando compiti o vissuti incompiuti, il processo di reincarnazione ne determina il ritorno terreno al solo fine di completare quanto intrapreso nella vita precedente. Vivere in salute aumenta le possibilità di portare a compimento questo disegno personale: ecco l'importanza della medicina e delle tecniche di coltivazione interiore (es. *qigong* e altre tecniche *yangsheng*).

Funzioni dello spirito-*shen*

Secondo il capitolo 8 del *Lingshu*, l'origine dello spirito-*shen* è data dall'unione dei *jing* materno e paterno. Durante il concepimento, visto come una danza rituale, si invita sulla Terra lo spirito-*shen* universale, il quale partecipa allo sviluppo del feto e si diffonde in ogni cellula del Corpo, per poi prendere dimora nel Cuore. Questo è il momento del passaggio dall'Anteriore al Cielo al Posteriore al Cielo. Di particolare interesse è l'idea che sia lo spirito-*shen* a scegliere i genitori e non il contrario; è come se ognuno di noi scegliesse in quale contesto improntare la propria esistenza.

Il processo gestazionale, poi, si sviluppa in tre fasi evolutive legate all'emergere delle Anime Vegetative: il primo trimestre, dominato dalla Terra, struttura l'anima-*yi* e la coordinazione dello spazio; il secondo trimestre, retto dal Fuoco, radica lo spirito-*shen*

e la dimensione temporale del destino; il terzo trimestre, associato al Legno, vede la nascita dell'anima-*hun*, la forza capace di espandersi ed esprimere il tempo assegnato.

Se il *jing* è la fonte di vita e il *qi* la capacità di attività e movimento, lo spirito-*shen* è la vitalità sottostante a *jing* e *qi* nel Corpo umano. Mentre ogni movimento denota la presenza di *qi* e ogni processo organico riflette la presenza di *jing*, la coscienza umana corrisponde alla presenza dello spirito-*shen*. Lo spirito-*shen* è dunque la consapevolezza, il principio organizzatore di tutte le attività di un individuo e garantisce la guida nel percorso della vita. Si radica nel singolo individuo nel Cuore e ne guida l'orientamento profondo nel corso della vita, ovvero quello di seguire la propria natura e portare a compimento il proprio mandato (*ming*). Se per il *jing* la cosa importante è badare a non consumarlo, per lo spirito-*shen* l'aspetto più importante è favorirne la permanenza dentro l'individuo e lasciare che esso conduca la vita in modo armonioso. Favorire la sua presenza vuol dire coltivare un "Cuore Vuoto" (*xinshu*), ovvero non affollato di preoccupazioni, agitazioni ed eccesso di desideri. In questo modo lo spirito-*shen* può esprimere nell'Uomo tutte le sue caratteristiche psichiche, emozionali e spirituali.

Tre Tesori

In medicina cinese si parla spesso dei cosiddetti "Tre Tesori": *jing*, *qi* e spirito-*shen*. Al capitolo 8 del *Lingshu* si dice che "*La vita nasce dall'Essenza; quando le due Essenze (di madre e padre) si uniscono, esse formano lo Spirito*". Dopo la nascita, il *jing* prenatale viene immagazzinato nei Reni e fornisce la base biologica dello spirito-*shen*. Sempre nel *Lingshu*, al capitolo 30 si specifica che lo spirito-*shen* dell'individuo dipende però anche dal nutrimento proveniente dal *jing* postnatale (prodotto da Polmoni, Stomaco e Milza).

Questi Tesori rappresentano tre diversi stati di condensazione o aggregazione del *qi*: il *jing* è il più denso, il *qi* è più rarefatto e lo spirito-*shen* è il più sottile e immateriale.

Se *jing* e *qi* sono forti e abbondanti, lo spirito-*shen* sarà felice, equilibrato e vigile; se *jing* e *qi* sono impoveriti, lo spirito-*shen* soffrirà e potrà diventare infelice, depresso, ansioso o annebbiato.

Zhang Jiebin dice: "*Se il jing è forte, il qi prospera; se il qi prospera, lo spirito-shen è integro*". Tuttavia, lo stato dello spirito-*shen* a sua volta influisce su *qi* e il *jing*. Se lo spirito-*shen* è disturbato dallo stress emotivo, diventando infelice, depresso, ansioso o instabile, ciò influenzerà sicuramente il *qi* e/o il *jing*: nella maggior parte dei casi esso colpisce prima il *qi* e poi tende a indebolire anche il *jing*, soprattutto quando è associato a superlavoro e/o eccessiva attività sessuale, oppure quando il Fuoco generato da tensioni emotive di lunga durata danneggia lo *yin* e il *jing*.

L'interazione reciproca tra *jing*, *qi* e spirito-*shen* è un aspetto fondamentale della visione cinese di Corpo e Mente: gli squilibri corporei influenzano lo spirito-*shen* e lo stress mentale-emotivo dello spirito-*shen* produce la patologia corporea.

Funzioni dello spirito-*shen* nella medicina cinese

Il capitolo 8 del *Suwen* afferma che "*Il Cuore è il Sovrano e governa lo spirito-shen*" e la stessa cosa viene detta al capitolo 71 del *Lingshu*. Lo spirito-*shen* che risiede nel Cuore è responsabile di numerose attività mentali:

- Il pensiero dipende dalla Mente, quindi dallo spirito-*shen*. Per i cinesi la sede della Mente è nel Cuore. Se lo spirito-*shen* è forte, il pensiero sarà chiaro; se lo spirito-*shen* è debole o disturbato, il pensiero sarà lento e ottuso.
- La memoria dipende anch'essa dallo spirito-*shen*, soprattutto quella antica, mentre la memoria dello studio e quella di fatti recenti dipendono rispettivamente dalla Milza e dal Rene.
- La coscienza, che indica la totalità dei pensieri e delle percezioni. È anch'essa governata dallo spirito-*shen*. Quando questo è chiaro, si è coscienti; se esso è

oscurato o improvvisamente svuotato, si perde coscienza. In senso più ampio, l'ostruzione dello spirito-*shen* può portare a pensieri irrazionali, fobie, ossessioni o attacchi di panico; nei casi estremi, a malattia mentale.

- La vita emotiva, che riguarda la percezione e la sensazione degli stimoli emotivi, dipende dallo spirito-*shen*. Solo lo spirito-*shen* (e quindi il Cuore) può "sentire" le emozioni. Le emozioni influenzano tutti gli organi-*zang*, ma è lo spirito-*shen* che le riconosce e le valuta. Per questo tutte le emozioni, alla fine, colpiscono il Cuore: ciò spiega perché la punta della lingua rossa sia così frequente nella pratica clinica. Il miglior punto per trattare il Cuore colpito da stress emotivo è Ht7 *shenmen*: l'automassaggio su questo punto, ad esempio con un *anroufa* gentile, aiuta a calmare l'agitazione e a quietare lo spirito-*shen*.
- Lo spirito-*shen* ha un ruolo importante anche nel sonno e nello sviluppo delle idee.
- Lo spirito-*shen* si occupa di mostrare il *Dao*, la Via, la strada individuale di ciascuno, per la realizzazione del proprio mandato.

CAPITOLO 4

L'ANIMA-HUN

L'anima-*hun*, o Anima Eterea, corrisponde in senso ampio al concetto occidentale di "Anima". Secondo le antiche credenze cinesi, essa entra nel Corpo tre giorni dopo la nascita; dopo la morte sopravvive al Corpo e ritorna al Cielo. Il carattere cinese di *hun* è composto da due parti: 云 *yún* cioè "nuvola" e *guǐ* 鬼 cioè "Spirito", "Fantasma". Quest'ultimo radicale rappresenta una testa incorporea di una persona morta che fluisce verso il Cielo con un movimento vorticoso oppure vaga nel regno degli Spiriti e dei Fantasmi. Il radicale di "nuvola" a sinistra è in parte fonetico ("nuvola" si pronuncia "*yun*", simile a "*hun*"), ma indica anche che l'anima-*hun* è di natura eterea e quindi *yang*. La combinazione dei due caratteri "Nuvola" e "Fantasma" nel carattere trasmette l'idea della sua natura: esso è simile a un "Fantasma" di una persona morta, ma è *yang* ed etereo per natura ed essenzialmente innocuo, cioè non è maligno.

Si potrebbe definire l'anima-*hun* come l'Anima Vegetativa che rappresenta il lato intuitivo e non razionale, quindi la sua esistenza è indipendente da quella dello spirito-*shen* del Cuore. Tuttavia è l'interazione tra i due che costituisce la vita psichica.

L'anima-*hun* può essere descritta come quella parte dell'Anima che, alla morte, lascia il Corpo portando con sé un'apparenza di forma fisica. Alla morte, l'anima-*hun* sopravvive al Corpo e ritorna al Cielo, l'anima-*po* muore con il Corpo e ritorna alla Terra, e lo spirito-*shen* viene semplicemente estinto. Maciocia, nel testo "The Psyche in Chinese Medicine", utilizza l'immagine di una sigaretta per illustrare i diversi destini di anima-*hun*, anima-*po* e spirito-*shen* alla morte: la sigaretta stessa è lo spirito-*shen*, il fumo è l'anima-*hun*, la cenere l'anima-*po* e il tabacco il *jing*. Quando la sigaretta si spegne, l'anima-*hun* sopravvive e si disperde verso il Cielo sotto forma di fumo; l'anima-*po* muore con il Corpo e ritorna alla Terra sotto forma di cenere. Il *jing* è stato consumato e lo spirito-*shen* si estingue.

Il ruolo dell'anima-*hun*

L'anima-*hun* corrisponde all'individualità personale e rappresenta il vagare nel mondo. Al capitolo 8 del *Lingshu* vi è una citazione importantissima: "*L'anima-hun è l'andare e venire dello spirito-shen*." Fornisce "movimento" alla Psiche in molti modi: movimento dell'Anima fuori dal Corpo, come nei sogni; movimento al di fuori della vita quotidiana, come nei sogni di vita e nelle idee; movimento verso gli altri nelle relazioni umane; movimento sotto forma di progetti, piani e creatività.

L'anima-*hun* è fondamentalmente un altro livello di consapevolezza, diverso dallo spirito-*shen* ma strettamente correlata ad esso. È una parte della Psiche che non è razionale come lo spirito-*shen* e infatti è responsabile di processi come l'intuizione, l'ispirazione, i sogni di vita, etc. Essa è radicata nel Fegato e in particolare nello *yin* di Fegato (che include il Sangue di Fegato). Se lo *yin* di Fegato o il Sangue di Fegato sono in deficit, l'anima-*hun* non viene più trattenuta e "fluttua". Questo può provocare insonnia o sonno non ristoratore con molti sogni. In generale si possono così riassumere le funzioni dell'anima-*hun*:

- L'anima-*hun* gioca un ruolo nel tema del sonno e dei sogni. Essa è responsabile del sonno profondo e dei sogni. I sogni corrispondono al vagare dell'anima-*hun*. Affinché questi viaggi dell'anima-*hun* non portino a panico e smarrimento, il Cuore deve rimanere vuoto, in modo che l'anima-*hun* stessa possa "volare" liberamente senza timore di ritornare e portare al risveglio nuove visioni, fantasia, creatività, illuminazione. La natura *yang* dell'anima-*hun* va bilanciata dal radicamento nello *yin* (grazie allo *yin* del Fegato), dato che l'anima-*hun* ha la tendenza di ricongiungersi al Cielo: se ciò avvenisse, potrebbe portare alla pazzia o al delirio (l'anima-*hun* non torna nel Fegato e vaga anche da svegli). I segni tipici dell'anima-*hun* non radicata nel Fegato sono gli incubi. Nel *tuina* si tratta questa condizione con i punti Lr2 *xingjian* e Lr8 *ququan* mediante manovre tonificanti, quali *anfa*, *anroufa*, *zhenfa*, *yizhichanfa*, *naroufa* delicato (solo su Lr8 *ququan*) che hanno una

funzione importante nel trattenere lo *yin* ed evitano che l'anima-*hun* vada verso il Cielo senza essere ancorata.

- Un'altra funzione dell'anima-*hun* è quella di garantire un equilibrio nelle emozioni. Come già detto, il Sangue del Fegato (cioè lo *yin*) deve radicare l'anima-*hun*, permettendo così una vita emotiva equilibrata e serena. Il libero fluire del *qi* del Fegato è il corrispettivo fisico dell'"andare e venire" dell'anima-*hun*; questo "andare e venire" deve essere regolato ed equilibrato. Se è insufficiente (come nella stagnazione del *qi* del Fegato), la persona è depressa e non in contatto con le proprie emozioni. Se è eccessivo (come nella risalita dello *yang* del Fegato o nel Fuoco del Fegato, legato a un'insufficienza dello *yin* del Fegato), la persona può essere agitata, arrabbiata, troppo emotiva o lievemente maniacale.
- L'anima-*hun* è collegata al coraggio o alla sua mancanza; per questo motivo il Fegato viene talvolta chiamato il "Viscere della risolutezza". Se il Sangue del Fegato è abbondante, la persona è impavida ed è in grado di affrontare le difficoltà della vita con determinazione; se il Sangue del Fegato è insufficiente e l'anima-*hun* è incerta e vacillante, la persona manca di coraggio e non riesce ad affrontare le difficoltà o a prendere decisioni ed è facilmente scoraggiata.
- L'anima-*hun* influenza la capacità di pianificare la vita e di darle un senso e una direzione. Permette di essere diversi e autentici e di creare il progetto personale individuale. Se il Fegato è in salute, l'anima-*hun* è ben radicata e può aiutare a pianificare la vita con visione, saggezza e creatività; se il Sangue del Fegato e il *qi* del Fegato sono carenti, l'anima-*hun* non "va e viene" a sufficienza e manca un senso di direzione e di visione nella vita (come nella depressione).
- Maestro Yuen dice che l'anima-*hun* governa la continuità temporale tra passato, presente e futuro, riempiendo il tempo concesso. L'anima-*hun* quindi si occupa del raccoglimento delle esperienze della vita. Trova il suo compimento sul punto Lr14 *qimen*, per poi connettersi al Grande spirito-*shen* sul cranio a GV20 *baihui*. La

memoria articolata da questo attributo si esprime attraverso la capacità di richiamo delle informazioni; un suo deficit si manifesta in patologie come la demenza.

- L'anima-*hun* ha anche una relazione con lo spirito-*shen* del Cuore, in quanto è considerato come "l'andare e venire" dello spirito-*shen*. Attraverso l'anima-*hun*, lo spirito-*shen* può proiettarsi verso il mondo esterno e verso le altre persone e può anche rivolgersi verso l'interno per ricevere intuizioni, ispirazioni, sogni e immagini che derivano dall'inconscio. L'anima-*hun* fornisce allo spirito-*shen* il "movimento", che si manifesta come scopi, intuizione, creatività, idee, sogni di vita, progetti, etc.; d'altra parte, lo spirito-*shen* fornisce controllo e integrazione all'anima-*hun*. Se l'anima-*hun* non "va e viene" a sufficienza, ad esempio per stasi di Sangue del Fegato, può mancare di movimento e ispirazione e la persona può essere depressa, senza obiettivi o priva di sogni di vita: i punti che stimolano il movimento dell'anima-*hun* sono GB40 *qiuxu*, Bl47 *hunmen*, Pc6 *neiguan*, GV20 *baihui* in tonificazione: con il *tuina*, su questi punti, si può eseguire una pressione neutra, come *anfa*, per armonizzare. Si eseguono manovre delicate e controllate per favorire il movimento naturale dell'anima-*hun*. Se invece lo spirito-*shen* è debole e non riesce a contenere e controllare l'anima-*hun*, questo può diventare troppo irrequieto e il suo "movimento" eccessivo, portando solo confusione e caos e rendendo la persona arrabbiata, instabile e, talvolta, maniacale: nel *tuina*, per contenere il movimento dell'anima-*hun*, si utilizzano le stesse manovre ma disperdenti su Bl47 *hunmen,* per poi eseguire un trattamento leggerissimo su tutto il *zu jueyin*, concentrandosi su Lr2 *xingjian*, che tratta anche gli eccessi emotivi legati alla collera e all'instabilità emotiva causati da una risalita dello *yang*.

CAPITOLO 5

L'ANIMA-PO

L'anima-*po*, o Anima Corporea, risiede nei Polmoni ed è la controparte fisica dell'anima-*hun*. Il suo carattere cinese *pò* 魄 è composto da due parti: a sinistra vi è il radicale *bái* 白 che significa "bianco"; a destra vi è il radicale *guǐ* 鬼 che significa "Spirito" o "Fantasma". Il carattere *bái* indica il bianco della luna crescente (*yin*); inoltre l'associazione con il colore bianco mitiga in parte il radicale oscuro *guǐ* e trasmette l'idea che l'anima-*po*, pur essendo legata al *guǐ*, sia un'Anima umana e fisica.

L'anima-*po* può essere definita come quella parte dell'Anima (in opposizione all'anima-*hun*) che è indissolubilmente legata al Corpo e che con esso discende nella Terra al momento della morte. "*Rappresenta l'espressione corporea dell'Anima che governa la coscienza immediata, reattiva e sensoriale dell'istante presente, priva di selezioni o filtri*" (J. Yuen). L'anima-*po* può anche essere descritta come l'organizzazione dell'organismo, che garantisce ordine e coordinazione per tutti i processi fisiologici. D'altronde essa dimora nei Polmoni, che rappresentano il "Primo Ministro" del Corpo, il quale garantisce ordine ovunque, diffondendo i voleri del Cuore "Imperatore".

Alla morte, a differenza dell'anima-*hun*, l'anima-*po* muore con il Corpo, ma si ritiene che rimanga aderente al cadavere per un certo tempo, soprattutto alle ossa, prima di ritornare alla Terra. Come nell'anima-*hun*, il radicale *guǐ* trasmette l'idea di movimento: l'anima-*hun* è responsabile del movimento in senso psichico, mentre l'anima-*po* lo è in senso fisico, finalizzata a tutti i processi fisiologici.

Relazione tra l'anima-*po* e il *jing*

L'anima-*po* deriva dalla madre e sorge tre giorni dopo il concepimento, poco dopo la formazione del *jing* prenatale. Il capitolo 8 del *Lingshu* dice che "*L'anima-po è l'entrare e l'uscire del jing*", mentre l'anima-*hun* viene descritta come "*l'andare e il venire dello spirito-shen*". Così come l'anima-*hun* fornisce movimento psichico allo spirito-*shen* ("andare e venire dello spirito-*shen*"), l'anima-*po* fornisce movimento fisico al *jing*, cioè lo mette in gioco in tutti i processi fisiologici del Corpo. Questa è una funzione di enorme importanza: senza l'anima-*po*, il *jing* sarebbe una sostanza vitale preziosa ma inerte. L'anima-*po* è la più vicina al *jing* ed è l'intermediaria tra esso e le altre sostanze vitali. Pertanto, attraverso l'anima-*po*, il *jing* dei Reni partecipa a tutti i processi fisiologici. Ciò conferma che il *jing* non risiede semplicemente nei Reni, ma "entra ed esce" in tutto il Corpo, partecipando a ogni attività fisiologica. Ne consegue che, nel nutrire il *jing* (tonificando i Reni), è utile rafforzare anche l'anima-*po* (tonificando i Polmoni). Alla nascita l'anima-*po* entra nel *jing*, mentre alla morte lascia il *jing* attraverso il *pomen* (ano) e va alla Terra; l'anima-*hun*, che lascia il Corpo attraverso la bocca va al Cielo; lo spirito-*shen* infine lascia la testa attraverso GV20 *baihui*.

Attività fisiologica dell'anima-*po*

Il capitolo 8 del *Suwen* afferma: "*I Polmoni sono come un Primo Ministro incaricato della regolazione*". Il Cuore è paragonato all'Imperatore, che governa lo spirito-*shen*, mentre i Polmoni, come "Primo Ministro", regolano tutte le attività fisiologiche (fungendo da ponte tra il *jing* e le attività stesse).

- Poiché i Polmoni governano il *qi*, e il *qi* è alla base di tutte le attività fisiologiche, essi svolgono naturalmente una funzione di regolazione generale. L'anima-*po* è quindi l'espressione di questa funzione regolatrice.
- Dal punto di vista della coscienza, l'anima-*po* è responsabile della coscienza automatica e involontaria che mantiene respirazione e battito cardiaco. In stato di

coma, ad esempio, le funzioni psichiche sono disabilitate, ma l'anima-*po* continua a funzionare. Risiedendo nei Polmoni, l'anima-*po* è intimamente legata alla respirazione. Si dice infatti che respirare è "il pulsare dell'anima-*po*".

- L'anima-*po* potrebbe essere definita come l'Anima che governa tutti gli automatismi del Corpo. Dato che l'anima-*po* rappresenta gli automatismi e gli istinti sviluppati nella vita, o in vite passate, non è casuale che tutte le tecniche di meditazione, consapevolezza e coscienza si basino su un lavoro del respiro. Il respiro è legato al Polmone che è sede dell'anima-*po*, ed è un meccanismo automatico ma, a differenza di altri (battito cardiaco, peristalsi, etc.), può essere facilmente modificato con un minimo di volontà. La concentrazione sul respiro calmo e regolare favorisce uno stato mentale e fisico particolare in cui è un po' come se l'anima-*po* venisse disattivata, ma non cancellata. In pratica siamo in grado di immettere nuovi dati e schemi senza che quelli precedenti vi interferiscano. Questo consente di muoversi in nuove direzioni. Le modifiche dell'anima-*po* avvengono in tempi molto lunghi ma i risultati una volta ottenuti tendono a essere duraturi.
- Per quanto riguarda le emozioni, l'anima-*hun* è principalmente responsabile della vita emotiva, ma anche l'anima-*po* svolge un ruolo fondamentale. Le sensazioni emotive non coscienti appartengono all'anima-*po*, mentre le emozioni coscienti coinvolgono lo spirito-*shen* e l'anima-*hun*. In particolar modo, l'anima-*po* è strettamente collegata al pianto. Il dolore emotivo non espresso, in particolare il lutto, costringe l'anima-*po* e provoca stagnazione del *qi* dei Polmoni, che può manifestarsi con oppressione toracica o noduli al seno. Il punto Lu7 *lieque* ha un potente effetto emotivo perché muove il *qi* e libera la costrizione dell'anima-*po*. Spesso nel *tuina* si tratta come punto *luo* attraverso l'utilizzo del marteletto a fior di prugno, qualora il punto mostri una pienezza (venule visibili).

- Infine, l'anima-*po* rappresenta la capacità introspettiva, il potersi guardare dentro: nelle fasi della vita corrisponde all'autunno, quindi alla mezza età e cioè al momento di farsi da parte per fare un bilancio della propria vita.

Relazione tra l'anima-*po* e l'anima-*hun*

Poiché l'anima-*hun* e l'anima-*po* sono due aspetti dello Spirito, è interessante confrontare e mettere in contrasto le loro diverse caratteristiche e funzioni. L'anima-*hun* è coinvolta prevalentemente (anche se non esclusivamente) nei disturbi che si manifestano di notte, mentre l'anima-*po* è coinvolta nei disturbi che si manifestano durante il giorno. L'anima-*hun* è l'ultima che viene a crearsi (dopo la nascita) ed è la prima ad andarsene con la morte uscendo dalla bocca. L'anima-*po* invece si crea per prima (al concepimento) ed è l'ultima ad andarsene dopo la morte (dall'ano), perché permane nelle ossa. L'anima-*hun* poi ha una natura espansiva, pertanto è centrifuga. Si differenzia dall'anima-*po*, che al contrario è una forza centripeta, materializzante e separante, che produce la forma e il Corpo: per questo è paragonabile a un involucro che separa il Corpo dal mondo. Infine, l'anima-*hun* è *yang*: se di notte non ha un luogo di riposo, la persona è irrequieta e sogna molto. L'anima-*po* è *yin*: se di giorno lo *yin* è insufficiente, si manifestano irrequietezza e confusione mentale.

I disturbi dell'anima-*po* nella clinica

La contrazione dell'anima-*po* (cioè che non "viaggia") comporta problemi alla pelle quali eruzioni e acne e problemi emotivi come repressione e depressione. Per i problemi della pelle, con il *tuina* si palpa il meridiano *shou taiyin* per cercare noduli, rigidità, pienezze e si eseguono manovre disperdenti leggere come *tuifa*, *gunfa* e *roufa* per trattare le stasi, più i punti Lu7 *lieque* e LI11 *quchi* in dispersione, ad esempio con *anroufa*, *yizhichanfa* o *tuifa*. Per i problemi emotivi da mancato movimento dell'anima-*po* si esegue sempre la palpazione ed eventuale dispersione se viene

percepita pienezza su *shou taiyin*, più Lu7 *lieque*, Pc6 *neiguan* e LI4 *hegu* con le stesse manovre in dispersione. Se non vengono percepiti eccessi o pienezze, ma al contrario deficit (anche sentendo i polsi) si eseguono invece le manovre più lente e tonificanti per stimolare l'Energia del Polmone. Il mancato movimento dell'anima-*po* comporta dal punto di vista emotivo la repressione e la depressione, quindi la persona si sente trattenuta, chiusa, non si esprime, non lascia andare, trattiene tutto e questo, nel lungo termine, consuma il *qi*, comportando fragilità e incapacità di reagire. Allora, alla fine delle sedute si può aggiungere il trattamento su tutto il meridiano *zu taiyang*, e in particolare soffermandosi sulla tonificazione con *anroufa* su Bl42 *pohu*, ovvero la "porta dell'anima-*po*". Se comparisse contemporaneamente un problema sia fisico che emotivo legato all'anima-*po* si potrebbe trattare GV12 *shenzhu* nella stessa linea di Bl13 *feishu* e Bl42 *pohu*.

Al contrario, l'eccessiva espansione dell'anima-*po* può comportare prurito e alterazioni emotive come ansia e preoccupazione. Per i problemi della pelle si tratta sempre il meridiano *shou taiyin* per cercare aree molli o non toniche, e si lavora in tonificazione. Si aggiunge, al massaggio del meridiano, qualche manovra tonificante sui punti Lu1 *zhongfu* (se il problema è acuto), mentre si usa Bl13 *feishu* o GV12 *shenzhu* (problemi cronici).

CAPITOLO 6

L'ANIMA-YI

Il carattere cinese *yì* 意 può essere tradotto come "Intelletto". L'anima-*yi* risiede nella Milza ed è responsabile delle seguenti funzioni: ragionare, pensare, studiare, memorizzare, concentrarsi, generare idee. Maestro Yuen definisce l'anima-*yi* come una coscienza filtrata su un particolare, quello che in psicologia si chiama "effetto party", permettendo di estrapolare un dettaglio dal caos circostante. Questa funzione spetta alla Milza; deficit di questo filtro, come nell'autismo, derivano da squilibri di Milza e Stomaco.

Se la Milza è forte, il pensiero sarà chiaro, la memoria buona e anche la capacità di concentrarsi, studiare e generare idee. Se la Milza è debole, l'anima-*yi* sarà debole, il pensiero lento, la memoria scarsa e la capacità di studiare, concentrarsi e focalizzarsi risulterà meno efficace. La condizione dell'anima-*yi* dipende dallo stato di Stomaco e Milza. Il punto che rafforza l'anima-*yi* è Bl49 *yishe*. In un trattamento di *tuina*, oltre ai meridiani coinvolti nel quadro energetico, qualora ci fosse un'alterazione dell'anima-*yi* si utilizzerà sempre il meridiano *zu taiyang* concentrandosi su *yishe*. Se ci fosse anche qualche sintomo fisico riconducibile a uno squilibrio della Milza, si utilizzerà GV7 *zhongshu*. La qualità della manovra sui meridiani e sui punti dipende essenzialmente dalla condizione energetica: si eseguono manovre tonificanti e attivanti qualora ci si trovassi di fronte a un quadro di deficit o vuoto, oppure manovre disperdenti se presenti condizioni di eccesso. Tuttavia, è importante ricordare che lo stato dell'anima-*yi* dipende non solo dalla forza della Milza, ma anche dalla presenza di Fattori Patogeni come Umidità o Flegma. Umidità e Flegma nella testa interferiscono con la funzione dell'anima-*yi* e causano scarsa memoria, sensazione di "annebbiamento", difficoltà di concentrazione e focalizzazione, nei casi più gravi disturbo da deficit di attenzione.

