

Fitoterapia cinese, rimedi e formule classiche, costituzioni ed applicazioni cliniche

Lucio Sotte*

L'introduzione al volume afferma: «Questo testo di farmacologia clinica cinese, basato sull'approccio costituzionale ai rimedi e alle formule classiche, nasce per andare incontro alle esigenze di chi, pur con una conoscenza di base della fitoterapia cinese, ha difficoltà a utilizzarla nella propria pratica clinica.»

Il problema fondamentale di chiunque si accosti alla farmacologia cinese è proprio quello di passare dalla "teoria" alla "pratica" e di iniziare a prescrivere le formule sia sotto forma di "patent medicine" che sotto forma di "miscele di estratti secchi".

Fino agli Anni '90 anche in Italia si utilizzavano ancora gli antichi "decotti" che tuttavia, per la complessità e per il lungo tempo necessario per la loro preparazione, hanno rallentato un uso sempre più diffuso ed una rapida diffusione di questa formidabile antica scienza che ha tramandato fino ai nostri giorni il meglio delle conoscenze tradizionali sperimentate per centinaia e talora migliaia di anni.

Il passaggio verso l'uso degli "estratti secchi" dei rimedi medicinali o delle "patent medicine" già confezionate in compresse o capsule ha reso certamente molto più comoda la loro assunzione permettendone un utilizzo sempre più diffuso.

Anche in questo volume si parte dalle antiche conoscenze tradizionali ed infatti i testi di riferimento sono lo Shang

Han Lun ed il Jin Kui Yao Lue Fang Lun scritti da Zhang Zhong Jing, il Galeno della medicina cinese, vissuto in Cina a cavallo tra il II ed il III secolo d.C. Questi due volumi, che sono giunti a noi attraverso edizioni rivisitate nel corso dei millenni, affrontano sia le patologie di origine esogena collegate all'attacco del freddo ai sei livelli energetici che quelle di origine endogena. Essi rappresentano uno degli antichi tesori della medicina cinese giunti quasi intatti a noi dopo 2000 anni di storia.

È stupefacente semplicemente il pensare che prescrivere al giorno d'oggi il decotto di cannella Gui Zhi Tang o il grande decotto per regolare il qi Da Cheng Qi Tang significhi tornare indietro di due millenni e riappropriarsi di antichissime conoscenze per curare le malattie dell'uomo del terzo millennio.

Il testo si rifà alle opere di Zhang Zhong Jing che datano quasi 2000 anni ma anche alla medicina kampo giapponese che, dopo un declino agli inizi del '900 coinciso con l'introduzione della medicina occidentale nel paese del sol levante, dagli Anni '50 del secolo scorso ha ripreso vigore anche grazie alla preparazione di estratti che "offrono più facile reperibilità e modalità di somministrazione".

Nel volume di Grazia Rotolo si introducono e descrivono le costituzioni di 25 rimedi e delle formule classiche ad essi collegate, illustrandole con figure per rendere la lettura più incisiva anche da un punto di vista grafico.

Tra i rimedi troviamo la liquerizia *gan cao*, il ramo di cannella *gui zhi*, l'efedra sinica *ma huang*, ma anche rimedi tonici come l'angelica *dang gui*, il ginseng *ren shen*, prodotti antinfiammatori come la *Coptis huang lian* o evacuanti come il rabarbaro *da huang*.

Di ogni rimedio si cita l'origine, la storia, la natura, il sapore e le formule più rappresentative.

Le formule classiche, nate dall'esperienza clinica del proprio tempo e sperimentate e verificate nei secoli seguenti, ancora oggi possono guidare nella pratica clinica quotidiana.

Il volume insegna un approccio pratico e rende possibile riconoscere nei pazienti i quadri clinici, associarli alla formula adatta e, anche grazie alle dettagliate applicazioni cliniche, ogni malattia occidentale può essere affrontata con prescrizioni classiche differenti.

In questa maniera si conferma l'aforisma cinese "una malattia 100 trattamenti, un trattamento 100 malattie".

Grazia Rotolo conclude con questo volume un lungo cammino scientifico, didattico e clinico iniziato negli Anni '80 quando, insieme a pochi altri pionieri italiani della farmacologia cinese tra i quali ho avuto il piacere di ritrovarmi, ha iniziato ad appassionarsi a questa meravigliosa materia della medicina tradizionale cinese.

