

Ritornare a vedere di nuovo con tutti i sensi: il meccanismo della visione della medicina cinese

Angela Di Bari*

Gli occhi nella MTC sono uno dei sette *Qiao*, i portali della testa, strutture che più delle altre sono in relazione con gli *Shen*.

In queste sedi gli *Shen* lavorano senza tregua per mantenerli pervi, puliti, illuminati poiché da essi dipendono le capacità sensoriali. La testa è la depositaria delle essenze luminose e tutto ciò che viene ricevuto dall'esterno deve trovare un "passaggio" purificato perché le sensazioni possano essere ricevute nella giusta misura, nella giusta quantità e ne consegua la giusta interpretazione e la retta condotta. Gli organi di senso sono le porte e le finestre sul mondo esterno, ciò che rende vivace la coscienza e ci permette di fare esperienza di ciò che ci circonda. Le nostre capacità sensoriali di vedere, sentire, gustare, toccare, respirare, dipendono nella medicina tradizionale cinese (MTC) dal Cuore.

Se il Cuore è preso da pregiudizi, avversioni, sentimenti, emozioni eccessive non solo sono alterati i movimenti del *Qi* e del Sangue, ma è persa la capacità di vedere, percepire, giudicare e reagire nel modo appropriato.

Tra tutti gli organi di senso, gli occhi sono gli orifizi meglio posizionati per essere in risonanza con il Cuore. Nel mondo antico cinese erano definiti *Ming Men* per la loro potenza di ricezione e la forza di trasmissione dello *Shen* della persona. Rappresentano lo strumento di comunicazione per eccellenza degli Spiriti e fanno parte del Sistema Visivo,

così come viene riportato nei testi.

Difatti i testi di oftalmologia più antichi parlano di un "Sistema degli Occhi" che inizia con i globi oculari posti anteriormente, attraversa il sistema profondo del Cervello, il Mare dei Midolli, e raggiunge la parte posteriore della testa dove vi sono due Occhi Posteriori, due punti della Vescicola Biliare, i cui nomi sono molto evocativi , GB18 *Cheng Ling* (che giova allo Spirito Individuale) e GB19 *NaoKong* (apertura del cervello). La Vescicola Biliare è fondamentale nel processo della visione perché fornisce un quantitativo inestimabile di *jing* puro ed essenziale e il suo declino è alla base della presbiopia.

Tuttavia tutti gli organi e i visceri collaborano al nutrimento degli occhi, circa 18 meridiani giungono all'occhio e proprio in zona perioculare si concentrano tutti i meridiani yang del corpo costituendo una delle sedi privilegiate dei *Zong Mai*, i vasi ancestrali.

Questo indica che le essenze più pure e più leggere dei 5 *Zang* e 6 *Fu* salgono per nutrire, proteggere, illuminare i globi oculari e dire che il Fegato si apre negli occhi significa semplicemente che gli *Hun*, sono gli unici tra tutti gli *Shen* che hanno la capacità di vedere "oltre", al di là di ciò che è materiale e tangibile.

Se non mi fermo con lo sguardo su ciò che mi affascina e mi trattiene da vicino, offro la possibilità ai miei *Hun* di vedere in profondità là nell'occipite, quello che è il mio destino, la lezione di vita che devo imparare, e ciò che voglio portare nella mia "Visione Celeste" che è quello a cui realmente tendono gli *Hun*.

Quindi la salute degli occhi dipende dallo stato generale di tutti gli Organi e Visceri e all'inverso curare e proteggere il Sistema Visivo significa potere intervenire su uno specifico Organo o Viscere qualora questo fosse indebolito o

malato. Sappiamo che gran parte della comunicazione non verbale passa per i *Qiao*, i canali visivo-cenestesico, uditivo-motori, chimico-olfattivi e che questi utilizzano un codice analogico, cioè riproducono immagini di ciò a cui si riferiscono.

Formidabile è stata l'intuizione cinese antica che tutti gli organi di senso hanno un Signore degli Orifizi, il Cuore, oggi lo chiamiamo Sistema Nervoso Centrale, che ha la capacità di selezionare, rielaborare, correlare tutte le informazioni provenienti da tutti gli organi di senso, e integrare le sensazioni con tutte le percezioni legate alla esperienza, alla memoria, al pensiero.