Funzioni dell'anima-*yi*

Si possono identificare alcune delle principali funzioni dell'anima-*yi*:

- L'anima-*yi* è responsabile della memoria, ma in modo specifico della memoria necessaria quando si studia o si fa ricerca, quindi la capacità di memorizzare dati attraverso uno sforzo. Invece, la memoria legata a eventi recenti, così come la capacità di mantenere i ricordi, è legata al Rene (sono un esempio gli anziani che non ricordano cose appena fatte). La memoria antica invece è legata al Cuore (tipico di persone che hanno rimosso un evento importante della loro vita).
- Un altro aspetto dell'anima-*yi* è la generazione di idee. È risaputo che anche l'anima-*hun* genera idee, piani e progetti; tuttavia, l'anima-*hun* è responsabile delle "idee" nel senso di intuizione, ispirazione, sogni di vita e creatività, quindi si tratta di idee ampie, anche nel senso di visione. L'anima-*yi* invece è responsabile delle idee legate a uno specifico ambito, che richiedono un ragionamento finalizzato al problem solving, oppure alla comprensione di un fatto.
- L'emozione associata alla Milza (e quindi all'anima-*yi*) è la rimuginazione, che nei casi estremi include il pensiero ossessivo; questo può derivare da un deficit di *qi* della Milza oppure, al contrario, esserne la causa. È interessante notare che il pensiero ossessivo non è altro che la controparte patologica della capacità di focalizzarsi intensamente, ovvero un suo eccesso. Le emozioni sono legate anche all'aspetto sociale, cioè come la società vede quell'emozione: questa analisi è fatta dalla Milza e dall'anima-*yi*. La Milza è come se fornisse un "permesso", una "scusa" rispetto a ciò che si prova o si dovrebbe provare.

CAPITOLO 7

L'ANIMA-ZHI

Il carattere cinese *zhì* 志 può essere tradotto come "Volontà", o "Determinazione". Il carattere è composto da radicale di "pianta" e da quello di "Cuore": questo significa che l'anima-*zhi* fornisce la determinazione per procedere verso una direzione, come fa la pianta che cresce unidirezionalmente verso l'alto, cioè verso il Cielo. Ma questa direzione viene impartita dal Cuore, che illumina il percorso dell'individuo e lo spinge, dalle radici verso il Cielo, a svilupparsi verso il proprio mandato.

La traduzione di "Volontà" rende al meglio il suo ruolo in campo mentale-emotivo, come dimostrato dalla sua relazione con la depressione. Tuttavia, il termine cinese *zhi* potrebbe essere tradotto anche come "memoria".

L'anima-*zhi* in funzione della memoria

I Reni influenzano la capacità di memorizzare e immagazzinare dati, in particolar modo quelli recenti. Il declino della memoria di eventi recenti sperimentato dagli anziani è spesso dovuto a una diminuzione del *jing* dei Reni, che causa appunto una riduzione della memoria.

Per rafforzare l'anima-*zhi* dei Reni, si potrebbe trattare il meridiano principale *zu shaoyin* in tonificazione (es. *anfa, naroufa, tuifa, anroufa* lente e profonde) e aggiungere la stimolazione sul Bl52 *zhishi*, ad esempio con *zhenfa* o *anroufa*. Poiché la memoria dipende anche dal Cervello (Mare del Midollo) e il *dumai* origina tra i Reni ed entra nel Cervello, la tonificazione del *dumai* rafforzerà anch'essa la memoria. In un trattamento si può iniziare con *zhenfa* sui punti di apertura di *dumai* e *yangqiaomai* accoppiati (SI3 *houxi* + Bl62 *shenmai*), massaggiare tutto il *dumai* e tonificare più nello specifico i punti che rafforzano il Mare del Midollo (es. GV16 *fengfu*).

L'anima-*zhi* in funzione della Volontà

Nel secondo significato, l'anima-*zhi* indica la Volontà, cioè la spinta interiore e la determinazione nel perseguire i propri obiettivi e, in particolar modo, il mandato celeste. *Zhang Jiebin* nel Classico delle Categorie afferma: "*Quando si pensa a qualcosa, si prende una decisione e poi si agisce, questo si chiama anima-zhi*". Il pensare deriva dall'anima-*yi*, la progettualità dall'anima-*hun*, l'agire dipende invece dall'anima-*zhi*. Pertanto, se i Reni sono forti, l'anima-*zhi*, e dunque la Volontà, è forte e la persona avrà slancio, entusiasmo, motivazione. Se i Reni sono indeboliti, l'anima-*zhi* sarà debole e la persona mancherà di iniziativa e di spinta, si scoraggerà facilmente e sarà facilmente distolta dai propri scopi, fino alla depressione cronica.

L'anima-*zhi* deve essere coordinata con lo spirito-*shen*, così come, a livello fisiologico, i Reni e il Cuore devono comunicare (Ki23 *shenfeng* svolge questa azione). L'anima-*zhi* fornisce allo spirito-*shen* del Cuore la spinta e la determinazione nel perseguire i suoi obiettivi, mentre lo spirito-*shen* dirige e incanala la forza di volontà. Se lo spirito-*shen* è chiaro nei suoi scopi e l'anima-*zhi* è forte, la persona avrà la spinta necessaria per perseguire i propri obiettivi; ma se l'anima-*zhi* è debole, la persona non avrà la spinta per realizzarli. Al contrario, l'anima-*zhi* può essere forte, ma se lo spirito-*shen* è confuso, la forza dell'anima-*zhi* diventerà impulsiva e potenzialmente distruttiva.

L'anima-*zhi* in funzione della responsabilità

C'è un altro aspetto correlato alle emozioni: la responsabilità. Se un individuo si assume la responsabilità di ciò che prova è possibile operare un cambiamento. In caso contrario tende a responsabilizzare gli altri per ciò che prova. Assumersi la responsabilità delle proprie emozioni è il primo passo per il cambiamento. Questo dipende dai Reni, e in particolare dall'anima-*zhi*. Sarà l'utilizzo dei meridiani *luo* che aiuterà l'individuo a lasciare andare e ad assumersi la responsabilità delle proprie emozioni.

CAPITOLO 8

RELAZIONI TRA ZANG-FU E PSICHE

Per affrontare l'analisi dell'influenza degli *zang-fu* sulla Psiche, si fa riferimento a quanto riportato nel capitolo 8 del *Suwen*:

"Il Cuore è il funzionario che agisce come Monarca: da esso ha origine lo Spirito.

I Polmoni sono i funzionari che agiscono da Primi Ministri: sono responsabili del governo.

Il Fegato è il funzionario che agisce come generale e Ministro della Difesa: da esso ha origine la pianificazione.

La Vescica Biliare è il funzionario che agisce come Ministro della Giustizia: da essa ha origine la capacità decisionale.

Il Pericardio è il funzionario che agisce come inviato: da esso hanno origine la gioia e la felicità.

Milza e Stomaco sono i funzionari che agiscono come Ministri dei Granai: da essi hanno origine i cinque sapori.

Il Grosso Intestino è il funzionario che agisce come Ministro dei Trasporti: da esso hanno origine il cambiamento e la trasformazione.

Il Piccolo Intestino è il funzionario incaricato della ricezione: da esso ha origine la trasformazione.

I Reni sono i funzionari incaricati del potere: da essi ha origine l'abilità.

Il Triplice Riscaldatore è il funzionario responsabile dello scavo e del drenaggio dei canali: da esso ha origine la regolazione delle vie dell'Acqua.

La Vescica è il funzionario che agisce come capitale regionale: da essa ha origine l'immagazzinamento dei Liquidi ed essi vengono escreti tramite la trasformazione del qi".

Il *Suwen* fa quindi riferimento al funzionamento dell'organismo come quello di un governo, regolato quindi secondo i principi etici confuciani. Il Corpo è come uno stato, gli Organi sono come i funzionari responsabili del governo e il Cuore è come il Monarca. Secondo l'etica politica confuciana, se il Sovrano si fosse comportato eticamente, nel Paese avrebbe regnato l'armonia; viceversa, se il Sovrano si fosse comportato in modo non etico, si sarebbe generato il caos. Allo stesso modo dovrebbe comportarsi il Corpo: se il Cuore è in equilibrio, tutti gli Organi saranno in pace.

Il capitolo 9 del *Suwen* poi specifica:

"*Il Cuore è la radice della vita e ospita lo spirito-shen. I Polmoni sono la radice del qi e ospitano l'anima-po. I Reni sono la radice della chiusura e dell'immagazzinamento; ospitano il jing. Il Fegato è la radice dell'arresto degli eccessi (bilanciamento e regolazione) e ospita l'anima-hun. Milza, Stomaco, Grosso Intestino, Piccolo Intestino, Triplice Riscaldatore e Vescica sono la radice del granaio e ospitano il qi nutritivo (yingqi). Questi Organi sono chiamati contenitori perché immagazzinano il cibo, trasformano gli scarti e gestiscono la trasformazione e l'escrezione dei sapori. Tutti gli undici Organi sopra menzionati dipendono dalle decisioni della Vescica Biliare*".

In riferimento alla citazione sulla Vescica Biliare, questa viene sempre trattata per garantire decisione, fermezza e coraggio. Nel *tuina* si tonifica sempre la Vescica Biliare nelle condizioni di incertezza, mancanza di capacità decisionale e di presa di responsabilità. La Vescica Biliare rappresenta infatti la capacità di decidere e di scegliere (evolversi nella vita vuol dire scegliere). Come consiglia il Maestro Yuen, l'aggiunta della stimolazione del punto GB40 *qiuxu* può essere utile per facilitare un nuovo inizio (ad esempio, dopo traumi emotivi o situazioni spiacevoli), e anche per "motivare" tutti gli altri Organi e potenziare l'effetto di qualsiasi trattamento. Quindi, dopo aver lavorato su *zu shaoyang* si può includere la moxa su GB40 *qiuxu*.

Loggia del Metallo (Polmoni e Grosso Intestino)

Il capitolo 8 del *Suwen* dice che i Polmoni hanno la funzione simile a quella del Primo Ministro di un governo, guidato dal Cuore. Questo rende il Polmone fondamentale nella gestione emotiva, poiché è esso che diffonde il *qi* in tutto il Corpo (essendo "il tetto degli Organi e dei Visceri").

Il movimento del *qi* dei Polmoni è colpito da tristezza, dispiacere e colpa e può sfociare nella depressione. Ciò causa o dipende da deficit o stasi di *qi* del Polmone con sintomi quali difficoltà respiratoria, oppressione toracica e fastidi alla gola. Il Polmone è un Organo fragile, poiché è in contatto con l'esterno, dunque è il primo ad essere invaso dai Patogeni Esterni. Ma è fragile anche per le questioni psichiche: il lutto, la tristezza, l'insoddisfazione sono tutti fattori che influenzano il Polmone e che sono molto comuni nei pazienti occidentali, come mostrato dai polsi. È consigliato trattare l'intero asse energetico *taiyin* per sostenere la funzione del Polmone, soprattutto quando il paziente mostra un polso debole al Polmone e un polso pieno alla Milza: si eseguono manovre tonificanti su *shou taiyin* come *anfa, gunfa, anroufa,* etc., mentre su *zu taiyin* si disperde con manovre quali *paifa, naroufa, tuifa, gunfa*. In aggiunta si sceglie un punto tra Lu1 *zhongfu*, Bl13 *feishu*, Bl42 *pohu* o GV12 *shenzhu* (a seconda di un quadro acuto, cronico, esclusivamente fisico o psichico o entrambi) con manovre tonificanti ma leggere per evitare eccessiva dispersione, ad esempio con un semplice *anfa*. È importante concentrarsi sul punto Lu7 *lieque* nel caso i polsi e la lingua mettessero in evidenza una stasi di *qi* di Polmone, poiché tale punto muove l'Energia in maniera centripeta e incoraggia l'espressione delle emozioni (è infatti un punto *luo*).

Dato che i Polmoni governano il *qi* in tutti i processi fisiologici e danno dimora all'anima-*po*, questo significa che essi sono spesso coinvolti nelle turbe emotive. Ed ecco quindi l'importanza di valutare attentamente il punto *luo* del Polmone, Lu7 *lieque*, e tutto il canale *luo* qualora la persona abbia attraversato in passato traumi emotivi.

Collegato al Polmone, per la legge *biaoli*, vi è il Grosso Intestino. Esso è responsabile delle funzioni di trasporto e della capacità di lasciare andare. In questo caso, il trattamento coinvolge l'intero Livello *yangming*. Infatti se lo Stomaco trasforma le esperienze in emozioni e attua una reazione istintiva (tipica dello *yangming*) poiché rappresenta la "prima scelta" tra ciò che nutre e ciò che non serve o è dannoso (come un filtro istintivo), il Grosso Intestino è incaricato di "masticare" le esperienze, ma se non si è capaci di percepire ed elaborare il mondo esterno, questo può determinare incomprensione, chiusura su sé stessi (anch'essa tipica dello *yangming*) e quindi impossibilità a lasciare andare. Nel *tuina*, dunque, si tonificano entrambi i canali *yangming*. Inoltre, è utile stimolare il punto LI6 *pianli* per stimolare il movimento delle emozioni ed esprimerle: è possibile che un *luo* sia in pieno (o in vuoto se la condizione è datata), per cui si palpa tutto il meridiano *luo* del Grosso Intestino, cercando anche eventuali varicosità visibili a occhio nudo che rappresentano il Fattore Patogeno Interno (in questo caso l'emozione) posto in Latenza nel Sangue per essere allontanato dall'Organo. Nel caso di un pieno visibile è utile utilizzare il sanguinamento con il martelletto a fior di pruno, mentre in caso di un vuoto percepibile con aree flaccide o noduli anche sul canale principale si procede con sanguinamento seguito da moxa. Infine, va armonizzato il Sangue con una manovra tonificante sul punto *he*-mare LI12 *zhoujiao*, ad esempio con un semplice *anfa*. I classici consigliano di eseguire il trattamento monolaterale e di eseguire questo sul lato opposto al polso interessato.

Loggia del Fuoco Imperiale (Cuore e Piccolo Intestino)

Come già detto, il cap. 8 del *Suwen* parla del Cuore come l'ufficiale con la funzione di Monarca. Da esso dipendono tutte le funzioni considerate mentali, che poi coordinano tutta la vita psichica. Pertanto, da un punto di vista psichico, il Cuore può essere considerato l'Organo più importante, responsabile della consapevolezza, del senso di identità, del pensiero, della vita emotiva in generale. Inoltre, il Cuore, attraverso lo

spirito-*shen*, gioca un ruolo importante nella coordinazione di tutte le *benshen*. Visto questo ruolo così importante in tutte le emozioni, il Cuore è colpito da tutti i problemi emotivi. Quando ci si sente tristi, i Polmoni sono colpiti dalla tristezza, ma questa emozione è percepita anche dal Cuore, poiché è solo esso che sente le emozioni. Per questa ragione, il trattamento del Cuore è essenziale in tutti i disturbi mentali ed emotivi. Normalmente, con il *tuina* non si tratta direttamente il canale del Cuore (*shou shaoyin*), ma il suo "Ministro", il Pericardio che, essendo per definizione la membrana che avvolge il Cuore, ospita anch'esso lo spirito-*shen*. Infatti, per una condizione di ansia o agitazione si utilizza spesso un *mofa* attorno a CV17 *tanzhong* per donare calma (talvolta insieme a un *tuifa* divergente sotto le coste fluttuanti per liberare il diaframma) poi si esegue un *anroufa* in leggerissima dispersione premendo contemporaneamente CV17 *tanzhong* e Pc6 *neiguan*: questa combinazione apre il petto e rilassa lo spirito-*shen*. Il metodo descritto è utilizzato quasi sempre qualora la persona manifesti agitazione, ansia, oppressione toracica. Per chiudere il trattamento si attiva il Livello *shou jueyin* con manovre quali *tuifa*, *gunfa*, *anfa* con la radice del palmo della mano, per donare una sensazione di protezione allo spirito-*shen*.

Insieme allo spirito-*shen* del Cuore, anche l'anima-*hun* del Fegato interviene nelle funzioni mentali: insieme permettono il pensiero, il giudizio, la vita emotiva, la valutazione degli obiettivi personali, l'equilibrio delle idee, il controllo della Mente in generale. Pertanto, negli squilibri mentali, si trattano spesso insieme Pericardio e Fegato per equilibrare spirito-*shen* e anima-*hun*, nonché per molti problemi legati alla circolazione del Sangue (come le stasi di Sangue, causa di tante alterazioni emotive). Questi canali hanno infatti anche lo stesso Livello energetico: *jueyin*.

Tra gli altri punti più efficaci per trattare i disturbi mentali ed emotivi che colpiscono il Cuore ci sono: Ht7 *shenmen* e CV15 *jiuwei* (agiscono sullo spirito-*shen* e aiutano il paziente a calmarsi, donando una sensazione di apertura al petto); anche GV24 *shenting* è anch'esso particolarmente utile nei disturbi ansiosi e depressivi.

Loggia del Fuoco Ministeriale (Pericardio e Triplice Riscaldatore)

Come già detto, collegato al Cuore vi è il Pericardio. Così come il Cuore, anche il Pericardio ospita, ovviamente, lo spirito-*shen* e quindi influenza lo stato mentale-emotivo. La sua patologia potrà comportare: vuoto di Sangue del Pericardio che causa depressione e agitazione; Calore nel Sangue del Pericardio con conseguente ansia, insonnia e agitazione; Flegma nel Pericardio che causa confusione mentale e in casi severi la malattia mentale. Come specificato prima risulterà utile il trattamento del Livello *jueyin*.

Per quanto riguarda invece il Triplice Riscaldatore, si dice che esso funzioni come la cerniera dei meridiani *yang* (*shaoyang*). Anche da un punto di vista psicologico, esso funziona proprio come un mediatore, nel senso che può giocare un ruolo importante nelle relazioni con l'esterno e con gli altri. L'uso del Triplice Riscaldatore è indicato nelle persone che hanno problematiche emotive derivanti dalle relazioni. Quando a causa dei problemi emotivi si iperattiva il Fuoco del *mingmen*, esso divampa in alto e va a colpire il Pericardio e quindi anche il Cuore.

Pertanto, trattando con il *tuina* entrambi i canali (*shou jueyin* e *shou shaoyang*) si chiarifica il Calore e si calma lo spirito-*shen*. Si tratta, in dispersione, lo *shaoyang* per tonificare lo *jueyin*, con aggiunta di TE5 *waiguan* (che espelle il Calore) in manovra dispersiva come *yizhichanfa* e Pc8 *laogong* (che purifica il Fuoco del Cuore) in manovra tonificante come *anfa*.

Loggia del Legno (Fegato e Vescica Biliare)

Il capitolo 8 del *Suwen* afferma che "*Il Fegato ha una funzione di generale: l'organizzazione e la pianificazione derivano da esso*". Il Fegato gioca un ruolo importante nella sfera emotiva, poiché da dimora all'anima-*hun*: quando questo ha un movimento normale, la persona è in grado di proiettarsi verso l'esterno, verso gli altri,

avere dei sogni, delle ispirazioni e creatività. Anche il libero fluire del *qi* da parte del Fegato è un'espressione dell'anima-*hun*. Se il suo movimento è insufficiente, ad esempio in caso di deficit di *qi* di Fegato o stasi di *qi* e/o Sangue di Fegato, tutte le qualità dell'anima-*hun* vengono ridotte; al contrario, se il suo movimento è eccessivo, specie a causa del deficit di *yin* di Fegato, questo può determinare comportamenti squilibrati, fissazioni e azioni maniacali.

Nel *tuina*, per armonizzare il movimento dell'anima-*hun*, si trattano generalmente i meridiani principali associati al Livello energetico, in questo caso i due *jueyin*. Dopo aver trattato i meridiani principali del Livello energetico *jueyin*, per trattenere l'anima-*hun* ci si concentra su Lr2 *xingjian* (punto *ying*-sorgente Fuoco, che chiarifica il Calore se c'è una risalita dello *yang*) o Lr8 *ququan* (punto *he*-mare Acqua, se c'è deficit di *yin*, necessario per l'ancoraggio dell'anima-*hun*) con un *anroufa* o *anfa*, o comunque una manovra tonificante. Per stimolare il movimento si agisce su Lr3 *taichong* (che è utile in caso di stasi di Sangue di Fegato) o Lr14 *qimen* (se la stasi è sul torace). Per quanto riguarda il Pericardio, questo muove il Sangue, quindi è consigliabile trattarlo sempre poiché il Sangue radica l'anima-*hun*. Può essere aggiunto il punto Pc7 *daling* che esercita una funzione di trattenimento, oppure il punto Pc6 *neiguan* se è necessario stimolarne il movimento. Per terminare si esegue il massaggio sul meridiano *zu taiyang*, in quanto la Vescica, avendo l'incarico "dei territori e delle città" ha anche il ruolo di contenere le "invasioni", comprese quelle emotive: pertanto dopo il suo trattamento è utile armonizzare con *anfa* il punto Bl47 *hunmen* che normalizza il movimento dell'anima-*hun* (oppure il punto GV8 *jinsuo* se compaiono sintomi sia fisici che psichici). Generalmente si inserisce sempre il trattamento di *zu taiyang* alla fine di qualunque trattamento, per due motivi principali: 1) il paziente, in posizione prona, si rilassa notevolmente e questo è un bene in quanto così l'Energia può circolare con meno difficoltà; 2) la Vescica viene sempre coinvolta in qualunque disturbo e nella sua linea meridianica ci sono i punti che comandano tutti gli *zang-fu* (linea *beishu*). Su *zu*

taiyang si applica *gunfa*, *tuifa*, *anroufa* con due mani con ritmo e in maniera tonificante.

Il *Lingshu* parla ovviamente anche della Vescica Biliare e si dice che tutti gli undici Organi dipendono dalle decisioni di essa. La capacità di pianificazione del Fegato non va confusa con la capacità di prendere decisioni della Vescica Biliare. La pianificazione del Fegato può essere corretta, ma se la Vescica Biliare è debole la persona mancherà di coraggio nel prendere una decisione. Pertanto, la Vescica Biliare controlla il coraggio e l'iniziativa. Un suo deficit comporta indecisione, timidezza e mancanza di coraggio. Oltre al massaggio di tutta la linea meridianica su *zu shaoyang*, si può aggiungere un punto fondamentale per la regolazione di questo aspetto, che è GB40 *qiuxu*. Tale punto è il principale per stimolare il *qi* del Fegato a livello mentale, per favorire l'andare e tornare dell'anima-*hun*, stimolare coraggio, decisione, risolutezza. È anche un punto importante nella depressione.

Loggia della Terra (Milza e Stomaco)

"*La Milza e lo Stomaco sono i Ministri dei Granai: i cinque sapori originano da essi*". Così il capitolo 8 del *Suwen* descrive le funzioni di Milza e Stomaco. In particolare, la Milza alloggia l'anima-*yi*, responsabile della memoria, della concentrazione e dello studio. Dal punto di vista emotivo, la Milza è colpita dal rimuginio e dalla preoccupazione; in casi più gravi può determinare pensiero ossessivo. Il punto più importante per regolare gli aspetti mentali legati all'anima-*yi* della Milza è Bl49 *yishe*.

Essendo la Milza legata alla Terra, che ha una connessione con il Centro, essa gioca un ruolo fondamentale nell'equilibrio delle emozioni, nel centrarsi e nel trovare armonia con sé stessi, con gli altri e con lo spazio. Un deficit di *qi* della Milza può rendere la persona "non centrata" e favorire disturbi quali smarrimento, perdita di confidenza, mancanza di controllo.

Lo Stomaco invece è il primo stadio della digestione; è infatti definito come la radice del *qi* del Posteriore al Cielo e gioca un ruolo fondamentale anche per la produzione del Sangue. Viene da sé che se lo Stomaco non funziona bene, tutto l'organismo ne risente, primariamente con stanchezza e debolezza degli arti. Ma il deficit di *qi* dello Stomaco può determinare anche effetti sulla Psiche, in quanto influenza la capacità di nutrire ed essere nutriti. I problemi emozionali derivanti da fattori nutritivi (come quelli nei rapporti tra genitori e figli) sono le cause più comuni di disarmonie dello Stomaco. Inoltre, esso è colpito dal sovrappensiero, dalla tristezza, dal dispiacere e dalla paura.

Normalmente, nel *tuina* i meridiani *zu taiyin* e *zu yangming* si trattano insieme poiché a differenza delle altre coppie che seguono la legge *biaoli*, Milza e Stomaco sono estremamente dipendenti uno dall'altro. Spesso, infatti, un'alterazione della Milza si manifesta associata a problemi di Stomaco. In caso di sindromi della Milza che comportano anche alterazioni emotive va trattato non solo *zu taiyin*, ma anche *shou taiyin* (stesso Livello energetico), quindi si verifica se polsi, lingua e palpazione dei meridiani mostrano eccessi, deficit, stasi etc. e si confrontano tra loro. Per completare il trattamento si utilizzano i punti CV12 *zhongwan* per aiutare lo Stomaco, St36 *zusanli* che armonizza *qi* e Sangue (spesso utilizzati in tutti i trattamenti), Bl20 *pishu* se i problemi organici della Milza sono di lunga data (cronici), Lr13 *zhangmen* se acuti, Bl49 *yishe* per i problemi psichici. In caso di patologia che comporta una sintomatologia sia fisica che psichica è consigliabile trattare direttamente il punto GV6 *jizhong*. Se il paziente manifesta ansia va valutato il coinvolgimento del *luo* di Stomaco, St40 *fenglong*, e agire secondo il trattamento descritto nei protocolli dei *luo*, come nell'esempio del Grosso Intestino precedentemente descritto. Ovviamente tutti questi punti non vanno utilizzati come un protocollo, poiché è la condizione specifica del paziente a determinarne la scelta.

Loggia dell'Acqua (Reni e Vescica)

Il capitolo 8 del *Suwen* parla ovviamente anche dei Reni, definiti come gli "ufficiali della potenza"; si dice che le abilità originano da essi. Sempre il *Suwen*, al capitolo 23, afferma che i Reni ospitano l'anima-*zhi*, che ha un ruolo rilevante nella clinica dei disturbi emotivi. Il miglior punto per trattare i disturbi emotivi legati all'anima-*zhi* è Bl52 *zhishi*.

La "potenza" si riferisce al fatto che i Reni sono la radice del *qi* prenatale e custodiscono il *jing*; questo determina l'Energia innata, la forza o la "potenza". Una condizione di pienezza si manifesta con vigore e grande forza fisica. Dal punto di vista mentale, la "potenza" si riferisce alla spinta e alla fermezza che derivano dai Reni. L'individuo non solo avrà grande forza fisica ma anche mentale, quindi sarà in grado di resistere allo stress emotivo, mantenendo l'integrità del proprio spirito-*shen*. I sintomi fisici di deficit di *jing* di Rene sono vertigini, acufeni, debolezza delle gambe e desiderio di sdraiarsi, stanchezza, lombalgia, mentre a livello emotivo la debolezza dell'anima-*zhi* si manifesta in mancanza di volontà, determinazione e spinta motivazionale, spirito-*shen* più vulnerabile e la persona manca di forza mentale. In queste condizioni, la persona è facilmente predisposta alla depressione quando è sottoposta a stress emotivo.

Il capitolo 33 del *Lingshu* suggerisce i punti per rinforzare il Mare del Midollo, che nutre il Cervello e sostiene le attività mentali: GV20 *baihui* (come punto "superiore") e GV16 *fengfu* (come punto "inferiore"). In particolare, GV20 *baihui* viene utilizzato per rafforzare il Mare del Midollo, nutrire lo spirito-*shen* e rafforzare l'anima-*zhi*, ed è utile anche nella depressione, avendo un'azione "risollevante".

Il *Nanjing* dice che i Reni non sono due: quello sinistro è il Rene vero e proprio mentre l'altro in realtà è il *mingmen*, collegato allo *yuanqi*. Con l'inizio della dinastia Ming, il concetto di *mingmen* fu rivisto e sviluppato e i medici cominciarono a considerarlo non più come il Rene destro, ma come lo spazio tra i due Reni. *Zhang Jiebin* (1563–

1640) disse: "*Ci sono due Reni; il mingmen è in mezzo a essi. Il mingmen è l'Organo dell'Acqua e del Fuoco, è la dimora dello yin e dello yang, il mare del jing e determina la vita e la morte*". Il Fuoco del *mingmen* fornisce calore a tutte le funzioni corporee e allo stesso *jing* dei Reni. Il Fuoco può determinare ripercussioni nei disturbi mentali-emotivi se viene agitato dallo stress emotivo, poiché genera un movimento ascendente del *qi* che sale a disturbare il Cuore e il Pericardio. Nello stress emotivo, il Calore dipende spesso dalla stagnazione del *qi*; tuttavia, può anche sorgere indipendentemente, senza una precedente stasi di *qi*. Quando il Calore si forma a causa dello stress emotivo, il Fuoco del *mingmen* diviene patologico; viene agitato fuori dalla sua dimora nel Riscaldatore Inferiore e fluisce verso l'alto fino al Cuore e al Pericardio. Per sedare questo Fuoco che sale a causa dei disturbi emotivi, con il *tuina* si può agire nello specifico con il secondo triangolo della Scuola della Terra, quindi utilizzando la combinazione Pc6 *neiguan* + CV13 *shangwan*, che è utile per trattare il Fuoco *yin* e i disturbi emozionali. Per i punti si attuano manovre in dispersione su Pc6 *neiguan* come *anroufa* dinamico, mantenendo una pressione come *anfa* su CV13 *shangwan* che va tenuto anche quando si passa sull'altro braccio. Si può aggiungere al trattamento il punto CV4 *guanyuan* che riporta il Fuoco in basso per calmare la Mente; invece il punto GV4 *mingmen* tonifica le funzioni dello *yang* di Rene. Quest'ultimo punto è indicato anche quando i sintomi fisici tipici di una sindrome del Rene si associano a sintomi psichici ad esso collegati.