Mentre ora esiste una discreta letteratura italiana che affronta questa complessa disciplina, in quel periodo non c'erano che pochi testi quasi introvabili in inglese o francese, ma soprattutto non c'erano "maestri italiani" ai quali rivolgersi per iniziare il lungo cammino di approfondimento e di pratica clinica. Il desiderio di conoscere e la passione scientifica sono stati più forti delle difficoltà da superare e così, mano a mano, la farmacologia cinese ha iniziato a farsi uno spazio nel panorama scientifico medico italiano che questo volume arricchisce e completa.

Il qi nella filosofia cinese taoista e confuciana e nel pensiero filosofico occidentale

Lucio Sotte*

Il qi ed il dao nel pensiero taoista

Lao Zi è certamente il personaggio che comunemente è identificato con l'inizio, l'avvio del pensiero taoista. La biografia di questo archetipico "vecchio uomo" vissuto nel periodo delle "Primavere ed Autunni" si trova nel *Shi Ji*, il Classico della Storia, opera dello storico Si Ma Qian.

In breve alcuni cenni sulla sua storia.

C'era un uomo chiamato Li Er o anche Lao Dan che era stato il custode della libreria ufficiale dello stato di Lu. Dopo aver lavorato per molti anni raggiunse la vecchiaia e decise di ritirarsi dalla vita sociale scegliendo di vivere da eremita. Mentre stava per attraversare la frontiera tra lo stato di Lu e la regione selvaggia che lo circondava, un guardiano gli chiese di fissare per i posteri i suoi pensieri perché potessero essere studiati dalle generazioni successive. Il vecchio acconsentì alla richiesta del guardiano, si sedette e scrisse i 5000 caratteri del Dao De Jing, il Classico della Via e della Virtù che esprimevano la sua concezione del mondo.

Successivamente il Dao De Jing fu arrangiato in 81 capitoli.

Il pensiero di Lao Zi è difficile da afferrare, basta pensare che il Dao De Jing comincia con una frase che si presenta come un'ammonizione a coloro che vorranno studiarlo e introdursi in questo sentiero mistico: «Il *dao* che può essere detto non è

l'eterno *dao*. Il nome che può essere nominato non è l'eterno nome».

Nel capitolo XXV troviamo una sottolineatura sulle difficoltà paradossali associate alla conoscenza del *dao*: «C'è un elemento reale, nato prima del cielo e della terra. Così silenzioso. Così vuoto. Unico e senza cambiamenti. Circola incessantemente, può essere chiamato la madre di tutte le cose sotto il cielo. Non conosco il suo nome. Lo chiamo *dao*».

Il *dao* è elusivo ed evanescente. Il *dao* è vuoto e non può essere drenato. Il *dao* è scuro, vacante, ma contiene l'essenza vitale. Questa essenza è molto reale e può essere osservata.

Il Dao De Jing descrive il *dao* dell'origine ed afferma che esso è alla base di tutte le creazioni. Per chiarire questo fatto andiamo ad una citazione dal capitolo XLII: «Il *dao* origina l'uno. L'uno origina il due. Il due origina il tre. Il tre origina i 10.000 esseri».

Negli Annali delle Primavere ed Autunni a proposito del *dao* si afferma: «Il *dao* è essenza sublime che non può essere formalizzata. Non può essere nominato, ma per nominarlo anche controvoglia (possiamo affermare che) esso è il Grande Uno».

Nel capitolo XXXIX compaiono numerose affermazioni che approfondiscono e contestualmente per certi versi contraddicono il passaggio appena esaminato: «In tempi passati l'Uno si è manifestato come segue: il Cielo raggiunse l'Uno e divenne chiaro, la Terra lo raggiunse e si posò, gli spiriti lo colsero e divennero divini, le valli lo raggiunsero e divennero capaci di generare. Tutto il reale lo raggiunse ed acquistò la vita, i re ed i funzionari lo raggiunsero e rappresentarono l'ortodossia del mondo vivente». Per approfondire ulteriormente la sua conoscenza ci si può riferire ad una frase degli Annali delle Primavere ed Autunni che afferma: «Il *dao* è essenza sublime e non può essere esplicitato. Non può essere nominato. Ma se proprio lo si vuol

definire si può solo dire che è il Grande Uno».

La relazione esistente tra *qi* e *dao* viene spiegata in epoca Ming in un passaggio del Xing Ming Gui Zhi o Strumenti per Identificare lo Scopo dell'Esistenza è utile per approfondire la conoscenza: «Il *dao* sta tra Cielo e Terra, rivela il sole e la luna, origina le cinque fasi. Le sue manifestazioni sono infinite come i grani di sabbia del fiume Heng....

È chiamato *dao* se è nel caos e le cose ritornano ad una confusione infinita.