La radice di quello che è il nostro "io" unico, irripetibile parte dagli Orifizi Superiori. Il senso d'identità individuale è differenziato per ciascuno di noi perché differenti sono le percezioni che derivano dal mondo esterno. Quello che noi "vediamo" non è il mondo come realmente è, ma come lo vedono i nostri occhi, una mappa estremamente funzionale alla nostra sopravvivenza e alle nostre convinzioni, specie quelle acquisite durante l'infanzia.

La mappa non è il territorio, e ognuno di noi costruisce mappe diverse dello stesso territorio e anche mappe diverse dello stesso territorio da momento a momento, in base al proprio grado di attenzione, ai propri bisogni, alle proprie motivazioni.

Gli organi di senso afferiscono alle stesse vie nervose per cui, curando un senso, per esempio la vista anche gli altri, un udito debole o un olfatto insensibile, possono rivelarsi potenziati (vedi l'esercizio dei 5 sensi).

Il globo oculare nella medicina cinese viene studiato con due sistemi, uno più filosofico che si rifà agli 8 trigrammi di base dell'*Yi Jing* e che presenta degli incredibili risvolti medici, e uno più medico il sistema *Wu Lun* o delle Cinque

Ruote non privo anch'esso di misteriosi risvolti di psicosomatica medica.

Nel *Wu Lun* si associano le varie parti dell'occhio al Sistema dei Cinque Elementi rimarcando sempre che il Sistema è unico e che l'occhio è una propaggine di ciò che è contenuto nella scatola cranica.

Nei testi antichi si parla di una ruota segreta Fuoco/Acqua che corrisponde al moderno sistema visivo, occhi, nervo ottico, corteccia visiva primaria (V1) e tutta la zona posta intorno alla scissura calcarina.

Le quintessenze del *Qi*, del Sangue e dei *Jinye* formano l'occhio, lo nutrono e lo mantengono nella sua posizione.

Esso rappresenta l'emissario del Cuore e tutto ciò che è al di là della pupilla è sotto il governo del Rene.

In particolare appartengono al Rene la pupilla, il cristallino, l'umor acqueo, l'umor vitreo, la retina e il nervo ottico.

La cornea, il corpo ciliare e l'iride sono sotto il governo del Fegato. La coroide e tutti i vasi con i canti, interno ed esterno, sono controllati dal Cuore

La visione è un fenomeno complesso che anche gli antichi oftalmologi avevano capito.

È la capacità di dare un significato e una localizzazione spaziale a ciò che si guarda e questo processo viene compiuto con il cervello.

L'occhio è un mezzo sofisticato di ricezione di raggi luminosi rifratti dagli oggetti colpiti dalla luce, un trasduttore, e il cervello è colui che "vede" in virtù della memoria di immagini anteriori poiché raccoglie, unifica, integra due differenti immagini, rimpicciolite e rovesciate, provenienti dalle retine di ciascun occhio.

Il processo visivo è un fenomeno olistico, in cui tutti i fattori nervosi ed emozionali hanno il loro peso.

Ogni occhio lavora per proprio conto e grandi quantità di *Qi* e Sangue occorrono perché da due immagini differenti si percepisca una immagine unica, colorata, con una sua forma, una profondità, un movimento. Il tutto frutto di una elaborazione mentale.

La retina, la membrana nervosa dell'occhio, è sotto il controllo del Rene tranne che in una piccolissima zona, fondamentale per la visione nitida, detta macula lutea che è sotto il governo della Milza.

La macula lutea – ossia gialla per la presenza di un pigmento carotenoide, la xantofilla – è definita “l'occhio dell'occhio” perché è la sede dove devono essere messe a fuoco le immagini per essere viste nei dettagli. La restante parte della retina fornisce il campo visivo cioè la capacità di muoverci nell'ambiente. In particolare la macula ha un diametro di circa 5 mm. Nella sua porzione centrale vi è una depressione di 1,5 millimetri quadrati: la fovea. All'interno della fovea si riconosce una area ancora più piccola, la foveola, di 0,35 mm dove sono fittamente stipati solo gli elementi della visione fotopica, cioè la visione ai livelli d'illuminazione normale (luce del giorno)

Proprio questi 0,35 mm sono controllati dall'Elemento Terra. La visione dei dettagli, il visus, i 10/10 sono fortemente influenzati dalla coppia Milza/Stomaco.