Per la legge *biaoli*, la loggia dell'Acqua comprende anche la Vescica. Da un punto di vista emotivo, la Vescica è colpita dall'incapacità di "eliminare l'impuro", come il risentimento, la colpa, la gelosia. Si tratta sempre, come detto prima quando è stata analizzata la loggia del Legno.

CAPITOLO 9

LE EMOZIONI E GLI SQUILIBRI EMOTIVI IN MEDICINA CINESE

In questa parte della tesi verrà discussa la prospettiva cinese sul tema delle emozioni e degli squilibri emotivi nell'origine dei problemi emotivi.

In medicina cinese si fa riferimento a tre concetti distinti legati agli aspetti psichici:

1) *Gan*, lo stato d'animo, legato al *weiqi*;
2) *Qing*, l'emozione, legata allo *yingqi*;
3) *Xing*, il temperamento, legato allo *yuanqi*.

Lo stato d'animo *gan* è la natura emotiva umana che si rapporta con il mondo senza bisogno di un obiettivo specifico o di dare una spiegazione di quanto provato, assimilabile all'umore in termini psicologici moderni. È involontaria e non richiede l'elaborazione cosciente di quanto provato. Talvolta vengono anche chiamati "sentimenti", intendendo con questo termine qualcosa che è sempre inconsapevole (pertanto legati al *weiqi*).

Nelle emozioni *qing* è invece incluso il concetto di consapevolezza: davanti a un oggetto o una situazione la persona decide se le piace o meno (anche a causa dei costrutti sociali che gli sono stati imposti), facendo nascere l'emozione, che comprende abitudini e giudizi. Il carattere cinese *qíng* 情 è composto dal radicale di "Cuore" a sinistra e da quello di "pianta che cresce" a destra. In medicina cinese si ritiene che le emozioni (che non sono necessariamente patologiche) possano portare allo sviluppo di patologie se non correttamente gestite o espresse, oppure che le patologie stesse possano generare un'emozione (es. stasi di Sangue del Fegato che genera rabbia).

Il temperamento *xing* è la personalità globale basata sulla distribuzione dello *yuanqi*, quindi si tratta di qualcosa di più costituzionale. Questa distinzione porta a trattamenti diversi: una depressione può essere associata a uno stato d'animo *gan* se la persona non sa perché si sente triste, o a un'emozione *qing* se conosce la causa della tristezza. Quando in momenti diversi prevale un'emozione ricorrente, essa è riferita al temperamento *xing* (qualcosa di più costituzionale), che consente di avere il giusto approccio per completare il percorso di vita.

Quando le emozioni diventano causa di malattia

In normali circostanze, le emozioni non sono causa di malattia. È normale essere tristi per un lutto o essere preoccupati per un esame, ma se queste emozioni sono troppo intense o permangono per un tempo esagerato possono comportare uno squilibrio energetico. È solo quando un'emozione permane per un lungo tempo che può essere causa di malattia. Ad esempio, se per problemi con il capo o con i colleghi, quando si va al lavoro si è sempre arrabbiati e se questa situazione si ripresenta tutti i giorni, la rabbia costante può colpire il Fegato ed essere causa di disarmonia interna. In altri casi, le emozioni possono diventare causa di patologia anche in breve tempo se esse sono particolarmente intense (si pensi a uno shock o a un lutto). In medicina cinese, le emozioni possono diventare causa di patologia quando alterano la circolazione del *qi* e del Sangue. Questo si traduce sempre in un disturbo delle Anime Vegetative, le quali determinano una ripercussione sugli Organi.

Anche lo stress viene considerato come una causa interna di patologia sia per gli *zang-fu* che per la Psiche stessa. Per questa ragione, la medicina cinese considera lo stress sia come Fattore Patogeno Interno sia come Fattore Patogeno Esterno.

Ogni specifica emozione è relazionata ad uno organo-*zang*: questo spiega come un certo squilibrio emotivo colpisca prevalentemente un determinato Organo. Sebbene si parli spesso di emozioni associate ai cinque organi-*zang* (teoria dei Cinque

Movimenti), storicamente ci sono state molte interpretazioni a riguardo. Ad esempio, i riferimenti più antichi sul tema li troviamo nel Libro dei Riti (*Liji*) di Confucio, dove si parla di sette emozioni: gioia, rabbia, l'afflizione, paura, amore, odio e desiderio.

Tuttavia, il *Suwen* al capitolo 5 considera primaria la teoria dei Cinque Movimenti, nella quale ogni emozione è legata, e colpisce nello squilibrio, un organo-*zang*: la rabbia colpisce il Fegato, l'eccesso di gioia colpisce il Cuore, il rimuginio colpisce la Milza, la preoccupazione colpisce i Polmoni, la paura colpisce i Reni.

Il *Suwen* parla anche di altre due emozioni, ovvero tristezza e shock: la prima colpisce i Polmoni e il Cuore, la seconda colpisce i Reni e il Cuore.

Sebbene ci sia questa associazione tra emozione e Organo, in realtà questo collegamento non dovrebbe essere così rigido. Ogni emozione, nel suo squilibrio, può determinare infatti degli effetti negativi su più Organi. *Zhang Jiebin*, nel Classico delle Categorie (1.624), parla delle associazioni tra emozioni e Organi coinvolti. "*L'eccesso di gioia colpisce Cuore e Polmoni, la rabbia colpisce Fegato, Vescica Biliare, Cuore e Reni, il rimuginio colpisce la Milza e il Cuore, la preoccupazione colpisce i Polmoni, il Cuore, il Fegato e la Milza, la paura colpisce i Reni, il Cuore, la Milza e lo Stomaco*". Dalla visione di *Zhang Jiebin*, ogni squilibrio emotivo può comportare un effetto negativo sul Cuore, e quindi sullo spirito-*shen* del Cuore, che ha la funzione appunto di "sentire" le emozioni. Ad esempio, quando ci si arrabbia, è lo spirito-*shen* del Cuore che fa percepire questa emozione. È frequente che il paziente che manifesta uno squilibrio emotivo di qualsiasi genere abbia la punta della lingua arrossata.

Seguendo la teoria dei Cinque Movimenti, è risaputo che ogni Elemento controlla una coppia *biaoli*, a cui è associata un'emozione. Ogni Elemento è relazionato con altri, in quelli che vengono definiti "cicli". Questi cicli permettono di regolare e controllare tutti gli Elementi al fine di avere una condizione di armonia. Ad esempio: l'Acqua nutre il Legno, ma controlla il Fuoco. Ma se c'è un controllo eccessivo, sia il figlio (elemento successivo - ciclo di generazione), sia il nipote (due elementi dopo – ciclo di controllo)

subiscono delle alterazioni. Nell'ambito emotivo è facile vedere come un individuo che prova una forte paura (Acqua), difficilmente potrà poi provare gioia (Fuoco), poiché il primo elemento inibisce il nipote. Allo stesso modo si potrebbe dire che l'eccesso di coraggio, decisione o rabbia (Legno) inibiscono la capacità di ragionare, studiare, riflettere (Terra). L'eccesso di gioia (Fuoco) non si manifesta con un individuo triste (Metallo). La capacità di riflettere, ragionare, studiare (Terra) annulla la paura di affrontare un problema (Acqua). La tristezza (Metallo) toglie le energie all'individuo che non riesce più ad affrontare con coraggio e decisione le situazioni (Legno).

L'emozione come processo relazionale

Si dice che il *qi* sia relazione e, dato che l'emozione è anch'essa una manifestazione del *qi*, si potrebbe dire che l'emozione stessa rappresenti una modalità di relazionarsi con il mondo interno ed esterno. In medicina cinese l'emozione non dovrebbe essere considerata semplicemente come uno stato interno dell'individuo, separato da ciò che accade nel mondo esterno, ma interpretata piuttosto come il risultato di un processo relazionale soggettivo nel quale l'individuo entra continuamente in rapporto con l'ambiente, con le persone e con gli eventi passati, presenti e futuri della propria vita. Un avvenimento esterno non produce necessariamente la stessa risposta emotiva in ogni individuo: ciò che determina la risposta è il modo in cui l'esperienza viene percepita, elaborata e integrata dalla persona. In questo senso, l'emozione è una modalità attraverso cui lo spirito-*shen* entra in relazione con ciò che accade. Il processo può essere schematizzato come una successione:

evento → percezione → risposta emotiva → modificazione del movimento del *qi* → coinvolgimento degli *zang-fu* → modificazione dello spirito-*shen*.

L'evento costituisce lo stimolo iniziale, ma è la sua percezione individuale a determinare la risposta. Per esempio, è la percezione della difficoltà di un esame che fa nascere in un individuo la preoccupazione; per un'altra persona magari ci sarà una

percezione di semplicità che infonderà, differentemente, coraggio. Quando l'emozione rimane proporzionata all'esperienza, allora essa può svolgere una funzione fisiologica e adattiva (es. paura per un boato); quando invece diventa eccessiva, persistente o non adeguatamente integrata, può interferire con la normale circolazione del *qi* e del Sangue e contribuire alla comparsa di uno squilibrio (es. paura per qualunque tipo di rumore, compreso il caos stradale, la folla, i mezzi di trasporto). È proprio nel passaggio da una risposta fisiologica a una risposta sproporzionata o persistente che l'emozione può assumere un significato patologico, diventando un vero e proprio Fattore Patogeno Interno. Tuttavia, lo squilibrio emotivo non rimane sempre confinato alla sfera psichica, ma produce modificazioni fisiologiche che coinvolgono anche il Corpo e gli Organi. *Li Dongyuan*, nel *Langshi Micang*, dice: "*Se euforia e collera non sono regolari, se le abitudini di vita non hanno un ritmo. Se ci si affatica, tutto ciò danneggia il qi. Se il qi è indebolito, il Fuoco è esuberante e invade la Milza, che governa i quattro arti. Se il Calore opprime, non c'è forza per muoversi, si è pigri nel parlare, quando ci si muove manca il fiato, c'è Calore in superficie, sudore spontaneo, irrequietezza al Cuore, non c'è pace*".

Direzionalità energetica delle emozioni

Tra le qualità delle emozioni vi è la direzionalità, ovvero la capacità di muovere il *qi*. Le emozioni sono vettrici del *qi*, descrivibili con i Cinque Movimenti: nel Legno il *qi* muove solo in alto; nel Fuoco muove in alto e fuori; nella Terra muove in basso e all'interno come accumulo; nel Metallo muove verso il basso; nell'Acqua vi è immobilità e sospensione del *qi*. Pertanto: la collera fa salire il *qi*; la gioia e l'ansia disperdono il *qi*; la preoccupazione lega il *qi*; la tristezza fa scendere il *qi* o lo deprime; la paura sospende il *qi*; il terrore e lo shock rendono il *qi* caotico. Questa direzionalità spiega la prospettiva psicosomatica: una rabbia cronica fa salire il *qi* causando cefalea cronica, mentre una tristezza cronica può causare problemi nella parte bassa del Corpo come minzione frequente. Tuttavia, la rabbia può anche essere spostata sulla Milza,

manifestandosi non con cefalea ma con pensiero eccessivo e rimuginazione (es. la notte quando si va a letto dopo un litigio e non si riesce a smettere di pensare a quanto successo: è il caso di invasione del Legno sulla Terra), oppure con problemi digestivi o perdita di appetito. In questo caso occorre regolare non la Milza, bensì il Fegato.

Bidirezionalità energetica tra emozione e malattia

Il rapporto tra emozione e malattia non deve essere però interpretato esclusivamente in senso causale, cioè che lo squilibrio emotivo causa la patologia e non viceversa. Non è infatti soltanto l'emozione a poter determinare una modificazione patologica del Corpo: anche una condizione di squilibrio degli *zang-fu* può modificare la sfera emotiva e predisporre l'individuo a determinate reazioni. Si tratta quindi di una relazione bidirezionale, nella quale causa ed effetto possono continuamente invertirsi. Un'emozione prolungata può alterare il movimento del *qi*, il Sangue e la funzionalità degli *zang-fu*; tuttavia, una condizione patologica preesistente può allo stesso tempo modificare il modo in cui lo spirito-*shen* reagisce agli stimoli. Un deficit di Sangue del Fegato, ad esempio, può rendere l'individuo maggiormente vulnerabile all'irritabilità e alla rabbia, mentre una rabbia persistente può a sua volta compromettere la fisiologia del Fegato. La patologia emotiva può essere rappresentata come un circuito:

squilibrio dello *zang-fu* → modificazione del *qi* e del Sangue → alterazione dello spirito-*shen* → risposta emotiva → ulteriore alterazione del *qi* e del Sangue → aggravamento dello squilibrio.

Questo principio permette di comprendere perché, nella medicina cinese, il trattamento di un disturbo emotivo non possa limitarsi necessariamente alla dimensione psicologica. È necessario individuare anche la condizione energetica e fisiologica che sostiene quello stato emotivo.

Le caratteristiche delle emozioni

Gli autori solitamente riportano le descrizioni di sette emozioni (*qiqing*).

Rabbia

Il termine "rabbia", forse più di qualsiasi altra emozione, dovrebbe essere interpretato in senso più ampio così da includere diversi stati emotivi affini, come risentimento, rabbia repressa, sentirsi offesi o vittime di un'ingiustizia, frustrazione, irritazione, ira, indignazione, amarezza. Se persistono a lungo, tutti questi stati emotivi possono colpire il Fegato, causando stagnazione del *qi* del Fegato, stasi del Sangue del Fegato, risalita dello *yang* del Fegato o divampare del Fuoco del Fegato. La rabbia (intesa nel senso ampio) tende a far salire il *qi* e molti dei sintomi e segni si manifestano nella testa e nel collo, come cefalea, acufeni, vertigini, chiazze rosse sulla parte anteriore del collo, volto arrossato, sete, sapore amaro in bocca e lingua con lati più rossi.

Il capitolo 8 del *Lingshu* afferma: "*La rabbia causa perdita di autocontrollo*". Il *Suwen*, al capitolo 3 afferma: "*Una rabbia intensa separa il Corpo dal qi; il Sangue ristagna nella parte superiore e la persona può soffrire di sincope*". L'effetto della rabbia sul Fegato dipende, da un lato, dalla reazione della persona allo stimolo emotivo e, dall'altro, da altri fattori concomitanti. Se la rabbia viene repressa, causerà stagnazione del *qi* del Fegato; se invece viene iper-espressa, provocherà risalita dello *yang* del Fegato o divampare del Fuoco del Fegato. Nella donna, la stagnazione del *qi* del Fegato può facilmente condurre a stasi del Sangue del Fegato. Se la persona soffre anche di una certa carenza di *yin* del Rene (ad esempio per eccesso di lavoro), svilupperà risalita dello *yang* del Fegato. Se invece ha una tendenza al Calore (ad esempio per consumo eccessivo di cibi caldi), tenderà a sviluppare Fuoco del Fegato. La rabbia non si manifesta sempre esteriormente con esplosioni, irritabilità, urla o volto rosso. Alcune persone possono portarla dentro per anni senza mai mostrarla. In particolare, una depressione di lunga data può essere dovuta a rabbia repressa o risentimento che

finiscono con lo sfinire la persona. Poiché la persona è molto depressa, può apparire spenta e pallida, camminare lentamente e parlare con voce bassa: tutti segni che si assocerebbero a un deficit di *qi* e Sangue derivante da tristezza o dolore. Tuttavia, quando la causa della malattia è la rabbia piuttosto che la tristezza, polso e lingua lo mostreranno chiaramente: il polso sarà pieno e a corda, e la lingua sarà rossa, con lati più rossi e con patina gialla secca. Il punto *luo* Lr5 *ligou* sarà utile per liberare il Sangue dall'emozione repressa.

In alcuni casi la rabbia può colpire Organi diversi dal Fegato, in particolare lo Stomaco. Ciò può accadere quando il *qi* stagnante del Fegato invade lo Stomaco (Legno che invade la Terra). Questo è più probabile quando ci si arrabbia durante i pasti, ad esempio quando i pasti familiari diventano occasione di litigi. Se invece ci si arrabbia regolarmente un'ora o due dopo i pasti (es. il lavoratore che ritorna al lavoro che odia dopo il pranzo) la rabbia colpirà l'Intestino piuttosto che lo Stomaco. In questo caso, la stasi di *qi* del Fegato invade gli Intestini causando dolore addominale, distensione e alternanza di stipsi e diarrea.

Infine, la rabbia, come tutte le emozioni, colpisce anche il Cuore. Questo è particolarmente vulnerabile perché, secondo la teoria dei Cinque Movimenti, il Fegato è la "madre" del Cuore e spesso il Fuoco del Fegato si trasmette al Cuore generando Fuoco del Cuore. Con il tempo ciò porta a Calore nel Sangue che colpisce ancora il Cuore e quindi lo spirito-*shen*.

La rabbia può dunque causare stagnazione del *qi* del Fegato o risalita dello *yang* del Fegato. Se la rabbia ha causato stagnazione del *qi* del Fegato, esprimerla può essere utile. Al contrario, se ha dato luogo a risalita dello *yang* del Fegato, esprimerla ulteriormente non aiuta, anzi un'espressione vigorosa può far salire ancora di più lo *yang* del Fegato, con manifestazioni di rabbia e addirittura violenza e perdita di controllo.

Occorre però fare una precisazione importante: la rabbia è eccessivamente enfatizzata come causa emotiva di malattia nei testi cinesi, probabilmente a causa della grande influenza del Confucianesimo sulla medicina cinese. Un aspetto centrale del Confucianesimo è l'enfasi sull'armonia sociale: quando ciascuno occupa il proprio ruolo nella gerarchia familiare e sociale, regnano armonia familiare, sociale e politica. Secondo l'etica confuciana, l'emozione che più di tutte minaccia l'ordine sociale è la rabbia, perché può condurre alla ribellione. *Cheng Hao* (1032–1085), filosofo neoconfuciano della dinastia Song, afferma: "*Di tutte le emozioni umane, la rabbia è la più facile da suscitare ma la più difficile da controllare*".

La rabbia rende il *qi* "ribelle" (*niqi*), cioè lo fa muovere nella direzione sbagliata. È interessante notare che il carattere cinese "ribelle" è *ni*, che significa anche "disobbedire", "sfidare", "andare contro". Il contrario è *shun*, che in medicina cinese indica il *qi* che segue il percorso corretto, che significa anche "obbedire" e "sottomettersi".

Quando la rabbia è la causa emotiva della malattia, il polso è a corda, sia che la rabbia sia repressa o meno. Nella risalita dello *yang* del Fegato il polso è a corda e più superficiale; nella stagnazione del *qi* del Fegato è a corda ma meno superficiale. Nella rabbia il polso è a corda in tutte o nella maggior parte delle posizioni.

Gioia

Uno stato normale di gioia non è ovviamente di per sé una causa di malattia; al contrario, è uno stato mentale benefico che favorisce il buon funzionamento degli Organi e delle loro facoltà psichiche. Il *Suwen*, al capitolo 39, afferma: "*La gioia rende lo spirito-shen pacifico e rilassato, giova allo yingqi e al weiqi e fa sì che il qi si rilassi e rallenti*". D'altra parte, al capitolo 2, afferma: "*Il Cuore controlla la gioia; la gioia danneggia il Cuore; la paura contrasta la gioia*". Ciò che si intende per "gioia" come causa di malattia non è ovviamente uno stato di sana contentezza, bensì uno stato di

eccitazione e brama eccessiva che può ledere il Cuore. Alcuni autori la definiscono "gioia patologica". Questo accade in persone che vivono in una condizione di continua stimolazione mentale o di eccitazione eccessiva (es. feste continue, acquisti impulsivi, gioco d'azzardo, scommesse, droghe). Il desiderio è considerato negativo da tutte e tre le principali culture cinesi (Taoismo, Confucianesimo e Buddhismo). Secondo la visione taoista, il desiderio sovrastimola lo spirito-*shen*, per questo nel capitolo 5 del *Suwen* si dice che "*la gioia danneggia il Cuore*", mentre il capitolo 8 del *Lingshu* dice che "*la gioia disperde il Cuore e lo priva della sua dimora*". Il passo che forse rende al meglio questo concetto si trova al capitolo 46 del *Daodejing*, che dice: "*Non c'è calamità più grande del non conoscere la sufficienza. Non c'è disgrazia più grande del desiderio di acquisire. Perciò colui che conosce la sufficienza della sufficienza, ha sempre a sufficienza*".

La sovrastimolazione del Cuore, nel tempo, può dar luogo a sintomi e segni correlati al Cuore: palpitazioni, ipereccitabilità, insonnia, irrequietezza, loquacità e punta della lingua rossa. Il polso è lento e spesso vuoto nel pollice di sinistra. Contrariamente a quanto si potrebbe pensare, quando la gioia è la causa emotiva della malattia il polso diventa lento e ciò accade perché la gioia dilata il Cuore e quindi rallenta la circolazione.

La gioia può anche diventare causa di malattia quando è improvvisa, ad esempio quando si sente inaspettatamente una buona notizia, si rivede un parente stretto dopo anni, oppure a causa di risata improvvisa che scatena un infarto (questo conferma la relazione tra Cuore e risata, per la quale il Cuore stesso non riesce a contenere la gioia).

Preoccupazione

La preoccupazione è una delle cause emotive di malattia più comuni nella società odierna. I cambiamenti sociali estremamente rapidi e radicali che si sono verificati

nelle società occidentali negli ultimi decenni hanno creato un clima di tale insicurezza in tutti gli ambiti della vita che pochissime persone ne sono immuni. Naturalmente, vi sono anche persone che, a causa di una disarmonia preesistente degli Organi, sono molto inclini a preoccuparsi. Ciò può essere dovuto a una debolezza costituzionale della Milza, del Cuore o dei Polmoni, o a una combinazione di questi. Il capitolo 8 del *Lingshu* dice: "*La preoccupazione causa ostruzione del qi, cosicché il qi ristagna".* La preoccupazione annoda il *qi*, cioè provoca stasi del *qi*, e colpisce sia i Polmoni che la Milza: i Polmoni perché, quando si è preoccupati, il respiro diventa superficiale; la Milza perché questo Organo è responsabile del pensiero. Da questo punto di vista, la preoccupazione rappresenta il corrispettivo patologico della capacità della Milza di concentrazione. La preoccupazione può quindi colpire anche la Milza, come conferma il capitolo 8 del *Lingshu*: "*L'eccessiva preoccupazione colpisce l'anima-yi*". I sintomi e i segni causati dalla preoccupazione variano a seconda che essa colpisca i Polmoni o la Milza. Se colpisce i Polmoni provoca sensazione di oppressione toracica, lieve dispnea, tensione alle spalle, talvolta tosse secca, colorito pallido: Lu7 *lieque* è il punto migliore per trattare la stagnazione del *qi* del Polmone derivante dalla preoccupazione. Se la preoccupazione colpisce la Milza, può causare scarso appetito, lieve fastidio epigastrico, dolore e distensione addominale, stanchezza, colorito pallido: si ricorre allora ai punti Sp6 *sanyinjiao* e St36 *zusanli*.

Infine, come tutte le emozioni, la preoccupazione colpisce anche il Cuore, causando stagnazione del *qi* del Cuore. Ciò provoca palpitazioni, lieve senso di costrizione toracica e insonnia.

Rimuginio

Il rimuginio è simile alla preoccupazione, ma si differenzia per il fatto che consiste nel pensare costantemente e continuamente a eventi o persone, con nostalgia, e in casi estremi determina pensieri ossessivi. Include anche l'eccessiva attività mentale dovuta

allo studio eccessivo. La rimuginazione colpisce anch'essa la Milza, così come la preoccupazione, e anch'essa annoda il *qi*. Il capitolo 39 del *Suwen* afferma: "*La rimuginazione blocca il Cuore, causando la stagnazione dello spirito-shen; il qi si stabilizza e non si muove e perciò ristagna*". La rimuginazione causa sintomi simili a quelli descritti per la preoccupazione: scarso appetito, fastidio epigastrico, dolore e gonfiore addominale, stanchezza e colorito pallido.

Tristezza

La tristezza e il dolore sono emozioni molto diffuse nei pazienti occidentali, probabilmente le cause emotive di malattia più frequenti. Tristezza e dolore derivano solitamente da una perdita. La tristezza include anche il rimpianto, come quando una persona si pente di un'azione o di una decisione passata e la mente rimane costantemente rivolta a quel momento. Tristezza e dolore colpiscono i Polmoni e, ovviamente, il Cuore.

Il capitolo 39 del *Suwen* afferma che la tristezza colpisce primariamente il Cuore e i Polmoni ne soffrono di conseguenza, poiché entrambi si trovano nel Riscaldatore Superiore. Un passaggio del capitolo 44 del *Suwen* conferma questo concetto: "*La tristezza interrompe il canale del Pericardio e agita lo yang all'interno; ciò provoca danni al Cuore*".

I Polmoni governano il *qi* e la tristezza li impoverisce. Questo si manifesta spesso al polso come una qualità debole in entrambe le posizioni del pollice (Cuore e Polmoni), che appaiono entrambi corti e privi di "onda", cioè non scorrono armoniosamente verso il pollice. La tristezza può anche causare stagnazione di *qi* nel Cuore e nei Polmoni; in tal caso, il polso sarà leggermente teso in entrambe le posizioni anteriori.

Altre manifestazioni di tristezza e dolore includono voce debole, stanchezza, pallore, dispnea, pianto, sensazione di oppressione toracica, cioè una combinazione di sintomi

di Polmone e Cuore, cioè sintomi del Riscaldatore Superiore. Nelle donne, la carenza di *qi* di Polmone dovuta a tristezza o dolore conduce spesso a carenza di Sangue e amenorrea. Le cause di tristezza e dolore, oltre ai casi evidenti di lutto, riguardano la rottura delle relazioni o del matrimonio. In altre parole, tristezza e dolore riguardano principalmente una perdita.

Paura

La paura include uno stato cronico di terrore, ansia o spavento. Essa consuma il *jing* dei Reni e fa discendere e "sospendere" il *qi*. Il *Suwen*, al capitolo 39, dice: "*La paura consuma il jing, blocca il Riscaldatore Superiore, facendo così discendere il qi al Riscaldatore Inferiore*". Il trattamento della paura non dovrebbe consistere solo nel sollevare il *qi* (ad esempio con GV20 *baihui*), ma anche nello sbloccare il *qi* nel Riscaldatore Superiore (ad esempio con Ht5 *tongli* e Lu7 *lieque*). Esempi di *qi* che discende sono l'enuresi notturna nei bambini, l'incontinenza urinaria, la diarrea negli adulti dopo uno spavento improvviso, oppure lo svenimento a causa di un evento pauroso. Nella paura intesa come spavento, il polso del Rene è debole.

Situazioni di ansia e paura croniche avranno effetti diversi sul *qi* a seconda dello stato del Cuore. Se il Cuore è forte, la paura farà discendere il *qi*; se il Cuore è debole, farà salire il *qi* con sintomi quali palpitazioni, insonnia, bocca secca, vertigini.

Shock

Spesso collegato alla paura, ma diverso per alcuni aspetti, è lo shock. Il capitolo 39 del *Suwen* afferma che "*Lo shock colpisce il Cuore, privandolo della sua dimora; lo spirito-shen non ha rifugio e non può riposare, così il qi diventa caotico*". Lo shock "chiude" il Cuore o lo rende più piccolo. Questa "restrizione" del Cuore può portare a palpitazioni, dispnea e insonnia. Così come la paura, anche lo shock colpisce i Reni,

perché il Corpo attinge al *jing* del Rene per compensare l'improvvisa perdita di *qi*. Lo shock causa sintomi come sudorazioni notturne, bocca secca, vertigini, acufeni.

Espressione, soppressione e repressione

La medicina cinese affronta il problema emotivo favorendo l'espressione di quella emozione. L'emozione, infatti, non rappresenta soltanto qualcosa che accade "dentro" l'individuo, ma implica una risposta alla realtà esterna e, proprio per questo, tende naturalmente a tradursi in un movimento, in un comportamento o in una forma di relazione. Quando questo processo viene interrotto e l'esperienza emotiva non riesce a trovare una modalità adeguata di espressione, può instaurarsi una difficoltà nel rapporto tra la persona e l'ambiente. Esprimere un'emozione non significa necessariamente agire impulsivamente, quanto piuttosto avere la possibilità di riconoscere l'esperienza, attraversarla e permettere che essa completi il proprio movimento. Al contrario, quando l'emozione viene sistematicamente negata, trattenuta o rifiutata, il movimento che dovrebbe collegare l'individuo all'esperienza può interrompersi. L'emozione rimane allora come un'esperienza non integrata, che può continuare a influenzare la percezione del mondo e il comportamento della persona. Sopprimere l'emozione causa *qi* ribelle, sintomo fondamentale visibile spesso sui punti *luo* che nel *Lingshu* vengono indicati per trattare il *qi* controcorrente: i *luo* possono essere considerati in relazione al modo in cui l'individuo affronta le esperienze che vive. In questo senso, il trattamento non mira semplicemente a "eliminare" l'emozione, ma a ripristinare la capacità dell'individuo di entrare nuovamente in relazione con ciò che l'emozione rappresenta. Se il *qi* ribelle causa stasi e ostruzione *bi*, si generano dolori psicosomatici, per i quali i classici suggeriscono di far sanguinare i punti *luo* per liberare il Sangue che trattiene lo spirito-*shen*. Se invece l'emozione viene invece rifiutata si ha la repressione: essa viene messa in Latenza, spostata dai punti *luo* ai punti *yuan* e immagazzinata nello *yuanqi*. Le emozioni

represse per lungo tempo diventano la radice dell'incarnazione successiva, dove si esprimerà ciò che è rimasto inespresso nella vita precedente.

Se la patogenesi è emotiva, regolare solo il *qi* o usare farmaci ha un effetto temporaneo, poiché l'emozione riemergerà e farà ritornare sintomi tipici di quello squilibrio. Per un effetto profondo serve una trasformazione dello spirito-*shen* e del Sangue e una strategia funzionale è quella dell'utilizzo dei meridiani *luo*.

Effetti degli squilibri emozionali sul Sangue

Dato che le emozioni appartengono al Livello *ying*, una loro alterazione corrisponde ad una diretta alterazione sul Sangue; di conseguenza, la loro espressione patologica si ripercuote sugli organi-*zang* ad esso legati: Milza, Cuore e Fegato. La Milza, insieme allo Stomaco, inizia la sua produzione; il Cuore ne governa la circolazione e la sintesi finale; il Fegato ne cura l'immagazzinamento e la corretta distribuzione. In presenza di un'alterazione di questi, una stasi darà origine a disturbi dello spirito-*shen*.

- Per muovere il Sangue serve il *qi* di Polmone: usare Ht6 *yinxi*, Lr6 *zhongdu*, Bl45 *yixi*.
- Per rinvigorire il Sangue serve il *qi* di Cuore: usare Sp10 *xuehai*, Bl17 *geshu*.
- Per dissipare il Sangue serve lo *yang* di Rene: Bl15 *xinshu*, Pc4 *ximen*.
- Per armonizzarlo serve il *qi* di Milza: St30 *qichong* e Ki4 *dazhong*.
- Per arrestarlo nelle emorragie si usa la moxa su Sp1 *yinbai*.

Inoltre, i punti *xi*-disostruzione dei meridiani *yin* agiscono interrompendo le stasi di Sangue, mentre nei meridiani *yang* la stasi viene risolta dai punti *yuan*-sorgente.

CAPITOLO 10

EZIOLOGIA DEI DISTURBI DELLO SPIRITO-SHEN

Tra i fattori eziologici che influenzano i problemi mentali-emotivi ritroviamo la costituzione individuale, l'alimentazione, il sovraccarico di lavoro, l'eccessiva attività sessuale e l'uso di droghe. Per comprendere l'origine di queste problematiche è quindi utile considerare la storia dell'individuo nel corso delle diverse fasi della vita, poiché spesso la patologia deriva dalla sovrapposizione di fattori causali che hanno avuto origine in momenti differenti.

La costituzione

La costituzione viene considerata un fattore eziologico particolarmente importante. Con il termine "costituzione" si fa riferimento a una caratteristica innata ed ereditata dai genitori oppure sviluppatasi durante la gravidanza. Una determinata costituzione, tuttavia, non implica necessariamente la comparsa di una patologia: una debolezza costituzionale può rimanere latente e manifestarsi soltanto quando intervengono ulteriori fattori causali.

La teoria dei Cinque Movimenti individua cinque tipologie costituzionali che permettono di individuare differenze individuali sia sul piano fisico sia su quello caratteriale ed emotivo. Nella realtà, tuttavia, si può appartenere a più tipologie contemporaneamente: in quel caso si parla di una costituzione mista. Dal punto di vista psichico, il tipo Legno è caratterizzato da intelligenza, laboriosità e tendenza a fantasticare, con predisposizione a frustrazione e rabbia repressa; il tipo Fuoco è energico, attivo e rapido nel pensiero, ma può manifestare irritabilità, ansia, depressione o comportamenti "maniacali"; il tipo Terra è generalmente calmo, accogliente, stabile, generoso e disponibile verso gli altri, ma può sviluppare senso di

colpa, preoccupazione, rimuginio, vergogna o, al contrario, egoismo; il tipo Metallo è descritto come integro, tranquillo, leale, deciso e predisposto alla leadership, ma incline a preoccupazione, tristezza e dolore; il tipo Acqua, infine, è sensibile, leale e abile nella negoziazione, ma presenta una maggiore sensibilità emotiva, tendenza al senso di colpa e un'elevata libido.

Queste non sono categorie rigide: lo stile di vita può modificare le caratteristiche originarie e una persona può presentare una combinazione di più tipologie. Il riconoscimento della costituzione è particolarmente utile nei problemi mentali-emotivi perché permette di distinguere alcune caratteristiche individuali e di orientare il trattamento.

Alimentazione

L'alimentazione viene considerata un fattore secondario, ma potenzialmente in grado di aggravare i problemi mentali-emotivi. Le principali alterazioni riguardano l'eccessivo consumo di alimenti caldi, di alimenti produttori di Umidità, di alimenti produttori di Freddo, le abitudini alimentari irregolari e un'alimentazione insufficiente.

L'eccesso di alimenti e bevande caldi e che creano Calore, come carne rossa, spezie e soprattutto alcol, insieme al tabacco, favorirebbe la formazione di Calore e Fuoco, capaci di disturbare lo spirito-*shen* e l'anima-*hun*, aggravando ansia, agitazione e insonnia. L'eccessivo consumo di alimenti produttori di Umidità, come latticini, cibi grassi e zuccheri, favorirebbe invece Umidità e Flegma, associati a pesantezza, depressione e confusione mentale. La combinazione di Flegma e Calore può inoltre essere associata ad agitazione, comportamento maniacale e insonnia. Anche un eccesso di alimenti e bevande freddi e che creano Freddo possono favorire problematiche che si ripercuotono anche sulla sfera psichica. L'Energia Fredda può danneggiare lo *yang* e aggravare condizioni depressive associate a carenza dello *yang* dei Reni.

Le abitudini irregolari, come saltare i pasti o mangiare tardi, possono indebolire lo *yin* dello Stomaco e il *qi* e aggravare l'ansia. Infine, un'alimentazione insufficiente, dovuta per esempio a diete eccessivamente restrittive, può determinare carenza di Sangue e contribuire all'aggravamento di ansia e insonnia.

Sovraccarico di lavoro

Il sovraccarico di lavoro, inteso come attività prolungata senza adeguato riposo e spesso accompagnata da un'alimentazione irregolare, viene associato a un impoverimento dei Reni, soprattutto dello *yin* dei Reni. Può quindi aggravare depressione e ansia associate a una carenza di *yin*. Tale condizione di sovraccarico di lavoro e stress emotivo è particolarmente frequente soprattutto in Occidente.

Eccessiva attività sessuale

L'eccessiva attività sessuale viene considerata soprattutto in relazione agli uomini, poiché l'eiaculazione viene associata a una perdita di *jing* dei Reni. Il concetto di eccesso dipende dall'età e dalle condizioni fisiche individuali. L'eccesso può determinare una carenza dei Reni, che può manifestarsi come carenza di *yin* o *yang* e contribuire ad aggravare depressione e, nel caso della carenza di *yin*, anche ansia.

Droghe

Le droghe possono influenzare profondamente tutte le Anime Vegetative. L'uso prolungato viene associato a confusione mentale, alterazioni della memoria e della concentrazione e può contribuire ai problemi mentali-emotivi soprattutto in presenza di altri fattori predisponenti.

Prevenzione

La prevenzione dei problemi mentali-emotivi si ottiene in primis con la riduzione dell'eccessiva attività mentale e dello stress emotivo. Secondo la prospettiva taoista mantenere uno spirito-*shen* tranquillo richiede soprattutto di evitare il pensiero eccessivo, contenere il desiderio e limitare i pensieri distraenti, come insegna il *Neiye*, classico taoista del IV secolo a.C. sulla coltivazione spirituale. L'obiettivo è preservare il *qi* e mantenere l'equilibrio dello spirito-*shen*.

Particolare importanza viene attribuita alla moderazione del desiderio, soprattutto in una società caratterizzata dal consumismo e dalla pressione pubblicitaria, poiché il desiderio eccessivo viene considerato capace di alimentare il Fuoco Ministeriale e disturbare il Cuore e il Pericardio. Anche se il raggiungimento completo dell'ideale taoista di tranquillità è considerato difficile, il tentativo di ridurre pensieri, desideri e distrazioni è un importante orientamento preventivo.

La tradizione taoista propone infatti indicazioni simboliche per mantenere l'equilibrio degli Organi: evitare il pensiero eccessivo per nutrire il Cuore, contenere la rabbia per sostenere il Fegato, moderare il desiderio sessuale per preservare i Reni, praticare esercizi respiratori (es. *qigong*) e regolare l'alimentazione.

CAPITOLO 11

DIAGNOSI DEI DISTURBI DELLO SPIRITO-SHEN

A prescindere da quale tipologia di trattamento eseguire (agopuntura, *tuina*, *qigong*, fitoterapia, etc.), la prima cosa da fare è impostare una corretta diagnosi. Alla base del sistema diagnostico della medicina cinese vi è il principio secondo cui l'esterno riflette l'interno: ciò significa che l'aspetto visibile del paziente, ciò che dice, come lo dice, i sintomi e il polso sono manifestazioni delle disarmonie interne. Tutte le informazioni possono aiutare il terapeuta a interpretare al meglio il quadro energetico del soggetto. Il terapeuta, che proponga un protocollo di *qigong* o di *tuina*, non può non partire da una corretta diagnosi, poiché questa permetterà di rispondere al meglio ai bisogni del paziente e di conseguenza favorire un approccio più mirato per la sua condizione. La diagnosi in medicina cinese si basa su quattro aspetti: osservazione, interrogatorio, palpazione e auscultazione.

1) Osservazione

Consente di individuare dall'esterno le alterazioni interne fondamentali per effettuare una corretta diagnosi. Un elemento chiave della diagnosi è lo spirito-*shen*, che rappresenta sia la vitalità generale sia lo stato mentale ed emotivo. La sua presenza si manifesta attraverso occhi luminosi, carnagione brillante, mente vigile e respiro regolare; al contrario, la sua assenza si riflette in opacità, stanchezza e confusione mentale. Lo spirito-*shen* è quindi un indicatore globale dello stato di salute. L'osservazione del Corpo si collega inoltre ai Cinque Movimenti, ciascuno associato a specifiche caratteristiche fisiche e psicologiche. Esistono tipologie corporee archetipiche (Legno, Fuoco, Terra, Metallo, Acqua), che aiutano a comprendere le differenze individuali e a evitare interpretazioni errate di tratti naturali come segni

patologici. Tuttavia, eventuali deviazioni rispetto al proprio tipo costituzionale possono indicare problemi di salute o predisposizioni a determinate malattie o stati emotivi. Nell'esame osservatorio si analizzano il colorito, il comportamento, i muscoli e il movimento, gli occhi e lo sguardo, la forma e le singole aree del viso, la bocca e i denti, la lingua, gli arti, la pelle, le unghie. In particolar modo, la lingua offre degli interessanti riferimenti: alterazioni del corpo, della forma, dell'umidità e della patina sono tutti elementi valutabili. Tutti questi aspetti che si rivedono nella componente fisica (colorito, movimento, aree del corpo, lingua, etc.) possono dare importanti indicazioni anche sulla componente mentale.

L'osservazione della carnagione

La carnagione costituisce un importante indicatore dello stato dello spirito-*shen*. Il suo aspetto viene valutato soprattutto in relazione alla presenza di luminosità, brillantezza e vitalità. Una carnagione luminosa e vitale indica generalmente una buona condizione dello spirito-*shen* e rappresenta un elemento prognostico favorevole. Al contrario, una carnagione spenta, opaca o priva di luminosità indica una condizione più profonda e può suggerire una prognosi meno favorevole.

La valutazione della carnagione deve essere integrata con quella del polso e degli occhi. Se il polso è alterato ma la carnagione rimane normale, il problema può essere relativamente recente; quando invece anche la carnagione presenta modificazioni patologiche, è più probabile che il disturbo sia di lunga durata. Analogamente, la perdita di luminosità degli occhi associata a una carnagione opaca o scura indica un problema più radicato rispetto a una semplice stanchezza transitoria.

Anche le emozioni possono manifestarsi attraverso specifiche modificazioni della carnagione. La rabbia può comparire come viso rosso o tonalità verdastra delle guance; l'eccesso di gioia come arrossamento degli zigomi; la preoccupazione come colorito grigiastro/giallastro e pelle priva di luminosità; la pensierosità come colorito

giallastro e spento; la paura con un bianco su guance e fronte; lo shock produce anch'esso un colorito bianco brillante e, se avvenuto nell'infanzia o in epoca prenatale, può lasciare una tonalità bluastra sulla fronte o intorno alla bocca. Infine, odio, desiderio, colpa e vergogna sono associati rispettivamente a colorito verdastro delle guance, rossastro, rosso-scuro e giallo-spento.

L'osservazione degli occhi

L'osservazione degli occhi riveste un ruolo importante nella diagnosi dei problemi mentali-emotivi, poiché essi riflettono lo stato dello spirito-*shen*. Infatti, si dice spesso: "*Lo spirito-shen si vede dagli occhi*". Occhi limpidi, luminosi, brillanti e vitali indicano una buona condizione dello spirito-*shen*, mentre occhi opachi e spenti suggeriscono una loro alterazione. Quanto maggiore è l'opacità, tanto più il problema emotivo viene considerato intenso o di lunga durata. Un secondo elemento riguarda lo sguardo: uno sguardo stabile, fisso e penetrante viene associato a una personalità integrata e stabile; uno sguardo sfuggente, eccessivamente fisso o instabile può invece indicare alterazioni emotive e caratteristiche come rabbia, senso di colpa, instabilità, depressione, mancanza di determinazione e coraggio. Le diverse emozioni possono inoltre manifestarsi con specifiche modificazioni: tristezza, dolore e shock rendono gli occhi opachi; eccesso di gioia e senso di colpa possono renderli instabili e leggermente umidi; la paura può provocare una loro maggiore sporgenza e movimenti frequenti; la vergogna può rendere difficile sostenere lo sguardo degli altri.

L'osservazione della lingua

La lingua rappresenta un ulteriore strumento fondamentale nella diagnosi dei problemi mentali-emotivi. Nello specifico, ogni area della lingua fornisce indicazioni sulla condizione degli Organi e dei Visceri: la punta è collegata a Cuore e Polmoni, i lati

a Fegato e Vescica Biliare, il corpo centrale a Milza e Stomaco, la radice a Reni, Vescica e Intestini. Lo studio della lingua è molto utile quando lavoriamo sul tema delle emozioni perché essa dà informazioni su una condizione più radicata (a differenza dei polsi che indicano lo stato attuale).

Uno dei segni più significativi è la presenza di una punta rossa, indicatore di stress emotivo, anche se non specifico per una determinata emozione. La punta corrisponde al Cuore, che è capace di "sentire" tutte le emozioni; inoltre, le emozioni possono determinare stasi del *qi* e conseguente formazione di Calore (ecco perché solitamente vediamo la lingua più arrossata). Anche i lati della lingua hanno un'importante valenza diagnostica, poiché corrispondono al Fegato. Il loro arrossamento è frequentemente associato alla rabbia e può indicare stasi di *qi* del Fegato, risalita dello *yang* del Fegato o Fuoco del Fegato. Quando sono rossi sia i lati sia la punta, il quadro suggerisce un coinvolgimento più intenso di Fegato e Cuore e quindi problemi emotivi importanti legati soprattutto a rabbia e frustrazione.

Un altro segno che spesso può essere presente in pazienti che mostrano problematiche emotive è la crepa del Cuore, una fessura longitudinale situata sulla linea mediana della lingua. Se è superficiale e il colore della lingua è normale, indica soprattutto una predisposizione costituzionale ai disturbi del Cuore e ai problemi emotivi, ma non necessariamente una patologia presente. Se invece la crepa diventa più profonda, soprattutto quando è associata a una punta rossa e a modificazioni del colore del corpo della lingua, assume maggiore significato clinico e può indicare uno stress emotivo reale e più grave. Un ulteriore segno è rappresentato dalla crepa combinata di Stomaco e Cuore, più ampia nella parte centrale e sviluppata su tutta la lunghezza della lingua. Questa configurazione è associata a uno stress emotivo grave, che può derivare da tristezza, dolore, preoccupazione, senso di colpa. Se all'interno della crepa è presente una patina gialla, appiccicosa e ruvida, viene indicata la presenza di Flegma, che offusca la Mente; quando alla patina si associa anche una

lingua rossa, il quadro viene interpretato come presenza di Flegma e Fuoco che ostacolano Stomaco e Cuore e annebbiano la Mente, tipico dei disturbi bipolari.

Una lingua pallida invece può significare che vi è un deficit di Sangue, che si manifesta spesso con insonnia, irrequietezza, ansia e agitazione.

2) Interrogatorio

Permette di indagare lo stile di vita, le emozioni, il lavoro e l'ambiente del paziente per risalire all'origine del problema. Non consiste nel fare una lista rigida di domande, ma nel sapere quali domande porre e quando, in base alle ipotesi diagnostiche che si stanno formando. Il terapeuta deve continuamente formulare e rivedere ipotesi sulle sindromi possibili e usare le giuste domande per confermarle o escluderle.

Inizialmente, il terapeuta lascia parlare liberamente il paziente per capire il problema principale. A quel punto inizia a orientare l'interrogatorio, ponendo domande mirate per identificare la sindrome. Successivamente amplia l'indagine per verificare la presenza di altre disarmonie, perché nella maggior parte dei casi coesistono più sindromi. Solo dopo si passa alle domande più generali su stile di vita, emozioni e abitudini, per individuare le cause profonde.

L'interrogatorio tradizionalmente si basa su dieci domande elaborate da *Zhang Jingyue* (1563–1640). Le dieci domande sono le seguenti: 1) avversione al Freddo e febbre; 2) sudorazione; 3) dolori a testa e corpo; 4) feci e urine; 5) appetito, cibo e bevande, 6) sensazioni al torace e all'addome, 7) organi di senso, 8) sete, 9) malattie precedenti, 10) cause di malattia.

Il terapeuta effettua anche domande su attività lavorativa, emozioni e sonno.

3) Palpazione

L'osservazione e l'interrogazione devono essere sempre analizzate insieme ai polsi. Il polso riflette principalmente lo stato del *qi* e Sangue e, indirettamente, quello dello spirito-*shen*. A differenza degli occhi, però, un'alterazione del polso non è sempre riconducibile a un problema emotivo, poiché la stessa caratteristica può dipendere da differenti fattori. Essi, oltre a dare informazioni specifiche, riflettono l'organismo nella sua globalità. Lo svantaggio principale della presa del polso è che è una forma di diagnosi estremamente soggettiva, probabilmente in misura maggiore rispetto agli altri elementi utilizzati nella diagnostica medica cinese. La faccia rossa, o la lingua rossa, sono effettivamente segni obiettivi e ogni terapeuta può rilevarli. Ma prendere il polso è un'arte estremamente sottile, ed è molto difficile da imparare. Inoltre, un'altra difficoltà dipende dal fatto che il polso può dare una "falsa diagnosi" per cause terze. Ad esempio, si ipotizzi un paziente che arriva in studio di corsa e in ritardo. In questo caso il polso potrebbe dare un'indicazione di rapidità che potrebbe essere interpretata erroneamente come Calore.

Nel corso dei secoli, vi sono state molte teorie di attribuzione degli *zang-fu* alle singole posizioni dei polsi. Quelle più comunemente impiegate oggi derivano dal *Maijing* (Classico dei Polsi, 280 d.C.) di *Wang Shuhe*. Tradizionalmente si distinguono 28 tipologie di polso: ciascuna di esse riflette uno stato energetico interno.

In linea generale la rabbia, la frustrazione, il risentimento e l'odio sono principalmente associati a un polso a corda. La tristezza e il dolore sono associati soprattutto a un polso ruvido e corto, caratterizzato dall'assenza della normale onda, oppure a una marcata debolezza nelle posizioni di Polmone e Cuore. L'eccesso di gioia può determinare un polso lento e vuoto (dispersione del *qi*) o pieno (fase acuta) nella posizione del Cuore. La paura e lo shock rendono il polso rapido; nei casi più intensi lo shock può produrre un polso debole del Rene. La preoccupazione causa invece un

polso vuoto o debole nella posizione della Milza. Tali informazioni vengono integrate con interrogatorio e osservazione per avere conferma della diagnosi.

La palpazione, tuttavia, non consiste solo nello studio dei polsi. Pelle, arti, torace, addome, punti di agopuntura e canali sono ulteriori aree da palpare che forniscono importanti indicazioni diagnostiche.

4) Auscultazione e olfattazione

Udito e olfatto integrano gli altri esami diagnostici. Per quanto riguarda l'auscultazione, essa si basa sull'analisi della voce, del respiro, della tosse e di altri rumori fisiologici. L'olfattazione analizza invece gli odori del paziente e completa gli esami diagnostici precedentemente citati.

Identificazione delle sindromi in base alle Otto Regole

L'identificazione delle sindromi secondo le Otto Regole costituisce il sistema diagnostico di base della medicina cinese perché consente di comprendere la natura, la localizzazione e la dinamica di qualsiasi disarmonia, fornendo così il criterio per scegliere il trattamento. Queste categorie sono già presenti nei testi classici come il *Neijing* e lo *Shanghanlun*, dove vengono descritti i grandi assi oppositivi della patologia: Interno ed Esterno, Calore e Freddo, Eccesso e Deficit, *yin* e *yang*.

Interno ed Esterno: la distinzione tra Interno ed Esterno riguarda esclusivamente la localizzazione della malattia e non la sua causa. L'Esterno corrisponde a pelle, muscoli e canali, cioè alla zona di interfaccia tra organismo e ambiente, dove circola il *weiqi* e dove i Fattori Patogeni Esterni penetrano inizialmente. Le sindromi esterne hanno tipicamente un esordio acuto e si manifestano con febbre, freddolosità, dolori muscolari e polso superficiale. L'Interno, invece, indica il coinvolgimento degli *zang-fu*

e può derivare sia da un'evoluzione di una sindrome esterna sia da cause interne come emozioni, dieta o superlavoro. Il passaggio da Esterno a Interno è spesso segnato dalla scomparsa dell'avversione al Freddo e dalla comparsa dell'avversione al Calore, indicando che il Patogeno non è più in superficie ma ha raggiunto i livelli profondi.

Calore e Freddo: questo binomio descrive la natura qualitativa della sindrome e rappresenta uno dei principali criteri di lettura dei sintomi. Il Calore da Eccesso è dovuto a un predominio di *yang* o alla presenza attiva di un Fattore Patogeno che genera "pienezza" funzionale e metabolica: i segni tipici sono febbre alta, sete intensa, irritabilità, volto rosso, urine scarse e concentrate, feci secche, lingua rossa con patina gialla e polso rapido e pieno. Le sue cause possono essere esterne (ad esempio Vento-Calore), alimentari (eccesso di cibi riscaldanti come alcol o spezie) oppure anche emotive, quando la stasi di *qi* si trasforma progressivamente in Calore fino a diventare Fuoco. Il Calore da Deficit, invece, nasce da una condizione opposta: il deficit di *yin*. In questo caso non è il Calore a essere "in eccesso reale", ma lo *yin* non è più sufficiente a controllare lo *yang*, che diventa relativamente dominante. Questo produce un Calore più "vuoto" e interno, che si manifesta soprattutto nel pomeriggio o alla sera, con sudorazione notturna, secchezza di bocca e gola, lingua rossa senza patina e polso superficiale-vuoto e rapido. Il Freddo da Eccesso è legato a un predominio del Freddo Patogeno o a un eccesso relativo di *yin*. Esso provoca contrazione e rallentamento delle funzioni, con sintomi come freddolosità marcata, arti freddi, dolore addominale che migliora con il Calore, pallore, assenza di sete, urine chiare e abbondanti, feci non formate, lingua pallida con patina bianca spessa e polso profondo, teso e pieno. Il Freddo, in quanto Energia contrattiva, blocca la circolazione del *qi* e genera dolore. Il Freddo da Deficit, invece, deriva da insufficienza di *yang*, in particolare di Milza o Reni, che non riescono a riscaldare il Corpo e a trasformare correttamente i Liquidi. I sintomi sono simili a quelli del Freddo da Eccesso ma meno intensi e più cronici: freddolosità costante, debolezza, viso pallido e spento, feci non formate, urine chiare e frequenti,

lingua pallida e umida e polso debole e lento. La differenza fondamentale è che qui il Freddo non è un Fattore Patogeno Esterno dominante, ma la conseguenza della perdita della funzione riscaldante dello *yang*.

Eccesso e Deficit: la distinzione tra Eccesso e Deficit descrive il rapporto tra il Patogeno e la forza del *qi*. Una condizione di Eccesso si verifica quando è presente un Fattore Patogeno Esterno o Interno, e il *qi* del Corpo è ancora relativamente integro e reattivo. In questa situazione l'organismo è in grado di opporsi al Patogeno e si crea quindi una "lotta" tra le due forze, che genera manifestazioni cliniche di tipo pieno e spesso intensamente espressive. Le condizioni di Eccesso sono infatti caratterizzate da esordio acuto, irrequietezza o agitazione, irritabilità, voce forte, respiro grossolano, dolore intenso che peggiora alla pressione, sensazione di pienezza o distensione, acufeni forti, sudorazione abbondante, minzione scarsa, stipsi e polso pieno. Il volto tende spesso al rosso e il quadro generale è di eccessiva reattività dell'organismo. Anche tutte le condizioni esterne (come invasione di Vento, Freddo, Umidità o Calore) sono per definizione di Eccesso, perché implicano la presenza di un Patogeno attivo con una risposta del Corpo ancora efficace. Inoltre anche Fattori Interni come stasi di *qi*, stasi di Sangue, accumulo di Flegma, Calore o Fuoco rientrano nelle condizioni di Eccesso quando il *qi* è abbastanza forte da reagire. Una condizione di Deficit, invece, è caratterizzata dalla debolezza del *qi* e dall'assenza di una risposta energetica sufficiente. In questo caso il problema principale non è la forza del Patogeno, ma la riduzione delle funzioni vitali dell'organismo, che non riesce a sostenere la normale attività fisiologica. Le manifestazioni cliniche sono quindi di tipo vuoto e cronico: stanchezza, voce debole, svogliatezza, desiderio di sdraiarsi, respiro debole, feci non formate, sudorazione lieve o spontanea, pallore e polso debole o vuoto. Il dolore, quando presente, è sordo, continuo e migliora alla pressione, proprio perché non vi è una lotta attiva tra forze contrapposte. Il Deficit può riguardare il *qi*, lo *yang*, il Sangue

o lo *yin*, ma in tutti i casi ciò che accomuna queste condizioni è la ridotta capacità del Corpo di sostenere le proprie funzioni.

Yin* e *yang: le categorie *yin* e *yang* nelle Otto Regole hanno un duplice significato. In senso generale, rappresentano la sintesi delle altre sei categorie: infatti Interno, Deficit e Freddo appartengono allo *yin*, mentre Esterno, Eccesso e Calore allo *yang*. Tuttavia, nelle Otto Regole, *yin* e *yang* vengono utilizzati soprattutto per descrivere i quadri di deficit e i loro estremi, cioè il Deficit di *yin*, il Deficit di *yang* e soprattutto il Collasso di *yin* e di *yang*.