Vedere bene è un'arte che si apprende da adulti coltivando il *Jing* di tutti gli organi. Ma quale *Jing*? Il *Jing* acquisito che è il prodotto di intermediazione e armonizzazione di un Centro che sa presiedere l'assunzione delle “forme” di tutte le dinamiche interne ed esterne.

In condizioni normali gli occhi vengono mossi continuamente e cambiano direzione circa 5 volte al secondo, con un elevato

consumo di *Qi*.

La saccade è il movimento oculare che gli occhi compiono con maggiore frequenza. Consiste in rapidissimi movimenti, 3-4 saccadi al secondo eseguite per portare la zona d'interesse visivo a coincidere con la fovea. Si calcola che ogni occhio compia in media circa 150.000 saccadi al giorno. Ogni saccade ha il duplice scopo di mantenere sulla fovea l'immagine degli oggetti e di dirigere la fovea sui vari particolari dell'ambiente circostante, per costruire l'immagine complessiva.

È incredibile la velocità con cui vengono compiute, 600-700/secondo, ossia una durata di frazioni di secondo, negli occhi considerati sani.

Gli occhi con disturbi visivi sono più fissi, meno mobili.

La coroide, la membrana vascolare del globo oculare, ha una portata ematica 20 volte superiore al Cervello e 5 volte superiore al Rene.

Tutto questo significa che agli occhi arriva una enorme quantità di *Qi*, di Sangue e di Liquidi Corporei e che il Cuore, il Fegato e la Milza sono gli organi che spingono, contro gravità, le sostanze più affini alla composizione degli occhi.

La natura ha progettato il Sistema Visivo, con grande generosità. Gli occhi come qualunque altro organo hanno la capacità di ristabilirsi. La vista è per il 90% una funzione della mente e per il 10% legata a fattori costituzionali ed essendo mentali i veri meccanismi della visione possiamo, con una educazione visiva corretta, curare la maggior parte dei difetti visivi e migliorare la vista nei casi in cui essa sia già normale.

È possibile "reimparare" ad usare fisiologicamente gli occhi con metodi di riprogrammazione visiva che eliminano la

tensione da sforzo degli occhi, facilitano i movimenti naturali, stimolano la immaginazione e la memoria, migliorano la postura e il modo in cui si respira e ci si muove.

I cinesi fanno eseguire il *Qi Gong* degli occhi nelle scuole elementari e utilizzano gli esercizi di visualizzazione delle palline soffici e del *Wu Lun Ze Mu*, 5 cerchi per umidificare gli occhi, a tutte le età.

Gli esercizi si eseguono senza gli occhiali. Spesso portare gli occhiali produce rigidità e immobilità degli occhi, si privilegia la visione centrale, la nitidezza dei dettagli, a scapito della percezione dello spazio. Domina un tipo di visione a due dimensioni, pensate al computer, focalizzato su cose vicine, senza movimento degli occhi, né allargamento del campo visivo.

Per riacquistare coscientemente un'arte appresa inconsciamente durante l'infanzia bisogna dedicare, pensieri, tempo, applicazione.

Gli occhi lavorano per 365 giorni all'anno, non è pensabile che i trattamenti di recupero del visus possano essere affidati solo agli operatori del settore. Esiste una gamma infinite di tecniche di riprogrammazione visiva. Le metodiche classiche della antica Cina sono efficaci, semplici, piacevoli da eseguire sia da soli che in gruppo.

Principi fondamentali per migliorare la propria vista sono: accettare i sacrifici, accettare il fatto che i propri occhi sono parte di un Sistema Olistico, agire con perseveranza, costanza e regolarità e non trattenere mai il respiro.

“Un vero viaggio di scoperta non è cercare terre nuove ma avere occhi nuovi”