Identificazione delle sindromi del Sangue

Nella descrizione delle emozioni è stato specificato che queste, normalmente, appartengono al Livello *ying*, dunque hanno una relazione con il Sangue. Una sindrome del Sangue può essere quindi correlata a un'alterazione emotiva.

Deficit di Sangue: condizione di insufficienza del Sangue che si manifesta con pallore, vertigini, scarsa memoria, insonnia, intorpidimento, visione offuscata, ansia, mestruazioni scarse o assenti e polso fine o rugoso. La lingua è pallida e leggermente secca. Gli Organi più coinvolti sono Milza, Fegato e Cuore. Il deficit di Sangue del Fegato è frequente (soprattutto nelle donne) e può influenzare il Cuore, causando sintomi emotivi e cognitivi. Nei casi gravi può comparire Secchezza (pelle, capelli, unghie) e anche Vento interno del Fegato con tremori o vertigini.

Stasi di Sangue: è un blocco della circolazione, che si manifesta con dolore fisso e pungente, carnagione scura, labbra e lingua violacee, coaguli scuri nelle mestruazioni e polso a corda o rugoso. A differenza della stasi di *qi*, il dolore è più intenso e localizzato. Colpisce principalmente il Fegato, con effetti su Cuore, Polmoni e Stomaco. Le principali cause della stasi di Sangue sono: stasi di *qi* (più comune), deficit di *qi*, Calore del Sangue, deficit di Sangue prolungato, Freddo interno e Flegma.

Calore nel Sangue: condizione in cui il Sangue è “agitato” dal Calore. Provoca febbre o sensazione di caldo, eruzioni cutanee, sete, sanguinamenti, lingua rossa, polso rapido. L’Organo più colpito è il Cuore, con sintomatologie di ansia spesso presenti. *Liu Wansu*, nella sua teoria *wuzhi huare*, afferma che tutte le emozioni, a lungo andare, producono Calore, che consuma lo *yin* e indebolisce gli Organi provocando la malattia.

Perdita di Sangue: comprende emorragie (epistassi, emottisi, metrorragie etc.) e può essere causata da deficit di *qi* della Milza (non trattiene il Sangue) oppure da Calore del Sangue (lo spinge fuori dai vasi). Più raramente dipende da stasi di Sangue o deficit di *yin*. Il Sangue può variare di colore e quantità a seconda della causa (chiaro nel deficit, rosso vivo nel Calore, scuro con coaguli nella stasi).

CAPITOLO 12

PATOLOGIE PSICHICHE PIÙ COMUNI DAL PUNTO DI VISTA DELLA MEDICINA CINESE

Ansia

In cinese *jingfeng* è un'eccessiva preoccupazione non specifica che si ripercuote su tutti gli aspetti della vita. Si accompagna a tensione muscolare, cefalea, insonnia, tristezza, mancanza di concentrazione, a causa della mancanza di rientro del *weiqi* in profondità tale da mantenere l'individuo in uno stato di continua agitazione. Con il *tuina* l'obiettivo sarà quello di aprire il petto per calmare lo spirito-*shen*, ad esempio con *mofa* sulla zona di CV17 + il massaggio sui canali *shou jueyin* e *zu jueyin* (per le stasi) con manovre delicate, per poi disperdere eventuali ristagni di *weiqi* con i punti *jing*-pozzo usando *qiafa*, e infine permettere che il Sangue del Fegato possa accogliere il *weiqi* in profondità, ad esempio con *anroufa* su Lr8 *ququan*. Si integra anche con la palpazione di St40 *fenglong* + la moxa su GB40 *qiuxu* per favorire un nuovo inizio.

Tra le cause ci possono essere i deficit e le stasi di Sangue di Fegato: se c'è deficit la lingua sarà pallida, se c'è stasi la lingua sarà violacea. Per aprire il petto e favorire il movimento del *weiqi* verso il Livello *ying* si usano punti *luo*, selezionati sulla base dell'emozione descritta, in questo caso la paura.

- Paura del fallimento: è associata al Legno. Usare Lr5 *ligou*
- Paura dell'opportunità: è associata al Fuoco. Usare Ht5 *tongli*
- Paura della mancata salvezza: è associata al Metallo. Usare Lu7 *lieque*
- Paura di morire: è associata all'Acqua. Usare Ki4 *dazhong*

Il trattamento va coordinato con i polsi, per capire dove il *qi* è annodato, a corda, galleggiante etc.

Il Cuore costituisce quindi il principale Organo coinvolto, soprattutto quando l'ansia è accompagnata da palpitazioni, agitazione e disturbi del sonno. Il coinvolgimento dei Reni è invece più evidente quando prevalgono paura, insicurezza, pessimismo e apprensione, mentre la Milza è associata soprattutto alla pensierosità e al rimuginio. Il Polmone può essere interessato nei quadri legati a tristezza e perdita, mentre il Fegato interviene soprattutto quando sono presenti tensione, frustrazione e stagnazione del *qi*. Nei casi cronici assume particolare importanza la relazione tra Cuore e Reni: la perdita della loro normale comunicazione energetica può contribuire alla persistenza dell'agitazione mentale e alla difficoltà dello spirito-*shen* di trovare stabilità.

Dal punto di vista terapeutico, alcuni punti sono particolarmente ricorrenti nel trattamento dell'ansia. In generale, nel *tuina* al massaggio dei meridiani si aggiunge il trattamento di alcuni punti: tra questi, spesso si eseguono manovre armonizzanti come *anfa, roufa* o *yizichenfa* molto delicate su Ht7 *shenmen*, che rappresenta uno dei principali punti per calmare lo spirito-*shen* ed è particolarmente indicato nei quadri di deficit del Sangue o dello *yin* del Cuore. Come già detto, spesso per aprire il petto si può massaggiare tutta l'area toracica con un *mofa* e poi il meridiano *shou jueyin*, concentrandosi su Pc6 *neiguan*, anch'esso utile per regolare il *qi* e agire sulle manifestazioni toraciche ed emotive, mentre le manovre dinamiche che muovono il *qi* vengono eseguite *zu jueyin* + Lr3 *taichong*, appunto per muovere il *qi* del Fegato e ridurre la tensione. Si tratta invece il meridiano *zu taiyin* in tonificazione con *tuifa*, *gunfa*, *anfa* con la radice della mano, concentrandosi poi sulla stimolazione di Sp6 *sanyinjiao* che contribuisce a nutrire Sangue e *yin* e a calmare la Mente. Nei quadri caratterizzati da Flegma assume invece particolare importanza St40 *fenglong*, punto molto utile nelle condizioni di ansia, anche quando si notano varicosità perché è possibile che venga coinvolto il collaterale *luo* di Stomaco: ci si avvale dunque del martelletto per liberare il Sangue.

Fobia

In cinese *jingpa* riguarda tutte le fobie, o paure, di oggetti, animali, ambienti o situazioni. La paura sospende il *qi* provocando un blocco; la fobia è l'espressione esteriore della paura. Tale manifestazione significa che l'Acqua sta portando la paura all'esterno attraverso il Legno. Pertanto per le fobie si effettua spesso il trattamento sul meridiano *zu taiyang* e in particolar modo su GB4 *hanyan* e GB35 *yangjiao*.

Attacchi di panico

In cinese *bentun* si caratterizza come un disturbo *yang* improvviso e incontrollabile che causa paura. Il disturbo origina in basso e sale al petto fino al Cuore, con palpitazioni, difficoltà a respirare, costrizione del petto, paura di morire. L'obiettivo della medicina cinese è ancorare lo *yang* nelle regioni inferiori, lavorando con lo *yin* e in particolare con il *renmai*. Una delle sintomatologie tipiche del *renmai* è proprio la "sindrome del maialino che corre". Quindi su soggetti che manifestano spesso attacchi di panico si utilizza, con il *tuina*, il massaggio lento e profondo sul *renmai*, ad esempio con *anfa* con la mano di taglio su tutta la linea dal pube al torace. Nello specifico ci si sofferma sul punto CV4 *guanyuan*. Risulta utile anche il trattamento sul *luo* di Rene Ki4 *dazhong* che nel suo percorso sale fino al torace e alle costole, poi alla spina dorsale e al torace e infine ai lombi: questo percorso consente di drenare in basso a livello dei Reni e del *mingmen*.

Terrore notturno

In cinese *jingti* (lett. "pianto da spavento"), il terrore notturno è caratterizzato da un improvviso risveglio durante il sonno con urla, pianto, paura intensa, sudorazione, confusione, tachicardia e palpitazioni. La persona può avere gli occhi aperti senza essere realmente sveglia e, al risveglio, generalmente non ricorda l'episodio. A

differenza dell'incubo (fase REM), il terrore notturno compare durante il sonno profondo (non-REM), generalmente nella prima parte della notte.

Le principali cause sono lo stress emotivo, il sovraccarico lavorativo, l'alimentazione irregolare e un forte vuoto di Sangue, come può avvenire durante il parto. Rabbia, frustrazione e preoccupazione possono provocare stasi di *qi* del Fegato e successivamente Fuoco, che agita l'anima-*hun*. Tristezza e dolore possono invece determinare un deficit di Sangue di Cuore e Fegato, impedendo allo spirito-*shen* e all'anima-*hun* di essere adeguatamente ancorati. Anche lo shock può dislocare lo spirito-*shen* dal Cuore. Un'alimentazione inadeguata può favorire la formazione di Flegma-Calore, mentre il sovraccarico prolungato può consumare lo *yin* di Fegato e Reni.

Nel Fuoco di Fegato e Cuore compaiono terrori notturni, pianto e urla, volto e occhi rossi, sete e sapore amaro. Il trattamento consiste nel drenare il Fuoco, calmare lo spirito-*shen* e stabilizzare l'anima-*hun*. Con il *tuina* risulta utile il trattamento sul meridiano *zu jueyin* con un *gunfa* leggero per evitare un'eccessiva risalita dello *yang* alla testa, soprattutto sulla prima parte del meridiano, fino alla coscia, più un *anroufa* su Lr2 *xingjian* (punto *ying*-sorgente) che aiuta a drenare il Fuoco del Fegato. Parallelamente, per proteggere il Cuore, si massaggia il meridiano *shou jueyin* con manovre lente e profonde, per evitare di agitare lo spirito-*shen* e, anzi, calmarlo, ad esempio con un *anfa* con la radice della mano, oppure *roufa* leggero con il pollice, più la stimolazione di Pc8 *laogong* (punto *ying*-sorgente), che aiuta anch'esso a drenare il Fuoco del Cuore e quindi a calmare lo spirito-*shen*.

Nel deficit di Sangue di Fegato e Cuore il terrore notturno è generalmente meno intenso, con pianto sommesso, difficoltà ad addormentarsi, palpitazioni, scarsa memoria, vertigini e alterazioni della vista. Il trattamento consiste nel nutrire il Sangue, calmare lo spirito-*shen* e stabilizzare l'anima-*hun*, quindi sostanzialmente si esegue il massaggio sui meridiani principali *zu taiyin* e *zu jueyin*. Infine si possono

eseguire alcune manovre su Sp6 *sanyinjiao* (punto di riunione dei meridiani *yin* della gamba, che quindi nutre lo *yin* e il Sangue), Lr8 *ququan* (che nutre il Sangue e lo *yin* del Fegato) e St36 *zusanli* (che tonifica *qi* e Sangue).

Insonnia

L'insonnia rappresenta, secondo la medicina cinese, una condizione nella quale lo spirito-*shen* non riesce a trovare un adeguato radicamento e mantenere uno stato di quiete durante la notte. Le manifestazioni possono comprendere difficoltà ad addormentarsi, risvegli frequenti o precoci, sonno superficiale, eccessiva attività onirica e, nei casi più importanti, irrequietezza notturna e alterazioni del comportamento durante il sonno. La patologia è principalmente collegata al Cuore. Una delle forme più frequenti è il deficit di Sangue di Cuore, che impedisce allo spirito-*shen* di essere adeguatamente nutrito e ancorato, determinando soprattutto difficoltà ad addormentarsi, insieme a sintomi quali palpitazioni, stanchezza, scarso appetito, pallore, lingua pallida, vertigini, riduzione della memoria e ansia. Il trattamento mira a tonificare la Milza e lo Stomaco, quindi con il *tuina* si possono trattare *zu taiyin* e *zu yangming* che sono responsabili della produzione del Sangue, con manovre lente, profonde e tonificanti quali *gunfa*, *tuifa*, *anfa, nafa*, più la stimolazione del punto Sp10 *xuehai*, il "mare del Sangue", punto di riferimento per aiutare la Milza a produrre Sangue. Si aggiungono Sp6 *sanyinjiao*, che tratta efficacemente l'insonnia derivante da deficit di Sangue o *yin*, e St36 *zusanli*, che tonifica il *qi* e il Sangue (e dunque calma anche lo spirito-*shen*). Si integra massaggiando tutto il *zu taiyang* e per migliorare il nutrimento del Sangue si stimola il punto Bl17 *geshu*.

Il Fegato riveste invece un ruolo importante quando l'insonnia è determinata da una stasi del *qi*. In questo caso il sonno è agitato e caratterizzato da sogni legati a preoccupazione o rabbia. Il trattamento quindi non consiste nell'utilizzo di punti generali per l'insonnia ma in strategie specifiche che dipendono dalla condizione

energetica in squilibrio, tale da provocare la sindrome. In questo caso, quindi occorre regolare il Fegato, muovere il *qi*, eliminare la stasi, regolare l'anima-*hun* e calmare lo spirito-*shen* (v. trattamento della stasi di *qi* di Fegato al capitolo 16).

Quando il problema è legato a un deficit di *yin* del Fegato, l'insonnia si manifesta soprattutto con risvegli notturni, sogni numerosi, parlare durante il sonno e, nelle forme più severe, sonnambulismo. Possono comparire inoltre secchezza della gola, irritabilità, sensazione di calore, vertigini e secchezza degli occhi, della pelle e dei capelli. Il principio terapeutico consiste nel nutrire lo *yin* del Fegato, radicare l'anima-*hun* e calmare lo spirito-*shen*. Si lavora con una tonificazione lenta e profonda (con le solite manovre) su *zu jueyin* con maggiore enfasi su Lr8 *ququan*, che nutre lo *yin* e il Sangue del Fegato. Si integra il trattamento con *zu shaoyin* in modo che lo *yin* del Rene nutra quello del Fegato. Per calmare l'anima-*hun* si utilizza il punto Bl47 *hunmen*.

Disturbi ossessivo-compulsivi (DOC)

In cinese rientrano nella categoria delle confusioni *luan*. Sono pensieri inopportuni e frequenti che provocano ossessioni e comportamenti ripetitivi. In medicina cinese sono un disturbo del Fegato e della Milza, dove la Milza insulta il Fegato (ciclo di controllo). Si tratta con i punti *shu* del dorso, più Lr6 *zhongdu* come punto *xi*-disostruzione del Fegato (ad esempio con *yizhichanfa*) e Lr13 *zhangmen* dove il Fegato agisce sulla Milza (punto *mu* di Milza su *zu jueyin*, trattato ad esempio con *anfa*).

Sindrome maniaco-depressiva

In cinese *diankuang*, è la condizione che in occidente viene spesso definita "disturbo bipolare" o "sindrome maniaco-depressiva", caratterizzata dall'alternanza di fasi di depressione e mania, con variazioni marcate dell'umore, dell'energia e del

comportamento. Comprende due aspetti: uno *yin* depressivo (*dian*) e uno *yang* maniacale (*kuang*). I classici consigliano di trattare il canale principale *shou jueyin*.

Riguardo la depressione *dian* essa si presenta con tristezza, apatia, rallentamento, perdita di interesse e piacere, stanchezza, difficoltà di concentrazione, alterazioni del sonno e dell'appetito e, nei casi più gravi, pensieri suicidi. La patogenesi prende frequentemente origine da uno squilibrio del *qi*, in particolare da una sua stasi. Tra i quadri più significativi vi è la stagnazione del *qi* di Fegato, caratterizzata da depressione, irritabilità, frustrazione, tensione e preoccupazione. In questo caso il trattamento mira a rilassare il Fegato, muovere il *qi* ed eliminare la stagnazione (v. trattamento al capitolo 16). In particolare, Pc6 *neiguan* assume un ruolo importante nella depressione associata alla stagnazione del *qi* di Fegato. Il *Lingshu* consiglia invece di trattarla con il canale *zu yangming* e in particolar modo con St41 *jiexi*, che equilibra, elimina il Calore, trasforma l'Umidità, stabilizzando lo spirito-*shen*, più il meridiano *shou jueyin* (in particolar modo Pc6 *neiguan*). La depressione, infine, può essere trattata tonificando il punto Bl52 *zhishi*, poiché spesso deriva proprio da una debolezza dell'anima-*zhi* che causa mancanza di motivazione e determinazione nella vita: quindi si aggiunge un *anroufa* lento e profondo per almeno due minuti su questo punto.

La fase maniacale *kuang* è caratterizzata da euforia o irritabilità, aumento dell'attività e dell'energia, ridotto bisogno di sonno, accelerazione del pensiero e del linguaggio, distraibilità, impulsività e, nelle forme più gravi, agitazione, comportamenti bizzarri e sintomi psicotici. Il *Lingshu* consiglia il trattamento sui punti *he*-mare inferiori, che nutrono il Sangue (St37 *shangjuxu*, St39 *xiajuxu* e St40 *fenglong*) + Lu11 *shaoshang* che calma l'improvvisa mania. In associazione, risultano inoltre particolarmente utili anche Pc5 *jianshi* (in presenza di agitazione mania), GB13 *benshen* (per paura e mania), GV19 *houding* (per agitazione mentale, ansia e insonnia) e GV20 *baihui* (nei quadri di disorientamento e mania).

Disturbi della memoria

In cinese *chidai*, è la debolezza della mente, cioè la difficoltà a ricordare e a collegarsi con il mondo. La Terra è separata dall'Acqua e non riesce più a contenere le esperienze della vita. Quando è stato affrontato il tema della memoria in riferimento alle Anime Vegetative, è stato anche specificato che Milza, Reni e Cuore si occupano di tipologie diverse di memoria (rispettivamente memoria di studio, memoria recente e memoria antica). Il trattamento per i disturbi della memoria deve pertanto partire da questa premessa, per poi tonificare la *benshen* ad essa associata.

Disturbo del deficit di attenzione e iperattività (ADHD)

Questa sindrome è caratterizzata principalmente da disattenzione, difficoltà di concentrazione, impulsività e iperattività. Non ha un corrispettivo terminologico cinese. In medicina cinese la patologia coinvolge principalmente Cuore, Fegato e Milza e le rispettive funzioni psichiche: spirito-*shen*, l'anima-*hun* e l'anima-*yi*. L'interessamento dell'anima-*yi* si manifesta nella mancanza di concentrazione, nell'incapacità di focalizzarsi e di applicarsi a un compito. Gli effetti sull'anima-*hun* si vedono in un movimento eccessivo che rende difficile mantenere l'attenzione. Lo spirito-*shen* è coinvolto invece per quanto riguarda il pensiero, la memoria e la concentrazione. Dal punto di vista terapeutico, l'intervento deve quindi essere adattato al quadro energetico prevalente, con l'obiettivo generale di calmare lo spirito-*shen*, regolare l'anima-*hun*, sostenere l'anima-*yi*, pertanto possono risultare utili i punti della linea *benshen* collegati all'Anima Vegetativa coinvolta.

Disturbi del comportamento alimentare

In cinese *gan*, sono i disturbi legati alla nutrizione. Oltre a cause di carestia, la malnutrizione può dipendere, quando il cibo è presente a sufficienza, da fattori

emotivi, spesso riconducibili all'infanzia. Se durante l'infanzia si mangia molto o molto poco, le funzioni di Stomaco e Milza vengono ostacolate provocando una tassazione (*lao*) per sostenere l'organismo.

In età evolutiva i bambini presentano naturalmente un eccesso di *yang* (Fegato e Cuore) e un'insufficienza di *yin* (Polmone e Rene). Se educati da genitori perfezionisti, possono sviluppare un'iperattività patologica del Polmone (elemento Metallo): per sentirsi sicuri e responsabili, questi bambini cercano di controllare tutto, a partire dal cibo, innescando l'anoressia o la bulimia. Il Metallo in eccesso drena la Terra (Milza e Stomaco) e inibisce il Legno (Fegato), il quale finisce per aggredire la Milza: se prevale il Fuoco di Stomaco si manifesta la bulimia, mentre un deficit di Fuoco porta all'anoressia. Questo squilibrio energetico blocca anche la circolazione dell'Acqua e dei Liquidi, generando Umidità e alterazioni metaboliche e ormonali che in pubertà possono portare, ad esempio, alla sindrome dell'ovaio policistico.

Il trattamento si differenzia a seconda dell'età, agendo sui Polmoni nella fase prepuberale e sui Reni in quella post-puberale, sebbene le manifestazioni coinvolgano anche Milza e Stomaco.

Infine, per trattare il profilo emotivo profondo e le pressioni familiari all'origine del perfezionismo, si lavora in dispersione sullo *yangqiaomai* riducendo così la spinta ossessiva all'iperperfezione.

Disturbi della personalità

In cinese *xingzabian* indica la separazione dalla propria natura. La personalità dipende dalla disseminazione dello *yuanqi* agli Organi, determinando la tipologia dell'individuo. Ma l'individuo poi si relaziona con la società. I disturbi della personalità dipendono quindi da due fattori: 1) congenito, quindi un difetto nella distribuzione dello *yuanqi*; 2) acquisito, a causa dell'interazione non efficiente con l'ambiente.

• Disturbi congeniti: a causa di un trauma nell'infanzia lo *yuanqi* non raggiunge correttamente gli Organi e ritorna nei Reni, con conseguente disturbo della personalità. Se lo *yuanqi* rientra nei Reni e va in pieno si sviluppa egocentrismo con personalità narcisista in cui la persona pensa molto a sé e poco agli altri e non ha alcuna empatia. Se l'Energia del Rene non riesce ad esprimersi si sviluppa una personalità che tende all'evitamento con senso di insicurezza e forte senso di vulnerabilità. Oppure può emergere una personalità estremamente impulsiva o invadente. Questo reflusso dello *yuanqi* nei Reni determina una mancanza di comunicazione fra Rene e Cuore.

• Disturbi acquisiti: l'interazione sociale plasma la personalità fin dall'infanzia: un rapporto genitoriale eccessivamente protettivo o un trauma possono creare una personalità bisognosa e infantile, mentre la mancanza di rispetto per gli altri genera tratti antisociali o ossessivi..

Per curare questi disturbi si interviene su Rene e Cuore per distribuire correttamente l'Energia nel Sangue. Il trattamento consiste nell'utilizzo dei punti *shu* del dorso specifici per quell'Organo in modo da favorire la corretta distribuzione dello *yuanqi*. Si abbinano specifici punti del Pericardio per favorire la comunicazione tra Rene e Cuore in base al disturbo, concludendo sempre la seduta stimolando con tecnica neutra Ht7 *shenmen* per aprire il Cuore.

Trattamento dei *gui*

Il trattamento dei *gui* rappresenta l'antica risposta della medicina cinese ai disturbi improvvisi dello spirito-*shen*, paragonabili a una vera e propria possessione spirituale. La terapia si basa sull'uso di gruppi di tre punti, applicando gli aghi in superficie e riscaldandoli, oppure ricorrendo alla moxa. Il trattamento prevede di iniziare sempre con la prima tripletta per "aprire le porte" e accedere al disturbo, per poi continuare con la tripletta specifica per quel disturbo:

- Prima tripletta (fase iniziale): composta da GV26 *renzhong* e i punti *jing*-pozzo Lu11 *shaoshang* e Sp1 *yinbai*. Il fantasma entra nel campo energetico del paziente e gli parla con una voce interiore che lo spinge all'isolamento, alla tristezza e al progressivo ritiro dal mondo. Sostanzialmente, tutti i *gui* fanno questo, per cui si utilizza sempre questa tripletta come apertura del trattamento, ad esempio con *anfa.*
- Seconda tripletta (invasione intermedia): composta da Pc7 *daling*, Bl62 *shenmai* e GV16 *fengfu*. Il disturbo penetra fino al Cuore modificando il comportamento, inducendo la persona a frequentare luoghi inconsueti e a sentire voci anche al momento di addormentarsi.
- Terza tripletta (approfondimento notturno): composta da St6 *jiache*, CV24 *chengjiang* e Pc8 *laogong*. Il *gui* agisce durante il sonno con voci alterate, insonnia, cerchi verdi intorno agli occhi e frequentazione di ambienti scuri e umidi come le grotte o luoghi di stordimento, portando a una marcata separazione dalla realtà. Il paziente si nasconde sotto i tavoli.
- Quarta tripletta (stadio critico e tendenze suicide): composta da GV23 *shangxing*, CV1 *huiyin* (trattato esclusivamente a moxa per riportare lo *yang* e contrastare l'Umidità profonda), LI11 *qichi* e il punto extra *haiquan* che si trova alla base della lingua sul frenulo. Il *renmai* viene intaccato, il Corpo si raffredda, il paziente accusa un forte dimagrimento e manifesta comportamenti seriamente autodistruttivi o tentativi di suicidio.

CAPITOLO 13

LINEE GUIDA PER IL TRATTAMENTO DEI DISTURBI DELLO SPIRITO-SHEN: L'APPROCCIO MERIDIANICO

Nei disturbi dello spirito-*shen* si può agire con i vari sistemi meridianici a seconda del disturbo manifestato: i tendino-muscolari sono i canali del *weiqi* legati ai disturbi psicosomatici e dell'umore; i *luo* sono i canali dello *yingqi* legati alle emozioni; gli straordinari sono i canali dello *yuanqi*, legati allo *xing* e dunque al temperamento.

Utilizzo dei meridiani principali nei disturbi dello spirito-*shen*

Normalmente, quando si considera l'utilizzo dei meridiani principali nei disturbi dello spirito-*shen* non si utilizza direttamente il Cuore, ma si tratta il Pericardio, considerato il protettore del Cuore. Il capitolo 71 del *Lingshu* infatti consiglia di trattare il *shou jueyin*, oppure la "porta del Cuore" Ht7 *shenmen*. Secondo i classici, infatti, il Cuore rappresenta la parte più intima e sovrana dell'essere umano, un nucleo talmente profondo da non poter essere toccato in modo diretto. Di fronte a una sofferenza emotiva o spirituale, il compito fondamentale è invece quello di comprendere quali difese e barriere la persona abbia costruito nel tempo per proteggere il proprio Cuore. Per fare questo, ci si affida al meridiano del Pericardio, che viene considerato il guardiano del Cuore stesso.

La vita di ogni individuo è guidata da un destino profondo, chiamato *ming*, attraverso il quale lo spirito-*shen* si esprime e compie il proprio percorso di evoluzione. La tradizione descrive lo spirito-*shen* come un "Imperatore" che vive all'interno di un palazzo reale suddiviso in nove stanze, richiamando l'idea che il Cuore debba affrontare una serie di nove prove per poter regnare consapevolmente sulla propria

esistenza. Le prime tre tappe riguardano la sfera strettamente personale e interiore: si comincia con la cura della salute, si prosegue con l'abbondanza e si arriva infine alla prosperità. Quest'ultima rappresenta una condizione più matura rispetto al semplice accumulo, poiché chi possiede abbastanza impara a donare e a condividere liberamente con gli altri, liberandosi dall'attaccamento possessivo. Insieme, questi tre aspetti formano i cosiddetti "tre tesori". Superata questa prima fase personale, il cammino si apre alla quarta prova che è la relazione con gli altri: costruire un legame autentico significa saper fare spazio all'altra persona dentro di sé, accogliendola e facendosi carico delle sue difficoltà, senza cercare nell'altro un rimedio alle proprie mancanze affettive o materiali. Da un rapporto così profondo e maturo nasce naturalmente la creatività (quinta prova), tradizionalmente associata al palazzo dei figli: essi non rappresentano soltanto una continuazione fisica, ma il frutto di un legame mentale e risentono profondamente delle aspettative e dei desideri dei genitori. La sesta prova è invece il viaggio, inteso come l'apertura verso il mondo e ciò che è diverso da sé, un'esperienza che permette di scoprire le differenze culturali. L'ultimo gruppo di prove riguarda ciò che si crea nel mondo attraverso il proprio lavoro e lo sviluppo del proprio spirito. Seguire la propria vocazione (settima prova) permette di esprimere le potenzialità più autentiche, sebbene comporti il rischio che l'eccessivo impegno lavorativo finisca per assorbire ogni altra dimensione dell'esistenza. Quando però il lavoro viene praticato con consapevolezza e trasformato in una vera e propria arte, esso conduce alla saggezza e alla trasformazione dello Spirito (ottava prova). L'approdo finale di questo lungo viaggio è il ritorno a casa (nona prova), nel proprio santuario interiore, dove si trova la pace che consente di vivere e, un giorno, di congedarsi dalla vita in serenità.

Nessun terapeuta può compiere questo cammino al posto del paziente, poiché la guarigione richiede sempre un'assunzione di responsabilità personale. *Sun Simiao* ricordava quanto fosse prezioso imparare da ogni singolo paziente, considerandosi

fortunato per l'opportunità di crescita che ogni incontro offriva. Ogni malattia, in medicina classica, va letta come una metafora da comprendere per arrivare alla radice emotiva del problema. Poiché il Cuore resta intoccabile, tutto il lavoro clinico si svolge lungo i nove punti del Pericardio: ciascuno di questi punti aiuta progressivamente ad accogliere le sfide celesti, a ripulire le nebbie interiori, ad affrontare i traumi e ad aprirsi al proprio dolore. In questo modo si accede al proprio palazzo interiore, riprendendo il pieno controllo della propria esistenza. Nel *tuina* si potrebbe trattare la linea meridianica di *shou jueyin* con manovre lente e tonificanti.

Oltre a *shou jueyin*, i classici pongono forte attenzione allo *yangming*, in particolare per i sintomi da Calore, come agitazione, mania, convulsioni. Il punto più famoso preso in considerazione per i sintomi da Calore è St41 *jiexi*, che richiama il concetto di lasciare andare e di liberare, con un riferimento all'Acqua. L'Acqua torbida infatti può disturbare lo spirito-*shen* e creare debolezza della mente e difficoltà a ricordare (è infatti un punto molto utilizzato nel trattamento dell'Alzheimer).

Nei classici viene anche indicato il lavoro con lo *shaoyin*, in particolare nel capitolo 69 del *Lingshu*, che parla del Freddo come un intruso che costringe il Polmone e impatta sul Cuore (Freddo che costringe il Metallo e insulta il Fuoco). Tale condizione si manifesta con sintomi nella lingua e nel parlare, insieme all'incapacità di esprimere le proprie emozioni. Ma il Freddo impatta anche sul Rene: si consiglia la moxa nel meridiano di Rene, specie su Ki1 *yongquan* e Ki9 *zhubin*, per scaldare lo *shaoyin*.

Quindi per disturbi dello spirito-*shen* da Calore si fa il massaggio su tutto lo *yangming*, mentre per i disturbi dello spirito-*shen* da Freddo si fa moxa sullo *shaoyin*.

Si possono anche trattare i punti *ying*-sorgente dei meridiani collegati agli *zang-fu* secondo l'associazione con le problematiche emotive acute e consapevoli (es. per la collera improvvisa legate a un fattore riconoscibile sono utili *Lr2 xingjian* e *GB43 xiaxi*).

Utilizzo dei meridiani tendino-muscolari nei disturbi dello spirito-*shen*

I meridiani tendino-muscolari, essendo la corazza del Corpo, sono coinvolti nei disturbi psico-somatici nei quali lo spostamento verso l'esterno del *weiqi* causa sintomi come dolore, mal di testa, ipertensione, palpitazioni. Nel lavoro con i tendino-muscolari si procede palpando il Corpo per individuare le tensioni muscolari e si trattano essenzialmente quelle zone insieme ai punti *jing*-pozzo associati (indicati proprio quando il paziente non è consapevole della sua emozione). In generale, i tendino-muscolari trattano gli stati umorali (*gan*), cioè le condizioni inconsapevoli per cui l'individuo non sa dare una spiegazione (il *weiqi* è infatti instintivo e automatico, non consapevole e controllabile, a differenza dell'emozione *qing* che invece, appartenendo al Livello *ying*, è riconoscibile e spiegabile, sia per effetti che per cause).

In riferimento alla direzionalità del *qi* in base all'emozione, si potrebbe pensare, ad esempio, che una tensione nella regione superiore del Corpo, con dolore alla palpazione, possa dipendere da uno stato inconscio di collera. Questo poiché il *weiqi* è involontario, e non necessita della consapevolezza, e anche poiché la collera fa salire il *qi*. Lavorando con il meridiano tendino-muscolare si ottiene il rilassamento dei muscoli e dei tendini e si dà all'individuo la possibilità di esprimere la collera. Se invece le tensioni sono nella parte laterale del Corpo, provenienti dal centro, si potrebbe pensare ad un'associazione con l'ansia (che disperde il *qi*). In generale, per il trattamento si usano i punti *ashi*, i *jing*-pozzo, i punti locali e i punti di riunione. Questi ultimi consentono di evitare che un meridiano attacchi l'altro o che un'emozione si trasformi in un'altra. I punti *jing*-pozzo, invece, aprono i portali e risvegliano la coscienza; inoltre, secondo il *Nanjing*, essi aprono la gola e permettono di esprimere le emozioni. Individuate le parti in cui si trovano le rigidità, si deve considerare se la condizione è acuta o cronica: se tale condizione è acuta si usano i punti *jing*-pozzo del meridiano *yang* corrispondente alla parte colpita; se la condizione è cronica si usano i punti *jing*-pozzo del meridiano *yang* più quelli del meridiano *yin*.

Ad esempio: qualora ci fosse sospetto di radice psicologica per la condizione di un paziente con ipertensione cronica ed emicrania cronica, si potrebbe pensare alla collera. Si esegue un massaggio superficiale e veloce (ad esempio con *roufa*) sul canale tendino-muscolare sospetto in relazione al dolore, poi si palpano e si trattano i punti *ashi* dolenti, più i punti *jing*-pozzo dei meridiani *yang* e *yin* collegati a quell'elemento (Legno) che ha provocato il disturbo (non necessariamente il canale dove il dolore si è manifestato, anche se spesso coincidono) cioè GB44 *zuqiaoyin* e Lr1 *dadun*. Infine si aggiungono i punti di riunione di entrambi quei meridiani, quindi SI18 *quanliao* e CV3 *guanyuan*.

Altro esempio: si ipotizzi una condizione di distimia (disturbo dell'umore cronico) in cui il paziente non riesce a spiegare la sua condizione. La tristezza e la depressione abbassano il *qi* per cui una buona strategia terapeutica è quella di andare a palpare la parte bassa del Corpo alla ricerca dei punti *ashi* dolenti. Essendo una condizione *yin*, essi si trovano spesso nella regione mediale. Verranno poi trattati i punti *jing*-pozzo di entrambi i meridiani collegati all'elemento corrispondente a quell'emozione (Metallo), cioè LI1 *shangyang* e Lu11 *shaoshang*, perché è pur sempre una condizione cronica. Si aggiungono i punti di riunione di quei meridiani tendino-muscolari, cioè GB13 *benshen* e GB22 *yuanye*.

Con il trattamento dei tendino-muscolari si vuole incoraggiare la persona ad esprimersi. Questo lavoro consentirà al Corpo di rilassarsi ma non risolverà il disturbo dello spirito-*shen*. Se si vuole agire sulla causa di uno stato emotivo, si deve trattare il processo mentale, che risiede nel Sangue (*yingqi*) e non nel *weiqi*.

Utilizzo dei meridiani *luo* nei disturbi dello spirito-*shen*

I meridiani principali rappresentano il *qi* postnatale e sono legati allo sviluppo psico-sociale dell'individuo secondo una sequenza: il primo gruppo di quattro (Lu, LI, St, Sp) permette all'Uomo di sviluppare una sensazione rispetto alla sensazione che prova,

mentre gli altri sono una conseguenza e un adattamento dell'esperienza provata. Il Polmone è il primo responsabile della sensazione (compresa anche quella corporea); il Grosso Intestino permette la differenziazione della sensazione (che tipo di sensazione e in che quantità), lo Stomaco controlla la risposta istintiva quindi la reazione, mentre la Milza inizia l'elaborazione del pensiero. Se questo processo è ostacolato o danneggiato, si creano i meridiani *luo*. Se i meridiani principali non sono in grado di contrastare i Fattori Patogeni Esterni e Interni, i primi vengono gestiti dai meridiani tendino-muscolari, mentre i secondi dai *luo*, in modo da "scaricare" il Patogeno lontano dagli *zang-fu*.

I percorsi dei *luo* sono descritti nel *Lingshu* e iniziano dai meridiani *yin* del braccio. Per comprendere ciò si deve osservare il percorso dei meridiani tendino-muscolari, che partono dallo *yang* della gamba seguendo l'ordine *taiyang*, *shaoyang*, *yangming*, per poi passare a quelli *yang* del braccio (stesso ordine), e da qui ai meridiani *yin*. Nel percorso del Patogeno attraverso i meridiani tendino-muscolari *yang* (esterno), verso i meridiani *yin* (interno), la funzione dei *luo* sarà quella di invertire questa corrente e di riportare il Patogeno da un Livello interno a un esterno, ed ecco perché la sequenza dei *luo* inizia dagli *yin* del braccio. Se il tentativo di esternalizzazione non ha successo, di nuovo si avrà un movimento dallo *yang* verso lo *yin*, e quindi verso i meridiani *yin* della gamba. Se il Patogeno che non riesce ad essere esteriorizzato ritorna a Livello *yin*, arriva al Livello costituzionale, quindi allo *yuanqi*.

Quindi, se la progressione del Patogeno nei tendino-muscolari segue quest'ordine:

zu | *shou* | *zu* | *shou*

taiyang, shaoyang, yangming, taiyang, shaoyang, yangming | *taiyin, shaoyin, jueyin, taiyin, shaoyin, jueyin*

...nei meridiani *luo* sarà verso l'interno, pertanto la progressione del Patogeno sarà:

shou | *shou* | *zu* | *zu*

taiyin, shaoyin, jueyin, taiyang, yangming, shaoyang | *taiyang, shaoyang, yangming, taiyin, shaoyin, jueyin*

Più ci si sposta a destra e più il Patogeno è interiorizzato, più si va a sinistra e più è esteriorizzato.

- *Luo* del Polmone: il Polmone permette di aprirsi al mondo e al primo respiro, ma anche di percepire ed esplorare attraverso il tatto; regola inoltre il legame e la capacità di lasciare andare (tristezza, lutto, perdono). Se si creano difficoltà nei legami primari e nel nutrimento affettivo e vi è incapacità di scoprire si crea il collaterale *luo* di Lu. In pieno: bisogno di contatto, agitazione; in vuoto: distacco, apatia, enuresi, scarso interesse.
- *Luo* del Cuore: il Cuore è la capacità di esprimersi con la parola. È la coscienza, la capacità di dare un nome alle esigenze ed emozioni e di gestire le relazioni. I problemi insorgono quando viene negato il diritto ad esprimere la propria essenza. Il *luo* del Cuore permette di apprendere capacità sociali che rendono l'individuo in grado di affrontare i conflitti che insorgono di fronte a diverse opinioni, diverse modalità, diverse visioni etiche e sociali (ad esempio, il bambino che entra a scuola e non è più al centro del mondo, oppure un tradimento sentimentale). In pieno: palpitazioni, cuore ferito, dolore toracico e sensazione di oppressione e soffocamento; in vuoto: incapacità a dare un nome a cose e sensazioni, a capire il mondo, introversione, mutismo, difficoltà a tenere il contatto visivo.
- *Luo* del Pericardio: per contrastare questi “traumi” o “tradimenti”, il Pericardio interviene costruendo meccanismi che rendono meno penosi i diversi conflitti, quindi rende i processi mentali dell’individuo compatibili con l’ambiente sociale. Il Pericardio, nella sua funzione di protettore del Cuore, agisce come mediatore, quindi permette un processo di razionalizzazione di fronte a questo senso di tradimento. Se il Pericardio non riesce a mettere in atto questo meccanismo, allora l'individuo non saprà come controllare le proprie emozioni e il Cuore andrà in sofferenza, perché non saprà come gestire i propri sentimenti. In pieno: difficoltà a controllare le proprie emozioni e tensione del torace; in vuoto: collo rigido e difficoltà respiratorie e “petto chiuso”.

- *Luo* del Piccolo Intestino: il Piccolo Intestino ha a che con le esperienze che hanno creato delle "ferite", ma anche con la capacità di confrontarsi con le critiche e accettarle, renderle costruttive, far sì che queste nutrano invece di avvelenare. Quindi, rappresenta l'abitudine alle norme sociali, alla cultura, alle scelte basate sulla ragione. La critica permette di riesaminare pensieri, azioni e sentimenti. Il *luo* del Piccolo Intestino è dunque un controllo che permette all'individuo di capire dove sta andando. In pieno: articolazioni lasse, incapacità di maneggiare le cose e atrofia a livello dei gomiti, testardaggine, ossessione dal giudizio altrui, violenza; in vuoto: non ci si sente mai accettati, insicurezza, prurito, feci caprine (incapacità di digerire ciò che arriva nella vita ed è passato dallo Stomaco).
- *Luo* del Grosso Intestino: il Grosso Intestino è incaricato di elaborare e "masticare" le esperienze ed è legato all'oralità e alla percezione del mondo attorno a noi. Attraverso questa elaborazione si riconoscono le sfumature di intensità delle varie sensazioni. È lo stadio in cui il bambino comincia a sviluppare la capacità di parlare e di passare da suoni privi di significato all'espressione di concetti. Se non si è capaci di percepire ed elaborare il mondo attorno a noi si crea il *luo* di LI. In pieno: dolori dentali, eccesso di elaborazione, si mastica continuamente; in vuoto: difficoltà a elaborare, non si mastica il cibo, incapacità a lasciare andare eventi e persone.
- *Luo* del Triplice Riscaldatore: il compito del Triplice Riscaldatore è quello di distribuire *yuanqi* agli *zang-fu* e ciò porta alla formazione delle caratteristiche soggettive. Pertanto rappresenta la personalità, la fusione fra natura e cultura: non si dà più importanza a ciò che dicono gli altri; si è indifferenti a emozioni e giudizi altrui, si è poco inclini a cambiare. In pieno: se con il Grosso Intestino c'era lassità, ora vi è rigidità articolare, facilità alle dislocazioni articolari e contratture al gomito; in vuoto: debolezza e difficoltà nei movimenti dell'articolazione del gomito.
- *Luo* della Vescica: la Vescica ha l'incarico "dei territori e delle città" e si occupa di evitare le invasioni. Se il Piccolo Intestino offre dei feedback su come l'individuo sta agendo nel mondo, in base a queste risposte la Vescica può innescare o meno un

allarme, pertanto è coinvolta nelle tensioni post traumatiche; se in equilibrio permette di lasciar andare e disintossicarsi. Quindi, il *luo* della Vescica rappresenta i campanelli d'allarme che indicano la necessità di rispondere alle sollecitazioni. In pieno: attacchi di panico, stare sempre in allerta, cefalee e congestioni nasali; in vuoto: incapacità di fermarsi, non c'è più un limite, come se il sistema di allarme non funzionasse più a causa dell'esaurimento dovuto alla sovrastimolazione

- *Luo* della Vescica Biliare: rappresenta la capacità di muoversi esprimendo la propria personalità, la capacità di ritrovare la strada, il senso della propria vita. Permette di rilanciare il proprio sè, di offrirsi a un nuovo inizio. In pieno: persona bloccata dalle imposizioni sociali, non c'è coraggio; in vuoto: la persona non ha riferimenti, non sa dove andare, forte atrofia delle gambe, non c'è motivazione per la forte depressione, lo spirito-*shen* è assente.
- *Luo* dello Stomaco: lo Stomaco trasforma le esperienze in emozioni e rappresenta la reazione istintiva (*yangming*); è inoltre la prima scelta tra ciò che nutre e ciò che no. Spesso però questa reazione viene data dal condizionamento ambientale che influenza la persona a reagire in una determinata modalità. Qualora l'individuo sperimenti qualcosa che non risponde alle sue abitudini si potrebbe creare il collaterale *luo* di Stomaco. In pieno: impulsività, isteria, eccesso emotivo; in vuoto: apatia, perdita di desiderio, debolezza.
- *Luo* della Milza: la Milza elabora consciamente le esperienze. È quindi in relazione alla memoria, al pensiero e all'assimilazione. Se manca consapevolezza delle esperienze che si vive si crea il collaterale *luo* di Milza. In pieno: pensiero ossessivo, congestione addominale; in vuoto: dipendenze, rimuginazione, distensione addominale.
- *Luo* del Rene: il Rene gestisce la volontà, la determinazione, la motivazione e la forza per raggiungere gli obiettivi. Questa determinazione dipende anche dal valore che la persona dona a sè stessa, in base a come la società interpreta le sue azioni. Dunque si occupa di come l'individuo risponde a ciò che dice la società e ciò

incide sull'autostima e sul riconoscimento personale. In pieno: cefalee e congestioni nasali, impossibilità di disintossicarsi (defecare, urinare) dai traumi della vita, sono persone sempre in allerta, schiena rigida e gambe deboli; in vuoto: non scatta l'allarme, si è insensibili al dolore e alle fatiche, si è indifferenti a tutto.

- *Luo* del Fegato: il Fegato permette di cambiare e trasformare la propria personalità. Se però non se è disposti al cambiare e la Vescica Biliare non offre un nuovo inizio, si crea il *luo* del Fegato che cerca di produrre una nuova identità disfunzionale. In pieno: violenza, gonfiore genitale, allucinazioni, eccessivo desiderio sessuale, schizofrenia; in vuoto: personalità multiple, prurito genitale, tendenze suicide.

I traumi determinano blocchi che provocano delle reazioni a livello fisico o psichico. Ciò che impatta sugli aspetti psichici (relazione con il Sangue) coinvolge i meridiani *luo*, come tentativo di mettere in Latenza il Fattore Patogeno Interno, allontanandolo dagli *zang-fu*. Quindi il meridiano principale crea una via secondaria per "salvare" l'Organo, ma la creazione del *luo* non è un tentativo di risolvere il trauma, bensì di tenerlo da parte. Ogni volta che lo sviluppo sociale di un individuo viene disturbato da un trauma riferito ai meridiani principali, che non viene risolto, il trauma entra nei meridiani *luo* e può arrivare fino ai meridiani straordinari, per il collegamento dei *luo* trasversali con il punto *yuan* del meridiano accoppiato secondo la regola *biaoli*.

I meridiani *luo* sono associati ai concetti di vuoto e di pieno. Quando il *luo* è pieno vi sono varici e capillari visibili sulla pelle, spesso nel punto *luo* o nel canale *luo* longitudinale. Quando il *luo* raggiunge un livello di saturazione, esso non è più in grado di mantenere la Latenza, che torna verso il meridiano principale; il *luo* va incontro a una condizione di vuoto. In questa fase l'aspetto visibile è presente ma le varici saranno disposte lungo il canale principale per una specie di fenomeno di reflusso. Nel pieno si usa il sanguinamento; nel vuoto il sanguinamento più moxa.

Gli aspetti psico-sociali dei *luo* vanno visti anche secondo la sequenza dei meridiani principali, poiché hanno una corrispondenza con i *luo*, che sono un'emanazione dei principali. La medicina cinese distingue le “tappe evolutive” della vita anche in relazione al ruolo attribuito ai meridiani principali:

- Lu, LI, St, Sp = sopravvivenza emotiva e materiale, ma anche istinto.
- Ht, SI, Bl, Ki = interazione e le abilità sociali.
- Pc, TE, GB, Lr = differenziazione e consolidamento della personalità.

Ricapitolando:

Polmone: sono le prime esperienze con il mondo, i primi contatti, il tatto, l’amore materno.
Grosso Intestino: è la prima elaborazione, la capacità di masticare le prime esperienze.
Stomaco: è la scelta di cosa fa stare bene, è l’ascolto del mondo sulle proprie emozioni.
Milza: è il pensiero sulle informazioni del mondo, la comprensione di sensazioni ed emozioni.
Cuore: è la capacità di affrontare i conflitti tra la propria esperienza e la realtà che sta fuori.
Piccolo Intestino: è la capacità di confrontarsi con le critiche e accettarle, renderle costruttive.
Vescica: è la capacità di rispondere alle sollecitazioni della vita, ma ponendo un limite soglia.
Rene: è il valore che la persona dà a sé stessa secondo quello che la società pensa e giudica.
Pericardio: è il razionalizzare, per protegge il Cuore da esperienze e conflitti, rendendoli compatibili.
Triplice Riscaldatore: è l’accettare la propria personalità e identità, lo smettere di ascoltare gli altri.
Vescica Biliare: è la possibilità di ripartire e rilanciare il proprio sé, solo se però si è flessibili e disposti.
Fegato: è la capacità ri-creativa, di cambiare e trasformare la propria personalità.

Utilizzo dei meridiani straordinari nei disturbi dello spirito-*shen*

Anche i meridiani straordinari possono essere utilizzati in diversi disturbi dello spirito-*shen*. Relativamente al nutrimento (fisico e affettivo) e alla sopravvivenza, tali elementi sono collegati a *renmai* e *chongmai*. Questi canali vengono trattati nelle condizioni nelle quali non si riceve o si dà amore a sufficienza, oppure quando manca il contatto amorevole tra madre e figlio/a. Quando per esempio si verifica un’impossibilità a nutrire o aiutare un figlio, anche affettivamente, si possono verificare delle patologie non solo emotive, ma anche fisiche (come i noduli). È presente pertanto un legame ancestrale tra i due soggetti, che però non si realizza.

Dopo il nutrimento, viene dunque la protezione, legata al *dumai*. È questa protezione che conserva i confini dell'individuo, così come tutte le membrane che avvolgono le strutture corporee. Pertanto, le patologie delle membrane e della pelle che sono presenti con un coinvolgimento emotivo, affettivo o relazionale con i genitori o i figli, rimandano a questo canale.

Il *daimai* si usa quando non si sa scegliere quale canale usare e per trattare il Calore-Umidità del TR-I. Ha due traiettorie che rispecchiano le sue funzioni: una circonda la vita e mantiene il senso di integrità della persona; la seconda coinvolge Lr13 *zhangmen*, GB26 *daimai*, GB27 *wushu* e GB28 *weidao* e drena il Calore-Umidità, drena i veleni e tutto ciò che contamina l'esistenza. Nel trattare questo meridiano si deve scegliere se si cerca di mantenere l'integrità dell'individuo o se lo si vuole liberare dalle sue tossine. In relazione al *daimai* può essere utile aprire il *baomai*, che permette la comunicazione tra *dabao* e Riscaldatore Inferiore, al fine di portare eventuali stasi di Sangue del torace verso il basso per essere drenate dal *daimai*.

I meridiani *wei* sono in relazione al cambiare e all'incontrare. Attraverso l'interazione si fa un paragone fra sè stessi e gli altri, si trova un feedback rispetto a quanto si sta facendo, al modo in cui si agisce e si ha una misura dell'importanza della propria esistenza. Se nel corso di questa interazione si subisce un trauma si può andare incontro al sintomo tipico dello *yinweimai* che è il dolore cardiaco, accompagnato da confusione, smarrimento, agitazione. *Yinweimai* e *yangweimai* sono legati tempo, quindi passato, presente e futuro; questo tempo nella medicina classica segue i cicli di 7 e di 8 illustrati nel capitolo 1 del *Suwen*, per cui si utilizzano i meridiani *wei* per trattare i problemi legati ai cicli della vita.

I meridiani *qiao*, invece, rappresentano il modo in cui si vede il mondo. Vi si ricorre se c'è senso di perdita di territorio o se si debbono affrontare sfide rispetto alla propria identità. Il carattere cinese *qiao* ha il radicale di "piede" e pertanto ha una relazione

con la postura. Inoltre i meridiani *qiao* sono collegati con gli occhi, in particolare con Bl1 *jingming*: rappresentano quindi il modo in cui si guarda a se stessi nel presente.

Il lavoro con i meridiani straordinari si compie usando i punti di apertura e punti lungo la loro traiettoria ed è indicato spesso in presenza di problemi che riguardano soprattutto le relazioni familiari.

CAPITOLO 14

IL TUINA NEL TRATTAMENTO DEI DISTURBI EMOTIVI

Origini, storia e fondamenti del *tuina*

Sebbene la parola “massaggio” compaia in Occidente soltanto nel XVII secolo, l'essere umano ha fatto ricorso a trattamenti manuali a fini curativi in epoche assai remote. Già nella tomba di un medico imperiale dell'antico Egitto a Saqqara (2330 a.C.) compaiono raffigurazioni di trattamenti manuali applicati agli arti, e pratiche analoghe si ritrovano nella Grecia antica, a Roma, nella medicina ayurvedica, araba e cinese. In Cina, nel testo *Wushier Bingfang* (datato al III secolo a.C.), l’arte del massaggio appare già come una metodica complessa che univa sfioramenti, frizioni, pressioni, l'uso di unguenti e l'applicazione di pietre arroventate. Nella Cina antica il massaggio veniva utilizzato sia per le patologie interne sia per i problemi muscolari e articolari. Le tecniche manuali ebbero inoltre un importante sviluppo nell’ambito delle arti marziali, dove venivano utilizzate per il trattamento dei traumi e per favorire il recupero dopo gli sforzi fisici. Durante le diverse epoche della storia cinese il trattamento manuale ha assunto nomi e caratteristiche differenti, tra cui *anmo*, letteralmente “premere e strofinare” (*an* = premere, *mo* = strofinare). Successivamente il termine *tuina* è diventato quello maggiormente utilizzato per indicare l’insieme delle tecniche manuali della medicina cinese. *Tuina* letteralmente significa “spingere e afferrare” (*tui* = spingere, *na* = afferrare). Esso costituisce uno dei pilastri della medicina cinese, affiancandosi a pieno titolo all'agopuntura, alla fitoterapia, alla dietetica e al *qigong*. L'importanza di questa branca della medicina cinese trova già riscontro nei testi classici, in particolare nel *Suwen*. Lo scopo principale del *tuina* è stimolare il riequilibrio funzionale dell'organismo, rafforzare le difese organiche e promuovere la

libera circolazione del *qi* e dello *xue*. Attraverso la regolazione energetica, il trattamento permette di disostruire i meridiani, eliminare Fattori Patogeni Esterni e Interni, sostenere la funzionalità degli *zang-fu* e delle articolazioni, rilassare la muscolatura, calmare lo spirito-*shen* e riequilibrare la sfera emotiva. Non si tratta pertanto di un semplice massaggio. Il trattamento parte dalla stessa diagnosi energetica utilizzata negli altri settori della medicina cinese (agopuntura, *qigong*, fitoterapia, dietetica etc). Prima di scegliere le tecniche da utilizzare è quindi necessario individuare la condizione del paziente. Il trattamento può essere eseguito direttamente sui meridiani, sui punti di agopuntura oppure sulle diverse zone del Corpo. Le tecniche vengono scelte in base all'obiettivo che si vuole raggiungere. In una situazione di stasi del *qi*, ad esempio, saranno utilizzate maggiormente tecniche volte a favorire il movimento; al contrario, in una condizione di deficit saranno preferite tecniche più lente e tonificanti.

Il trattamento di *tuina* sulle emozioni

Come già specificato, le emozioni non vengono considerate separate dal Corpo, ma sono in relazione con gli *zang-fu* e possono influenzare il movimento del *qi*. Quando un'emozione diventa troppo intensa o si mantiene nel tempo, può determinare una particolare condizione energetica.

Il *tuina* si inserisce in questa visione perché, agendo direttamente sul Corpo, si agisce anche sulla Psiche del paziente. La relazione del Corpo con le emozioni diventa ancora più evidente considerando il ruolo dello spirito-*shen*. Esso rappresenta l'espressione della dimensione mentale e psichica dell'individuo ed è custodito nel Cuore, ma è in relazione con tutti gli organi-*zang*. Per questo motivo un'alterazione emotiva può essere accompagnata da manifestazioni corporee e, allo stesso modo, una condizione fisica può influenzare lo stato mentale. Il trattamento manuale assume quindi un significato che va oltre l'azione meccanica sui muscoli e sui tessuti. Il trattamento dei

meridiani e dei punti permette di intervenire sul movimento del *qi*, sul Sangue e sull'equilibrio degli *zang-fu*. La qualità stessa del trattamento, come la pressione, la velocità e la profondità delle manovre, può essere adattata alla condizione energetica della persona. Questa impostazione permette di comprendere perché il *tuina* possa essere utilizzato anche nell'ambito delle problematiche emotive. L'obiettivo non è trattare l'emozione in modo isolato, ma intervenire sulla disarmonia energetica con cui essa è associata.

Partendo da questo presupposto, nei capitoli successivi verranno analizzate le principali disarmonie associate alle emozioni e, per ciascuna di esse, verranno considerati alcuni spunti sul trattamento manuale (insieme a quello attivo del *qigong*), con i meridiani associati, le manovre e i punti maggiormente indicati.

Riferimenti sulle manovre del *tuina* nei disturbi emotivi

Nel *tuina* ogni manovra possiede una denominazione specifica. Le tecniche vengono tradizionalmente suddivise in cinque macro-categorie: 1) manovre di pressione; 2) manovre di scivolamento sul tessuto sottostante; 3) manovre di mobilizzazione del piano muscolo-cutaneo; 4) manovre di ritmo e oscillazione; 5) manovre di mobilizzazione articolare.

Nella clinica dei disturbi emotivi e psicosomatici, la scelta delle manovre di *tuina* non è casuale ma va scelta in base alla sindrome energetica del paziente.

Ad esempio, quando le emozioni represse o lo stress bloccano il movimento naturale del *qi*, si genera una stasi di *qi* che può evolvere in stasi di Sangue se il blocco si protrae nel tempo, causando dolori fissi, fitte o tensioni muscolari profonde. L'obiettivo terapeutico sarà quello di muovere, aprire, disperdere e sbloccare, mediante manovre dinamiche come *tuifa* lungo il meridiano, *bofa* se si percepiscono tendini o muscoli contratti dalla stasi emotiva, *fentuifa* o *hetuifa* per disperdere la pienezza energetica

locale, *anroufa* sui punti *xi*-disostruzione nei quadri acuti di blocco per drenare rapidamente l'Energia stagnante dai canali.

Per le condizioni di Calore, Fuoco e ascesa di *yang* (ad esempio collera, ansia acuta, agitazione dello spirito-*shen*), spesso dovuti a un perdurare delle stasi o alla comparsa di un'emozione violenta, l'obiettivo terapeutico è quello calmare lo spirito-*shen*, far discendere l'Energia ribelle e svuotare il Calore in eccesso. Ad esempio, *mofa* leggero sul petto aiuta a placare il Calore e a rassicurare lo spirito-*shen*; *anfa* prolungato su punti calmanti (es. Ht7 *shenmen* o *yintang*) o che radicano (es. Ki1 *yongquan*), serve a radicare l'individuo e a frenare la risalita anomala dello *yang*.

Invece, per quanto riguarda le condizioni di deficit o vuoto di *qi* o Sangue, spesso a causa del rimuginio, della preoccupazione cronica o della paura, l'obiettivo terapeutico è tonificare, nutrire, sostenere e scaldare, quindi saranno utili le manovre che hanno una funzione attivante e dinamica, ma leggera per evitare di disperdere ancora di più. Ad esempio, *anroufa* sui punti *mu* del torace, i punti *shu* del dorso, o altri punti dei meridini per richiamare Energia sul meridiano o l'Organo in difetto, oppure *nafa* e *naroufa* che stimolano la circolazione del Sangue nei tessuti periferici senza disperdere Energia, tonificando la massa muscolare svuotata. In linea di massima, tutte le manovre lente e profonde tonificano, mentre quelle veloci e superficiali disperdono.

CAPITOLO 15

IL QIGONG NEL TRATTAMENTO DEI DISTURBI EMOTIVI: IL GIOCO DEI CINQUE ANIMALI. VERSIONE DEL MAESTRO J. YUEN

Introduzione al *qigong*

Il *qigong* è un'antica pratica cinese millenaria che unisce il movimento del Corpo, il controllo del respiro e la concentrazione della mente. Appartiene a tutti gli effetti alla medicina cinese. Può essere quindi visto come la parte della medicina applicata al movimento e all'intenzione.

Storicamente, le sue radici affondano nell'antica Cina di migliaia di anni fa. Alle sue origini la pratica era nota con il termine di *daoyin*, che letteralmente significa "guidare e condurre (il *qi*)".

Il riferimento storico fondamentale per comprendere le origini del *qigong* è il sito archeologico di Mawangdui, dove sono stati ritrovati preziosi manoscritti di seta risalenti al II secolo a.C. Tra questi rotoli vi è una famosa mappa che raffigura decine di persone intente a praticare esercizi fisici e respiratori associati al movimento degli animali, dimostrando che già in epoca antica la cura della salute passava attraverso il movimento.

La pratica del *qigong* si regge su tre pilastri fondamentali:

1) Postura: l'atteggiamento posturale corretto, rilassato e naturale, permette all'Energia di circolare senza blocchi o costrizioni muscolari.
2) Respiro: l'obiettivo è rendere il respiro lento, profondo, silenzioso e regolare.
3) Intenzione: permette di focalizzare il pensiero, portando la consapevolezza nel momento presente, così da stabilizzare lo spirito-*shen*.

Il *qigong* dei Cinque Animali

La forma classica del *qigong* dei Cinque Animali, o *wuqinxi*, è un'antica pratica sviluppata dal medico cinese *Huatuo* (140-208 d.C.) nel periodo della dinastia Han Orientale (25-220 d.C.). Oltre ad essere noto per essere stato un esperto chirurgo ed anestesista (fu il primo medico cinese ad utilizzare l'anestesia in un intervento chirurgico), *Huatuo* era anche famoso per le sue conoscenze sull'agopuntura, sulla moxibustione e sulla fitoterapia, e sugli esercizi medici *daoyin*. Sviluppò la sequenza del *wuqinxi* (lett. "Gioco dei Cinque Animali") studiando i movimenti dell'Orso, della Tigre, del Cervo, della Scimmia e della Gru.

L'idea alla base della selezione dei Cinque Animali è quella dei Cinque Movimenti. Simbolicamente, le cinque sequenze che imitano gli animali rappresentano i diversi Organi e i sistemi del Corpo. Pertanto, ciascuno dei cinque esercizi è progettato per regolare le funzioni degli Organi corrispondenti e dei relativi sistemi corporei. La difficoltà posturale è maggiore essendo una forma in movimento, il che la rende unica in quanto solitamente le forme di *qigong* non hanno grandi spostamenti (caratteristica più presente nel *taijiquan*).



Alla luce di quanto detto nei capitoli precedenti, il *qigong* può essere considerato uno strumento particolarmente coerente con la concezione cinese secondo cui Corpo, *qi* e *benshen* costituiscono aspetti interdipendenti di un'unica realtà. Se lo squilibrio emotivo può modificare la circolazione del *qi* e nel tempo determinare alterazioni del Sangue e delle funzioni degli *zang-fu*, agire sul movimento del Corpo significa intervenire anche sulle dinamiche emotive e mentali. L'emozione, infatti, non è

considerata un fenomeno esclusivamente psichico, ma una manifestazione capace di modificare il movimento del *qi* (salita, discesa, dispersione, blocco, annodamento etc.). Il *qigong* permette di utilizzare il movimento del Corpo, la respirazione, la postura e l'attenzione come strumenti con cui riarmonizzare il *qi*, in tutte le sue forme.

Infatti, nel *qigong* dei Cinque Animali, il movimento non viene eseguito solo con l'obiettivo di migliorare la mobilità o la coordinazione. Gli Animali rappresentano i Cinque Movimenti e i relativi sistemi organici: l'Orso è associato all'Acqua, ai Reni e alla Vescica; la Tigre al Legno, al Fegato e alla Vescica Biliare; il Cervo al Fuoco, al Cuore e al Piccolo Intestino; la Scimmia alla Terra, alla Milza e allo Stomaco; la Gru al Metallo, ai Polmoni e al Grosso Intestino. Considerando la corrispondenza tra i Cinque Movimenti e le emozioni, nella versione del Maestro J. Yuen, l'Orso può essere collegato all'Acqua e alla paura; la Tigre alle dinamiche del Legno e quindi alla rabbia, alla frustrazione e al risentimento; il Cervo al Fuoco e alla dimensione dell'eccesso di gioia (o gioia patologica), dell'ansia e dell'attività generale dello spirito-*shen*; la Scimmia alla Terra e alle problematiche legate alla preoccupazione e al rimuginio; la Gru al Metallo e alla tristezza e al dolore.

Tuttavia, la presenza di una determinata emozione (espressa, soppressa o repressa) nel paziente non implica automaticamente che debba essere praticato esclusivamente l'animale ad essa associato. Nel capitolo sulle emozioni è stato specificato che la stessa emozione può coinvolgere più Organi e determinare quadri energetici differenti; ad esempio, la rabbia interessa principalmente il Fegato, ma quando diventa eccessiva può coinvolgere anche Cuore e Milza, mentre la paura, pur essendo tradizionalmente associata ai Reni, può ripercuotersi sul Cuore e sugli altri Organi. La scelta dell'esercizio dovrebbe quindi partire dall'osservazione della persona. Non si tratta semplicemente di chiedersi quale animale corrisponde a una determinata emozione, ma piuttosto di individuare quale movimento del *qi* risulta alterato e quale sistema funzionale necessita di essere sostenuto e riequilibrato. La pratica può essere utilizzata

singolarmente, quando un determinato sistema necessita di essere sostenuto, oppure inserita all'interno di una sequenza più ampia, nella quale i diversi animali contribuiscono a ristabilire l'armonia complessiva dei Cinque Movimenti.

Il valore dell'esercizio dipende dalla qualità del movimento prodotto dall'animale. Come già detto, le emozioni hanno una loro specifica direzionalità; inoltre, lo squilibrio si manifesta quando queste non si muovono, cioè permangono per un tempo prolungato. È normale per una persona sperimentare la rabbia se entrano i ladri in casa ma non è normale rimanere arrabbiati per mesi interi, poiché questa emozione, non circolando, crea una stasi del *qi* che si esprimerà anche nella controparte fisica. Per questo i cinesi dicono che le emozioni devono essere come le farfalle: si presentano ma poi volano via, senza danneggiare ciò su cui si sono posate.

In presenza di una dinamica di eccesso, il lavoro può essere orientato a ridurre l'agitazione e a riportare il *qi* verso una condizione di maggiore ordine e contenimento; in presenza di un deficit o di una stasi, l'esercizio può invece essere utilizzato per favorire la circolazione e restituire movimento.

Si ipotizzi, come esempio, un paziente che manifesta perdita di progettualità, creatività e voglia di fare, fino alla depressione. Questi sono tutti segnali di un movimento insufficiente dell'anima-*hun*. Pertanto verranno proposti esercizi atti a muovere, rinvigorire, tonificare e, nello specifico, l'esercizio della Tigre con funzione tonificante, quindi con esecuzione intensa, concentrata e vigile. Un ragionamento analogo può essere applicato agli altri animali. L'Orso, associato all'Acqua e ai Reni, può essere utilizzato quando l'obiettivo è lavorare sulla dimensione della stabilità, del radicamento, dell'apertura e della relazione con le paure; la Gru, attraverso la qualità del Metallo e dei Polmoni, può accompagnare il lavoro sul superamento delle difficoltà, ad esempio degli abbandoni o dei lutti, e quindi tratta la tristezza e il dolore; la Scimmia, riferita alla Terra, può essere impiegata nei quadri caratterizzati da eccessivo pensiero e rimuginazione, oppure a causa del forte stress causato dallo

studio, nei quali risulta importante riportare il movimento verso il centro; il Cervo, collegato al Fuoco e al Cuore, può essere utilizzato per lavorare sull'ansia, sulla dimensione dello spirito-*shen* e sulla regolazione dell'attività emotiva generale.

Uno dei pilastri centrali del lavoro con il *qigong* è l'intenzione. Tecnicamente, senza l'intenzione il praticante sta solo facendo attività fisica, tanto vale che vada in palestra a fare una comune attività di fitness. A differenza di un trattamento esclusivamente passivo, il praticante viene coinvolto attivamente nel processo di regolazione energetica attraverso il movimento consapevole, la postura, la respirazione e l'attenzione. Il *qigong* non è una tecnica finalizzata a eliminare l'emozione che ha causato lo squilibrio, quanto piuttosto a comprenderla, capirla, analizzarla e superarla. L'obiettivo non è impedire alla persona di provare rabbia, paura, tristezza o preoccupazione, poiché le emozioni fanno parte del normale funzionamento dello Spirito. Il problema nasce quando esse diventano eccessive, persistenti o non vengono trasformate, interferendo con il movimento del *qi* e con l'equilibrio degli *zang-fu*.

Il Gioco dei Cinque Animali rappresenta quindi, all'interno di questa tesi, un esempio significativo di come il *qigong* possa essere integrato nel trattamento dei disturbi emotivi. La pratica consente così di passare dalla semplice identificazione dello squilibrio alla sua esperienza diretta attraverso il Corpo. È proprio questa possibilità di lavorare sul movimento a rendere particolarmente interessante l'integrazione del *qigong* con l'approccio terapeutico classico (agopuntura, massaggio, dieta o erbe). Se con la stimolazione manuale (*tuina*) dei meridiani è possibile individuare e trattare le disarmonie secondo una precisa strategia energetica, attraverso il *qigong* il paziente viene coinvolto direttamente nel processo di regolazione. La pratica diventa quindi uno strumento di consapevolezza e di autoregolazione.

Ciò che rende unico il *qigong* è quindi la possibilità di effettuare un auto-trattamento.

CAPITOLO 16

ESEMPI DI TRATTAMENTO CON L'APPROCCIO INTEGRATO DI QIGONG E TUINA

Nel modo di intendere e praticare la medicina cinese, la vera forza sta spesso nella collaborazione tra strumenti diversi. In questo capitolo verrà illustrata la possibilità di trattamento integrato mediante il *qigong* e il *tuina*.

Da un lato c'è il *qigong*, che può essere definito come il lavoro che il soggetto fa in prima persona (ovviamente sempre seguito da un insegnante esperto, almeno agli inizi). Attraverso il *qigong*, il paziente non subisce la terapia ma diventa parte attiva del proprio percorso: impara a sentire dove l'Energia ristagna, a muoverla e a ritrovare il proprio asse. Il paziente, quindi, capisce che un determinato movimento può comportare uno specifico risultato energetico. Ad esempio, i movimenti lenti, ampi e fluidi mobilizzano senza disperdere, quelli lenti, pesanti e radicati contengono e radicano, quelli dinamici ma controllati mobilizzano, quelli ripetitivi e ritmici armonizzano e tonificano, quelli esplosivi e/o veloci disperdono. In questo modo, il *qigong* diventa uno strumento potentissimo perché, una volta insegnata la sequenza, dà alla persona l'autonomia di prendersi cura del proprio stato di salute giorno dopo giorno.

Dall'altro lato vi è il *tuina*, il trattamento che permette di intervenire manualmente dove il paziente, da solo, magari non riesce ad arrivare o fa più fatica. Con le mani il terapeuta può concretamente sentire dove l'emozione si è tradotta in tensione fisica, se il diaframma è bloccato, se c'è una pienezza alla palpazione di un canale, se il collo è rigido o se c'è una stasi da sbloccare. Il *tuina* permette di fare un lavoro di precisione: si va a calmare lo spirito-*shen*, dissipare il Calore che sale quando c'è troppa rabbia,

nutrire dove manca radice o riaprire i canali quando il *qi* è congestionato dalla tristezza o dalle preoccupazioni.

In questa tesi, quindi, verranno proposte delle idee di intervento sfruttando entrambi i sistemi, al fine di potenziare l'effetto del trattamento e rendere il paziente più consapevole del proprio stato di salute.

Sindromi legate alla rabbia

- Stasi di *qi* del Fegato: si caratterizza per distensione o oppressione toracica, ipocondria, irritabilità, sbalzi d'umore, sospiri frequenti e sensazione di nodo alla gola; nelle donne può associarsi ad alterazioni del ciclo mestruale. Può dipendere da rabbia repressa. Il polso è tipicamente a corda, mentre la lingua può presentare bordi più rossi; se la stasi persiste a lungo, può assumere una colorazione più scura o violacea.

  Qigong: si propone l'esercizio della Tigre, associato al Legno, con una pratica orientata a favorire il libero movimento del *qi*. L'esercizio dovrebbe essere eseguito in modo ampio, fluido e progressivamente dinamico, evitando però movimenti bruschi o eccessivamente aggressivi.

  Tuina: si lavora prevalentemente sul meridiano *zu jueyin*, con manovre di scorrimento lineare *tuifa*, pressione profonda e rotazione *anroufa* e rotolamento *gunfa* in dispersione. Si può integrare il trattamento con i punti: Lr3 *taichong* che libera la stasi di *qi* del Fegato, GB34 *yanglingquan* che favorisce il movimento di *qi* di Fegato, insieme a Lr14 *qimen* per rimuovere le stasi locali nell'ipocondrio.
- Stasi di Sangue del Fegato: può manifestarsi con dolore fisso e pungente, tensione o masse persistenti, alterazioni del ciclo mestruale e dismenorrea; possono comparire anche colorazione scura delle labbra e delle unghie. L'anima-*hun* non viaggia e la persona manca di creatività, progettualità e interessi. Spesso è causato

da una stasi di *qi* del Fegato. Il polso tende a essere a corda e rugoso, mentre la lingua può apparire violacea, talvolta con petecchie o macchie scure.

Qigong: si propone l'esercizio della Tigre per mobilizzare il *qi* e, indirettamente, favorire la circolazione del Sangue. Gli esercizi vanno eseguiti in maniera lenta, con movimenti ampi e continui, evitando brusche accelerazioni.

Tuina: si trattano i meridiani principali *shou jueyin* e *zu jueyin*, con manovre di impastamento profondo *anroufa* e pressione *anfa* per attivare la circolazione ed eliminare i ristagni di Sangue. Può essere aggiunto il trattamento del punto Sp10 *xuehai* che, come "mare del Sangue", muove e regola il Sangue, insieme a Lr3 *taichong* per muovere il *qi* e sbloccare la circolazione. È utile aggiungere il punto anche Pc6 *neiguan* che stimola il movimento dell'anima-*hun*, come anche la stimolazione del punto Bl17 *geshu* per muovere e rinfrescare il Sangue eliminando le stasi. Solitamente, sono persone che manifestano un ridotto movimento dell'anima-*hun* per cui non hanno progettualità e aspirazioni: i punti migliori per stimolare il movimento dell'anima-*hun* sono GB40 *qiuxu*, Bl47 *hunmen* e GV20 *baihui* in tonificazione.

- Deficit di *yin* (o Sangue) del Fegato: si tratta di una sindrome che può determinare la risalita dello *yang* del Fegato: si manifesta con cefalea, vertigini, acufeni, irritabilità, insonnia, arrossamento del volto e degli occhi e rigidità cervicale, anima-*hun* non più radicata dallo *yin* (fino alla pazzia, al delirio e agli incubi). Il polso è a corda e rapido, mentre la lingua tende a essere rossa, soprattutto ai lati.

  Qigong: è consigliata la pratica dell'Orso, associato all'Acqua, privilegiando lentezza, pesantezza, continuità e radicamento con i piedi. I movimenti dovrebbero essere eseguiti con il baricentro basso e senza ricercare velocità o esplosività, favorendo simbolicamente e percettivamente la discesa dell'eccesso verso il basso.

  Tuina: il trattamento mira a calmare il Fegato e far discendere lo *yang*, rilassando la parte superiore. Si trattano sempre i meridiani *jueyin* (*zu* in dispersione e *shou* in tonificazione) e si aggiunge Ki1 *yongquan* in tonificazione che ha una forte azione

di discesa del *qi* e di radicamento, particolarmente indicata quando l'eccesso si manifesta nella testa con cefalea, vertigini, agitazione o insonnia. Viene aggiunto il punto Lr2 *xingjian* utile per calmare la dinamica ascendente dell'anima-*hun* (è particolarmente coerente quando la risalita dello *yang* è associata a irritabilità e rabbia) e Lr8 *ququan* che trattiene lo *yin* ed evita che l'anima-*hun* vada verso il Cielo senza essere ancorato. Anche Pc7 *daling* aiuta a trattenere l'anima-*hun*. Se l'emozione è repressa si utilizza il punto *luo* Lr5 *ligou*. È particolarmente indicato anche il trattamento di Bl47 *hunmen* in dispersione.

- Fuoco del Fegato: causa cefalea intensa, irritabilità e collera, occhi rossi e dolorosi, acufeni, gusto amaro, sete, insonnia, urine scure e stipsi. Il polso è generalmente a corda, rapido e pieno, mentre la lingua appare rossa, soprattutto ai lati, con patina gialla.

  Qigong: poiché si tratta di un quadro di eccesso, la pratica dovrebbe essere particolarmente morbida, lenta e rilassante. Si propone l'esercizio dell'Orso, associato all'Acqua, che favorisce il contenimento del Fuoco. È opportuno evitare, quindi, esercizi molto vigorosi, esecuzioni rapide, movimenti esplosivi e qualsiasi modalità che porti a un marcato aumento del Calore o dell'agitazione.

  Tuina: si lavora sul meridiano *zu jueyin*, utilizzando manovre superficiali e di dispersione come *tuifa* per eliminare il Calore in eccesso. Per trattare i problemi di Calore del Fegato si ricorre anche a Lr2 *xingjian* e GB43 *xiaxi* come punti *ying*-sorgente per drenare il Calore dai meridiani usando manovre rapide appunto per disperdere (es. *yizhichanfa* o *roufa*), insieme a LI11 *quchi* per raffreddare il Calore generale e placare l'irritabilità. Infine, si può trattare il punto Sp10 *xuehai* o Bl17 *geshu* con pressione neutra (es. *anfa*) che rinfrescano il Sangue e trattano il Calore nel Sangue.
- Vento interno del Fegato: può manifestarsi con vertigini, tremori, spasmi, tic, rigidità, parestesie e movimenti involontari; nei quadri più gravi possono comparire convulsioni o perdita di coscienza. Il polso è generalmente a corda, a volte rapido;

la lingua può essere rossa e tremolante nei quadri di eccesso, mentre nelle forme associate a deficit può essere pallida e tremolante.

Qigong: la pratica deve essere controllata e leggera. Si propone l'Orso con movimenti lenti, semplici e fortemente radicanti, evitando qualsiasi esecuzione esplosiva o troppo rapida.

Tuina: si lavora sul meridiano *zu shaoyang* e sulla regione occipito-cervicale, eseguendo manovre delicate, ritmiche e continue, ad esempio con *anroufa* per rilasciare la rigidità e calmare gli spasmi. GB20 *fengchi* e GV16 *fengfu*, come dice anche il loro nome, sottomettono il Vento interno e liberano il collo. Lr3 *taichong* può essere poi usato per armonizzare il Fegato e rimuovere eventuale stasi del *qi*.

- *Qi* ribelle dello Stomaco: è una condizione che si verifica quando il Legno invade la Terra. Determina nausea, vomito, eruttazioni, singhiozzo, reflusso, distensione o dolore epigastrico e sensazione di movimento del *qi* verso l'alto. Il polso può essere scivoloso o a corda, mentre la lingua può presentare una patina più spesso, spesso giallastra quando è presente una componente di Calore.

  Qigong: è consigliato l'esercizio della Scimmia, orientato alla regolazione del centro e del movimento del *qi* nel Riscaldatore Medio. L'esercizio consiste nel sollevamento-abbassamento alternato delle braccia, che armonizzano così le energie di Milza e Stomaco. I movimenti dovrebbero essere fluidi e ripetuti, senza compressioni eccessive dell'addome. È preferibile non praticare immediatamente dopo un pasto abbondante e, in presenza di nausea o reflusso marcati, evitare movimenti intensi del tronco. Successivamente si integra con la Tigre.

  Tuina: si lavora prevalentemente sul meridiano *zu yangming* impiegando manovre che seguono il corretto movimento del *qi* lungo il meridiano, come *tuifa*, *anfa* e *gunfa*. St22 *guanmen* è il punto più indicato per il *niqi*, mentre St9 si usa per il *niqi* severo. St36 *zusanli* e CV12 *zhongwan* armonizzano lo Stomaco e la discesa del *qi*, mentre Pc6 *neiguan* sblocca il torace e inibisce la nausea.

Sindromi legate alla gioia

- Dispersione di *qi* del Cuore: l'eccesso di gioia disperde il *qi* del Cuore, con sintomi quali palpitazioni, dispnea, debolezza, instabilità e alterazione dello spirito-*shen*, soprattutto in seguito a un evento improvviso e intenso. Il polso tende a essere vuoto e debole; la lingua può apparire pallida nei quadri di deficit.

  Qigong: si predilige una pratica semplice e lenta, utilizzando il Cervo. I movimenti devono essere continui ma poco impegnativi, finalizzati a concentrare il *qi* sul torace sia nella fase di estensione del Corpo che in quella di contrazione; vanno evitati esercizi vigorosi, prolungati o complessi, soprattutto nella fase immediatamente successiva all'evento emotivo.

  Tuina: il capitolo 29 del *Suwen* dice che la gioia eccessiva rallenta il *qi* e apre il torace facendo perdere il controllo dello spirito-*shen*; il massaggio deve quindi ancorare il "soffitto toracico". Generalmente non viene trattato direttamente il Livello *shou shaoyin*, bensì *shou jueyin*, ma può essere aggiunto il punto Ht7 *shenmen* che tonifica e trattiene lo spirito-*shen* nel Cuore. Questo punto si può abbinare al punto CV17 *tanzhong*, per riconsolidare l'Energia del petto, e a Pc6 *neiguan* per regolare il Cuore e frenare la dispersione energetica.
- Agitazione dello spirito-*shen*: quando il Cuore non è vuoto e libero da eccessi e preoccupazioni può verificarsi un quadro di agitazione che si caratterizza con palpitazioni, insonnia, ansia, agitazione mentale, difficoltà di concentrazione e instabilità emotiva. Tale condizione deriva anche da un'alterazione generale delle altre *benshen*, per cui lo spirito-*shen* del Cuore percepisce smarrimento e dunque ansia. Il polso varia in base alla sindrome sottostante e può essere fine, rapido o irregolare; la lingua può presentare punta rossa oppure essere pallida quando prevale un deficit.

  Qigong: si propone una coppia Fuoco e Acqua, quindi Cervo e Orso, per armonizzare lo spirito-*shen* e radicarlo. La pratica continua fino a quanto

l'agitazione si riduce sufficientemente. Sono da evitare movimenti eccessivamente rapidi e stimolanti che agitano ancora di più.

Tuina: si inizia sempre aprendo il petto con un *mofa* leggero su CV17 *tanzhong* + Pc6 *neiguan* come più volte specificato in questa tesi. Eventualmente, si può lavorare sull'asse *shaoyin*, con manovre tonificanti e profonde per calmare e radicare lo spirito-*shen*. Ci si concentra con *anfa* su Bl44 *shentang.* È possibile aggiungere al trattamento un *anroufa* leggero su Ht7 *shenmen*, che calma l'agitazione emotiva che colpisce il Cuore, insieme a Ki6 *zhaohai* per nutrire lo *yin* e ristabilire l'asse energetico Acqua-Fuoco. Maestro Yuen consiglia di stimolare anche Ki23 *shenfeng*, come punto del torace che calma lo spirito-*shen*.

- Calore nel Sangue: nelle condizioni di dipendenza può manifestarsi con agitazione, irritabilità, insonnia, sensazione di calore, arrossamento, eruzioni cutanee e, nei quadri più marcati, manifestazioni emorragiche. Il Calore del Sangue poi tende a colpire il Cuore e ad agitare lo spirito-*shen*. Il polso è rapido e pieno, mentre la lingua appare rossa o cremisi, spesso con una componente di rivestimento giallo.

  Qigong: si consiglia una pratica lenta, moderata e non riscaldante, privilegiando l'Orso per "spegnere" il Fuoco e calmare lo spirito-*shen*. È importante non eseguire esercizi vigorosi, ripetizioni eccessive, movimenti esplosivi e pratiche che producano un forte aumento del calore corporeo.

  Tuina: anche in questo caso è possibile lavorare prevalentemente sull'asse *shaoyang*, con manovre tonificanti e profonde soprattutto sul meridiano *zu shaoyin* per calmare e radicare lo spirito-*shen*. Se dovesse esserci bisogno, si può associare il punto GB8 *shuaigu* che tratta le dipendenze. Qualora venissero riscontate stasi di Sangue nel torace si può trattare il *baomai*, che connette il *dabao* al Riscaldatore Inferiore, al fine di eliminare l'emozione trattenuta nel torace tramite il *daimai*. Si tratta quindi il *baomai* salendo da GV1 *changqiang* a GV9 *zhiyang* e poi anteriormente da CV15 *jiuwei* fino al pube, al fine di aprire il *daimai* e permettere la sua funzione di drenaggio. Quindi, si utilizza GB41 *zulinqi* come

punto di apertura del *daimai* (insieme a TE5 *waiguan* come punto di apertura di *yangqiaomai* accoppiato) e poi si passa al massaggio della linea del suo primo ramo (toccando Lr13 *zhangmen*, GB26 *daimai*, GB27 *wushu*, GB28 *weidao*, GB29 *juliao* e GB30 *huantiao*).

Sindromi legate alla preoccupazione e al rimuginio

- Deficit di *qi* della Milza: si manifesta con stanchezza, debolezza degli arti, scarso appetito, gonfiore addominale, digestione difficoltosa e feci molli, spesso con maggiore affaticamento dopo i pasti. Il polso è debole e vuoto, mentre la lingua tende a essere pallida, gonfia e con impronte dentali. Dal deficit di *qi* della Milza può derivare un quadro di Umidità che si caratterizza con pesantezza, stanchezza, gonfiore, feci molli, senso di oppressione. Se questa Umidità persiste può trasformarsi in Flegma, che ostruisce gli orifizi e può causare confusione, mancanza di concentrazione e alterazioni dello spirito-*shen* quando invade gli orifizi del Cuore. Le condizioni di Flegma-Umidità, tuttavia, possono dipendere anche da una stasi di *qi* del Fegato causata da rabbia o frustrazione.

  Qigong: la Scimmia tonifica l'elemento Terra. Quindi si propone di eseguire questo esercizio in modo ritmico, coordinato e moderato, senza esagerare con l'intensità e la durata per evitare di consumare ulteriormente il *qi*. È consigliato di praticare l'esercizio lontano dai pasti.

  Tuina: si lavora lungo tutta la traiettoria del meridiano *zu taiyin* in tonificazione. Per le problematiche dell'anima-*yi* si utilizzano anche Lr13 *zhangmen* (quadri acuti) o Bl20 *pishu* (quadri cronici) per aiutare la Milza, insieme a St36 *zusanli* che tonifica *qi* e Sangue e sostiene Milza e Stomaco. In un quadro di Umidità-Flegma che ostruisce gli orifizi del Cuore si trattano sia *zu taiyin* che *zu yangming*, i quali lavorano insieme per la trasformazione dei Liquidi ed evitano che questi ristagnino creando Umidità che infine va ad invadere il Cuore. Si aggiunge Sp9 *yinlingquan*

che promuove la trasformazione e l'eliminazione dell'Umidità, e in aggiunta si usa St40 *fenglong* che tratta il Flegma, sempre insieme a St36 *zusanli* che tonifica il *qi* di Milza e Stomaco e sostiene la loro funzione di trasformazione. Si chiude con Pc6 *neiguan* o Ht7 *shenmen* (o comunque un punto che calma lo spirito-*shen*). In tutti questi punti si potrebbe utilizzare un semplice *anroufa*, con funzione tonificante, disperdente o armonizzante in relazione all'obiettivo e al punto specifico. In alternativa, seguendo gli insegnamenti di *Li Dongyuan* si potrebbe agire anche sul Terzo Triangolo della Scuola della Terra, quindi con St25 *tianshu* + CV10 *xiawan*, che tratta gli accumuli e le condizioni di Umidità-Calore.

- Stasi di *qi* della Milza: comporta distensione e gonfiore addominale, oppressione toracica, digestione difficoltosa, pesantezza, alterazioni dell'appetito, fastidi addominale, respiro superficiale. Il polso è debole oppure presenta una componente a corda, mentre la lingua è generalmente pallida e gonfia, con possibile impronta dei denti; nelle condizioni croniche diventa più scura per il progressivo peggioramento della stasi.

  Qigong: può essere utilizzata la Scimmia, con movimenti ritmici, ripetuti e coordinati, finalizzati a mobilizzare senza disperdere. Se è presente anche una stasi del *qi* più generale, dovuta al Fegato che invade la Milza può essere introdotta la Tigre con movimenti progressivamente più ampi.

  Tuina: dopo aver trattato i canali *zu taiyin* e/o *zu yangming* è possibile utilizzare il primo triangolo di *Li Dongyuan* della Scuola della Terra, che tonifica il centro e la Milza (utile anche per il deficit di *qi* della Milza), quindi con CV12 *zhongwan* + St36 *zusanli*. In presenza di Fuoco *yin*, causato dai cosiddetti "cinque ladri", ovvero dalle cinque emozioni in eccesso che generano stasi nello Stomaco (che non sa cosa farne di queste emozioni), è possibile utilizzare il secondo triangolo di *Li Dongyuan* (Scuola della Terra), con CV13 *shangwan* + Pc6 *neiguan*. In aggiunta è possibile integrare il trattamento con il punto Lr3 *taichong* se all'origine del disturbo vi è una stasi di *qi* del Fegato.

Sindromi legate alla tristezza

- Deficit di *qi* del Polmone: determina dispnea soprattutto allo sforzo, voce debole, stanchezza, sudorazione spontanea e maggiore vulnerabilità alle patologie respiratorie. Emotivamente può determinare tristezza e sfociare nella depressione. Il polso è vuoto e debole, mentre la lingua può apparire pallida, talvolta gonfia e con impronte dentali.

  Qigong: si propone l'esercizio della Gru, collegato al Metallo, con una pratica lenta, regolare e fluida, associata a una respirazione naturale. I movimenti accompagnano l'apertura e la chiusura del torace. È importante evitare esercizi troppo lunghi, intensi o affaticanti: in un quadro di deficit l'obiettivo è sostenere e armonizzare il *qi*, non disperderlo.

  Tuina: essendo la Milza la fonte del *qi* postnatale si potrebbe tonificare la Milza a sostegno del Polmone, quindi, è consigliato eseguire una tonificazione del canale *zu taiyin* con manovre come *tuifa* o *nafa*, più la stimolazione dei punti Bl20 *pishu* e St36 *zusanli*. Si aggiunge il massaggio tonificante sul meridiano *shou taiyin*, più il punto Bl13 *feishu* (problematiche organiche), Bl42 *pohu* (problematiche psichiche) o GV12 *shenzhu* (problematiche organiche e psichiche concomitanti). In caso di manifestazioni emotive legate alla tristezza o a un lutto il punto *luo* LI6 *pianli* può essere utile per stimolare il movimento delle emozioni ed esprimerle.
- Stasi del *qi* del Polmone: si manifesta con oppressione toracica, respiro corto o superficiale, sospiri e sensazione di non riuscire a compiere un respiro completo. Il polso può essere a corda o teso, mentre la lingua è spesso relativamente normale; nelle condizioni croniche può diventare più scura per la trasformazione della stasi. Può essere provocata da tristezza, dolore e lutto, che impediscono la diffusione del *qi* e infine creano stagnazione.

  Qigong: si propone certamente la Gru, con movimenti lenti, fluidi e di apertura, associati a una respirazione spontanea. Successivamente è possibile integrare la

Tigre, rendendo il movimento progressivamente più ampio e dinamico, per favorire il Fegato nella sua funzione di garante della libera circolazione del *qi*.

Tuina: si massaggia tutto il meridiano *shou taiyin* e si stimola Lu7 *lieque* che regola il *qi* del Polmone ed è particolarmente indicato nei disturbi emotivi come la tristezza repressa (è infatti un punto *luo*). Il punto Lu7 *lieque* ha infatti un potente effetto emotivo perché muove il *qi* e libera la costrizione dell'anima-*po*. Si analizza, osserva e palpa anche tutto il meridiano *luo* per verificare se c'è una condizione di pienezza o vuoto del canale.

- Deficit di Sangue: tristezza e lutto consumano il *qi* e nel tempo questo può portare a un esaurimento del Sangue. Si manifesta con pallore, vertigini, insonnia, palpitazioni, difficoltà di concentrazione, parestesie. Il polso è tipicamente sottile e debole, mentre la lingua è pallida e sottile.

  Qigong: è consigliato l'esercizio della Scimmia che tonifica la Milza e lo Stomaco per la nuova sintesi del Sangue, mentre quello del Cervo associato al Cuore completa il processo di formazione. Infine, si conclude con l'esercizio della Tigre, che tonifica il Fegato, il quale stocca il Sangue e lo rilascia quando necessario. Sono da evitare gli esercizi intensi, di durata eccessiva e i movimenti esplosivi che contribuiscono ad aumentare il deficit.

  Tuina: si esegue un trattamento lento e tonificante sui meridiani *zu taiyin* e *shou jueyin*, seguito dalla stimolazione su Bl17 *geshu* che nutre e regola le disarmonie del Sangue, e Sp6 *sanyinjiao* che tonifica la Milza e nutre il Sangue.

Sindromi legate alla paura e allo shock

- Discesa di *qi* dei Reni: è una sindrome associata alla paura e può manifestarsi con perdita improvvisa del controllo, enuresi, incontinenza o diarrea, accompagnate da debolezza lombare e degli arti inferiori. Il polso tende a essere profondo e debole, mentre la lingua può essere pallida, umida e talvolta gonfia.

Qigong: l'Orso è indicato per tonificare il *qi* del Rene. L'esecuzione dovrebbe essere lenta e precisa. Sono da evitare movimenti rapidi, gesti esplosivi e pratiche che favoriscano una sensazione di dispersione.

Tuina: si esegue un trattamento lento e tonificante lungo il meridiano *zu shaoyin*. Si tratta il punto Ki3 *taixi* (punto *yuan*) e GV4 *mingmen* con l'obiettivo di tonificare il *qi* dei Reni e restituire Energia.

- Deficit di *yin* del Rene: può manifestarsi con sudorazione notturna, calore e secchezza della bocca e della gola (sintomi *yang*), lombalgia, debolezza delle ginocchia, acufeni, vertigini. Il polso è profondo, sottile e rapido, mentre la lingua è rossa e asciutta, soprattutto nella parte posteriore. Se non trattato, il deficit di *yin* può determinare Calore da deficit che risale al Cuore.

  Qigong: si predilige l'Orso, con movimenti lenti, morbidi e non riscaldanti. La pratica deve essere orientata a conservare e a radicare, senza ricercare un'elevata intensità. Sono da evitare esercizio vigoroso, scaldante e pratiche prolungate.

  Tuina: oltre al meridiano *zu shaoyin* si aggiunge la tonificazione del punto Ki6 *zhaohai* che nutre lo *yin* del Rene.

- Calore da Deficit che risale al Cuore: comporta palpitazioni, insonnia, agitazione, sudorazione notturna, calore, bocca secca e arrossamento degli zigomi. Il polso è sottile e rapido, mentre la lingua è rossa, soprattutto alla punta.

  Qigong: l'Orso agisce tonificando il Rene e calmando lo spirito-*shen* del Cuore. Spesso questo quadro è causato dalla paura, che sospende il *qi*: l'esercizio dell'Acqua, pertanto, serve per garantire radicamento e attenuare la sintomatologia *yang*. Come negli altri esercizi, anche qui bisogna evitare movimenti bruschi e scaldanti.

  Tuina: lo *yin* renale non riesce più ad ancorare e contenere il Calore. Si massaggia in profondità con manovre tonificanti il punto Ki1 *yongquan* che fa discendere il *qi* e favorisce il radicamento con la Terra, poi Ht7 *shenmen* che nutre il Sangue del Cuore e calma lo spirito-*shen*.

- Dispersione improvvisa di *qi* a causa dello shock: lo shock rappresenta una perturbazione improvvisa e intensa che disperde il *qi*, con coinvolgimento di Cuore e Reni e alterazione dello spirito-*shen*. Possono comparire palpitazioni, dispnea, insonnia, confusione e senso di perdita di controllo; il polso può risultare vuoto, debole o irregolare, mentre la lingua può essere pallida poiché lo shock consuma il Sangue.

  Qigong: si utilizza l'esercizio dell'Orso per tonificare il Rene e il *jing*, la Scimmia per tonificare il *qi* e favorire la produzione del Sangue nei quadri di vuoto. I movimenti sono semplici e ripetitivi, con l'obiettivo di ristabilire gradualmente una percezione di stabilità e radicamento.

  Tuina: si esegue *anroufa* sui punti CV6 *qihai* in quanto "mare del *qi*" che tonifica e raccoglie il *qi*, e Ki1 *yongquan* che radica e fa discendere il *qi*, contribuendo a ristabilire la stabilità.

CAPITOLO 17
CASO TRATTATO CON IL TUINA E IL QIGONG

Paziente

G. I., donna di 45 anni originaria dell'Azerbaidjan

Costituzione: tipicamente Fuoco.

Anamnesi

La persona si è presentata all'osservazione lamentando stanchezza cronica, perdita di interesse per il proprio ambizioso lavoro (ricercatrice presso un'import ante organizzazione di Roma che si occupa di ricerca sulla nutrizione nei paesi in via di sviluppo), muscolatura debole associata a un corpo ipotonico, gambe pe santi edifficoltà digestive.

Dal punto di vista sistemico risulta affetta da ipotiroidismo con terapia ormonale sostitutiva e riferisce di mangiare poco, scelta mantenuta con l'intenzione di controllare il peso corporeo.

Apparentemente la paziente si mostra come una persona poco emotiva, tuttavia l'anamnesi evidenzia varicosità visibili lungo il punto *luo* di Stomaco, St40 *fenglong*.

Durante i colloqui e l'anamnesi emerge fortemente l'aspetto legato alla sua professione. La paziente racconta quanto amasse il suo impiego e il viaggiare per il mondo, sottolineando però con rammarico come l'ambiente lavorativo e la sua occupazione non siano più come un tempo. Ad ogni incontro avverte la necessità di riferire dettagliatamente gli avvenimenti lavorativi e le dinamiche con il capo e i

colleghi. Dalla narrazione traspare un netto quadro di attaccamento ed elaborazione continua degli eventi professionali, dai quali la paziente rimane costantemente legata anche quando stacca dal lavoro.

L'esame della lingua mostra un corpo piccolo e umido, con una colorazione leggermente violacea ai lati, una patina giallina nella zona centrale e un aspetto più chiaro nella radice. La palpazione dei polsi rivela un quadro generale di debolezza e finezza; nelle posizioni di barriera in entrambi i lati si riscontra un polso a corda e profondo, mentre le radici risultano totalmente assenti.

Ipotesi diagnostica energetica

L'ipotesi eziopatogenetica suggerisce che le continue irritazioni causate dalle situazioni spiacevoli sul luogo di lavoro, non potendo essere manifestate liberamente, abbiano generato una stasi del *qi* di Fegato. Tale blocco, sommato a un apporto alimentare insufficiente, ha compromesso la funzione di trasporto e trasformazione della Milza, impedendo la corretta produzione del *qi* post-natale. In questa dinamica, la stasi del *qi* di Fegato blocca primariamente l'anima-*hun* e colpisce secondariamente la Milza e l'anima-*yi*, inducendo il Rene a intervenire per sostenere il *qi* post-natale attingendo alle riserve del pre-natale.

La diagnosi formulata è quindi: stasi di *qi* di Fegato che interferisce con le funzioni di Milza e Stomaco, ostacolando la produzione di *qi* post-natale già carente.

Approccio di trattamento

La strategia di trattamento consiste nello sfruttare l'approccio integrato con il *tuina* e il *qigong*. Il *tuina* viene applicato direttamente sul paziente, mentre il *qigong* (*wuqi nxi*di *Huatuo*) viene praticato come terapia da svolgere quotidianamente in autono mia tra una seduta di *tuina* e l'altra.

Primo trattamento

Nel primo trattamento si è impostata una strategia volta a sbloccare il Fegato e sostenere la digestione.

Attraverso il *tuina* sono state eseguite manovre di dispersione lungo il meridiano di Fegato, quali *tuifa*, *roufa* e *gunfa*, integrate dalla tecnica *anroufa* sul punto Lr3 *taichong* per trattare la stasi. Si è poi proceduto alla tonificazione del meridiano di Stomaco per apportare Energia e sostenere le funzioni digestive, rispettivamente con i punti St36 *zusanli* e St25 *tianshu*. Il trattamento si è concluso sul meridiano di Vescica trattando il punto Bl47 *hunmen* al fine di calmare l'anima-*hun*.

A livello sintomatico la paziente ha riferito un miglioramento generale, sebbene i polsi non abbiano mostrato variazioni immediate. Alla visita successiva ha confermato un beneficio sul piano emotivo ed energetico, pur persistendo i disturbi digestivi.

A completamento della seduta le è stato prescritto l'esercizio di *qigong* della Tigre, eseguito con movimenti ampi, fluidi e progressivamente dinamici.

Secondo trattamento

Durante la seconda seduta i polsi relativi a Milza e Fegato sono risultati più facilmente percepibili, mentre il quadro della lingua è rimasto invariato.

Considerata la stabilità del quadro, si è replicato il trattamento precedente applicando manovre di dispersione sul meridiano del Fegato con *anroufa* su Lr3 *taichong* ed estendendo la stimolazione a Lr5 *ligou* per favorire l'espressione dell'emozione repressa, punto particolarmente doloroso alla palpazione. Si è tonificato il meridiano di Stomaco lavorando su St36 *zusanli* e St25 *tianshu*, per poi concludere sul meridiano di Vescica integrando la stimolazione dei punti Bl21 *weishu* e GV8 *jinsuo*.

Al termine del trattamento la paziente ha mostrato un atteggiamento più aperto e solare; i polsi nelle posizioni di barriera sono apparsi più distinti, mentre le radici continuavano a non percepirsi chiaramente.

Come pratica personale di *qigong* le è stato raccomandato di proseguire con l'esercizio della Tigre.

Terzo trattamento

All'inizio della terza seduta la paziente ha raccontato di aver avuto un diverbio con una collega di lavoro, evento che le ha procurato un senso di liberazione e una riduzione della rabbia accumulata, sebbene tendesse ancora a rimuginare sull'accaduto.

Poiché il polso a corda del Fegato si era attenuato mentre permanevano la debolezza del polso della Milza e i disturbi digestivi, si è deciso di spostare il focus terapeutico sull'elemento Terra. La lingua si presentava più rosea ai lati e giallina al centro. Il trattamento *tuina* ha previsto la manovra *anroufa* sul Primo Triangolo della Scuola della Terra, composto da St36 *zusanli* a destra, CV12 *zhongwan* e St36 *zusanli* a sinistra. È stato tonificato il meridiano principale del Polmone mediante *anfa* e *gunfa* per contrastare la stanchezza al risveglio e la sensazione di polso vuoto. Notando la pienezza del canale *luo* di Stomaco, si è utilizzato il martelletto a fior di prugno su St40 *fenglong*, armonizzano poi con la moxa su Sp3 *taibai* e trattando il punto GV6 *jizhong*.

Il polso della Milza ha mostrato un netto miglioramento e nel controllo successivo la paziente ha riportato una regolarizzazione della funzione intestinale.

Come esercizio di *qigong* è stata introdotta la Scimmia per tonificare la Terra, da eseguire con un ritmo coordinato e moderato senza eccedere nell'intensità per non disperdere il *qi*.

Quarto trattamento

Nel quarto incontro, la paziente ha riferito una marcata sensazione di freddolosità nonostante la vicinanza della stagione estiva (20 giugno). L'esame della lingua ha evidenziato una patina bianca sulla radice, coerentemente con i polsi che si mantenevano lenti e deboli nelle posizioni profonde.

Il trattamento ha previsto la continuità nella tonificazione del meridiano di Polmone e nell'uso del Primo Triangolo della Scuola della Terra, a cui è stato associato il Terzo Triangolo della Scuola della Terra con i punti St25 *tianshu* a destra, CV10 *xiawan* e St25 *tianshu* a sinistra. Il lavoro sul meridiano di Vescica è stato integrato con la tonificazione di Bl20 *pishu* e l'applicazione della moxa su Bl23 *shenshu* per disperdere il Freddo e tonificare lo *yang*.

Nel *qigong*, oltre alla pratica della Scimmia, le è stato consigliato l'esercizio dell'Orso da eseguire con movimenti lenti, ampi e fluidi per tonificare il *qi* del Rene.

Quinto trattamento

Al quinto appuntamento la paziente ha riportato un miglioramento della digestione e un'attenuazione della sensazione di freddolosità (seppure non completamente risolta), unitamente a una riduzione della stanchezza, a una maggiore loquacità e a una più attiva motilità spontanea, pur lamentando ancora astenia al risveglio e apprensione per le imminenti missioni lavorative all'estero (anche il solo pensiero del viaggio di lavoro in programma per l'Etiopia le genera angoscia, mentre qualche anno fa sarebbe stata entusiasta di partire).

Si è quindi proseguito con il rafforzamento dell'elemento Terra e il sostegno al *qi* di Rene. È stato applicato il Primo Triangolo della Scuola della Terra, la tonificazione del meridiano di Rene con stimolazione di Ki7 *fuliu* (la "corrente che ritorna") per infondere nuova motivazione e determinazione nelle proprie passioni, e il Quarto

Triangolo della Terra composto da St30 *qichong* a destra, CV4 *guanyuan* e St30 *qichong* a sinistra, aggiunto dal Maestro Yuen per sostenere e tonificare il *qi* di Rene. Questi punti vengono trattati in tonificazione con *anroufa*. Il trattamento si è concluso sul meridiano di Vescica con l'applicazione della moxa su Bl23.

Al termine della seduta le radici dei polsi sono diventate infine percepibili e la paziente ha riferito una piacevole sensazione di calore diffuso.

A livello pratico ha proseguito con gli esercizi di *qigong* della Scimmia e dell'Orso.

Sesto e ultimo trattamento

Durante il sesto e ultimo incontro prima della partenza per l'Etiopia, la paziente si è presentata remissiva verso la freddolosità, con un'energia generale notevolmente incrementata, una digestione stabilizzata e, non meno importante, un piacevole entusiasmo per la missione lavorativa. I polsi si sono mostrati percepibili in tutte le posizioni con un buon ritmo e privi di forme a corda.

Il trattamento ha ricalcato lo schema della seduta precedente omettendo l'uso della moxa poiché la freddolosità è cessata.

In fase conclusiva le è stato raccomandato di praticare l'intera sequenza del *qigong* dei Cinque Animali come strumento autonomo di mantenimento dell'equilibrio energetico raggiunto.

Conclusioni e ragionamenti sul caso clinico presentato

L’analisi e la gestione del caso clinico presentato in questo lavoro di tesi evidenziano in modo chiaro l’efficacia e la profonda coerenza metodologica dell’approccio integrato tra *tuina* e *qigong* nel trattamento dei disturbi emotivi. La medicina classica cinese considera l’Uomo come un’unità indissolubile in cui la dimensione corporea, e

quella emotivo-spirituale delle *benshen* costituiscono manifestazioni interdipendenti di un unico sistema. In questa prospettiva, la malattia non viene interpretata come un'entità isolata o un sintomo a sé stante, ma come il risultato di una disarmonia energetica generale.

L'evoluzione del percorso terapeutico analizzato ha mostrato come l'azione combinata del trattamento manuale di *tuina* e della pratica di *qigong* consenta di sciogliere progressivamente i blocchi energetici, favorire la corretta circolazione del *qi* e del Sangue e riarmonizzare le funzioni degli *zang-fu* e delle relative componenti spirituali.

In conclusione, l'integrazione tra *tuina* e *qigong* rappresenta un modello terapeutico completo ed efficace, capace di accompagnare la persona non solo verso la risoluzione dei sintomi fisici ed emotivi, ma verso una più profonda consapevolezza di sé e un ritrovato e duraturo equilibrio energetico.

CONCLUSIONI

Il lavoro svolto in questa tesi ha permesso di approfondire il ruolo delle emozioni secondo la medicina cinese e di comprendere come esse siano strettamente collegate al funzionamento dell'organismo. Nella visione cinese, infatti, Mente e Corpo non vengono considerati come due realtà separate, ma come parti di un unico sistema in continuo equilibrio. Le emozioni possono quindi essere considerate normali e necessarie nella vita dell'individuo, ma quando diventano troppo intense, persistenti o vengono represse possono interferire con il movimento del *qi* e con le funzioni degli *zang-fu*, dando origine a diverse condizioni di disarmonia. Questo permette di comprendere come in medicina cinese l'emozione non venga considerata soltanto dal punto di vista psicologico, ma anche per gli effetti che può avere sul Corpo.

In questa prospettiva, il *qigong* rappresenta uno strumento particolarmente interessante, perché permette di lavorare contemporaneamente sul Corpo, sul respiro e sull'intenzione del paziente. La pratica dei Cinque Animali permette di creare un collegamento logico tra movimento e risoluzione dello squilibrio emotivo, utilizzando caratteristiche di esecuzione diverse a seconda della condizione che si vuole trattare: un movimento lento e radicante può essere più adatto a un quadro di eccesso o di agitazione, mentre un movimento più dinamico può essere utilizzato per favorire il movimento del *qi* nelle condizioni di stasi. In presenza di un deficit, invece, la pratica deve essere più moderata, evitando di consumare ulteriormente il *qi*.

Anche il *tuina* può essere inserito all'interno di questo approccio. Attraverso il trattamento dei meridiani, delle aree corporee e di specifici punti, è possibile intervenire sulla sindrome energetica associata all'emozione. Le manovre possono essere adattate alla condizione del paziente: mobilizzanti nelle stasi, tonificanti nei quadri di vuoto, più delicate quando è necessario calmare lo spirito-*shen* o favorire il

radicamento. La scelta dei punti permette inoltre di collegare il trattamento fisico alla dimensione emotiva, come nel caso dei punti che agiscono sulle *benshen*.

L'integrazione tra emozioni e patologia rappresenta uno degli aspetti più interessanti nello studio della medicina classica cinese. Le emozioni possono essere osservate attraverso i loro effetti sul Corpo e, allo stesso tempo, il Corpo può diventare uno strumento attraverso cui intervenire sulla componente emotiva.

In conclusione, lo studio delle emozioni secondo la medicina cinese permette di avere una visione dell'individuo nella quale la componente fisica e quella emotiva sono continuamente collegate. L'obiettivo non è eliminare le emozioni, che fanno naturalmente parte della vita, ma favorirne un movimento equilibrato, evitando che diventino causa di blocco, consumo o eccesso.

Il *qigong* e il *tuina* possono inserirsi in questo percorso come strumenti pratici attraverso cui accompagnare la persona verso una maggiore consapevolezza del proprio Corpo e del proprio stato emotivo, mantenendo come principio centrale la ricerca dell'equilibrio e della prevenzione.

BIBLIOGRAFIA

1. Maciocia, G. (2009). The Psyche in Chinese Medicine: Treatment of Emotional and Mental Disharmonies with Acupuncture and Chinese Herbs. Edinburgh/New York: Churchill Livingstone/Elsevier.
2. Jeffrey Yuen, appunti della lezione tenuta c/o Scuola Xin Shu di Roma nel novembre 2007.
3. Bäcker, H.-D. (2005), Grasping the Wind: An Exploration into the Meaning of Chinese Acupuncture Point Names, Boulder, Blue Poppy Press.
4. Hempen, C. H. (1999), Atlante di agopuntura. Meridiani principali e secondari. Caratteristiche, localizzazione e stimolazione degli agopunti, Milano, Hoepli.
5. Yuen, J. C. (2004). The Luo Vessels. Lecture transcript, New England School of Acupuncture. - Nicholas Sieben
5. Sieben, N., “Restoring What is Natural: Treating Mood Disorders With the Luo Vessels”.
6. Maciocia, G. (2017), I fondamenti della medicina cinese, 3ª ed., Milano, Edra.
7. Elisa Rossi (2022). Shen. Aspetti psichici nella medicina cinese: i classici e la clinica contemporanea. Milano. Casa Editrice Ambrosiana.
8. Huangdi Neijing Suwen, Classico di Medicina Interna dell'Imperatore Giallo – Domande semplici.
9. Huangdi Neijing Lingshu, Classico di Medicina Interna dell'Imperatore Giallo – Perno/Asse spirituale.
10. Cristina Babetto, Maria Paola Pacifico (2020). I Meridiani Luo. *Jing Luo Mai*. “Gli Insegnamenti del Maestro Jeffrey C. Yuen”. Lo Studio dei Meridiani e dei Punti. Xin Shu APS, Roma.
11. Bottalo F., Brotzu R. (1999). Fondamenti di Medicina Tradizionale Cinese. Xenia.
12. Enrico Sassi. Medicina-cinese.it – Le emozioni in Medicina Cinese.

13. Yufan Zheng, Baozhao Ju. Emotions and Modern Psychology Studies: Development and Application of Traditional Chinese Medical Theories in Seven Emotions. Liaoning University of Traditional Chinese Medicine, Shenyang 110032, Liaoning, China.
14. Nei Ye. Il Tao dell'Armonia Interiore. A cura di Amina Crisma. Garzanti i grandi libri dello spirito (2015).
15. Lao Tzu. Tao Te Ching. Una guida all'interpretazione del libro fondamentale del taoismo (A.S. Sabbadini, Trad. e Cura). Milano. Giangiacomo Feltrinelli Editore.
16. Elisabeth Rochat De La Valle. La medicina cinese. Spiriti, cuore ed emozioni. Jaca Book (2012).
17. Crespi L., Ercoli P., Marino V. Manuale di Tuina. Fondamenti e strategie di trattamento. Seconda Edizione. Noi Edizioni (2022).
18. Bottalo F. (2019). Qi Gong. Basi teoriche per una pratica consapevole. Xenia Edizioni.