È chiamato *dao* quando il pivot della creazione raccoglie tutte le anime dal limbo per liberarle.

È chiamato *dao* quando la conoscenza si raccoglie nella mente senza manifestazione di nulla.

È chiamato *dao* quando è piccolo e polveroso.

È chiamato *dao* quando contiene l'intero universo. Puoi parlarne con 5000 volumi ed utilizzare 5000 parole per descriverlo. Così noi nominiamo il *dao*, ma cos'è? Per utilizzare una sola parola è il *qi*.»

Questo passo continua con una descrizione assai vivida degli avvenimenti che portarono a quel fenomeno che i moderni cosmologi chiamano Big Bang, il primo istante della creazione dell'universo: «Originalmente c'era un solo *qi*, una nebbia che si raccoglieva su di sé. C'era il caos che si distendeva all'infinito, in continuo cambiamento, una nebbia in continuo dinamismo che conteneva in sé il movimento. In essa si raccoglieva ogni intelligenza ed ogni meraviglia sublime.

Era chiamata il Grande Uno "*tai yi*".

È l'inizio del non essere. Così tutto inizia: il *dao*. Così è chiamato ciò che non ha inizio.»

Ed ancora: «La nascita del Cielo e della Terra inizia con il

moto del *qi* turbolento.

Il vuoto inizia ad aprirsi e sussultare.

Lo yin e lo yang interagiscono attraverso la confluenza del bianco e del nero, la confluenza ed il congelamento di qualcosa e del nulla, esplodendo attraverso il vuoto per penetrare l'uno nell'altro, mescolare il caos ed il vuoto pulsante. Così l'uomo di virtù sublima.

Qui sono contenute le meraviglie ed i cambiamenti misteriosi dell'illuminazione del mentale.

Questo è il grande cambiamento "*tai yi*".

È l'inizio di ciò che ha inizio.

Ciò che si esplicita quando si afferma che il *dao* genera l'uno.»

Sarebbe azzardato pensare che il fenomeno cosmologico sia esaurientemente esplicitato attraverso le citazioni che abbiamo riportato.

Tuttavia un dato è certo: esiste una relazione reciproca tra *dao*, *qi* e creazione.

Per i taoisti il *dao* è l'Uno, l'Uno è il *qi*, conseguentemente esiste uno stretto rapporto tra *dao* e *qi*, che tende allo loro unificazione e rappresenta contestualmente la causa prima del reale.

Tuttavia non si può affermare che ci sia una vera e propria equivalenza tra *dao* e *qi* perché il *dao* nella gerarchia della creazione viene prima del *qi*. Potremmo per certi versi affermare che in questa gerarchia viene prima il *dao* e che il *qi* è l'agente intermediario tra *dao* e creazione: «Il *dao* è vuoto e non può essere riempito. Come è profondo! È l'ancestrale del reale».

Come il *dao* anche il *qi* non ha forma tuttavia esso è presente nelle sostanze essenziali ed in ogni fenomeno esistente. La creazione dell'uomo e la sua esistenza dipendono dal *qi*.

Per approfondire ulteriormente questo argomento riportiamo una frase del Zhi Bei You o Zhi Viaggia a Nord di Zhuang Zi, un altro famosissimo filosofo taoista che afferma: «La vita dell'uomo è una concentrazione di *qi*. Questa concentrazione crea la vita. Se si disperde accade la morte. Se vita e morte appartengono alla stessa categoria perché me ne dovrei preoccupare? Così i diecimila esseri sono un'Unità. Ciò accade perché tutto ciò che esiste nell'universo non è che un *qi*. Il saggio conserva l'Uno.»

Il qi ed il li nel pensiero confuciano

La scuola di pensiero confuciana ha esercitato ed esercita tutt'ora una grandissima influenza sulle civiltà e cultura cinesi.

Uno degli aspetti fondamentali del pensiero confuciano è definito dal termine "*ren*" che possiamo tradurre come "benevolenza", "umanità". Cheng Man Ching, uno dei più famosi filosofi cinesi che hanno iniziato a trasferire in Occidente il pensiero confuciano, ha sintetizzato in una frase i concetti correlati al termine "*ren*" affermando che Confucio poco prima della sua morte abbia affermato: «non desideravo essere un Buddha o un Dio, ma soltanto ed unicamente un "uomo"».

Dal momento che il pensiero confuciano è indirizzato soprattutto alla pratica della benevolenza e dell'umanità esso si richiama raramente al termine *qi* che presenta spesso molti elementi che potremmo definire esoterici, tuttavia il *qi* è presente in qualche maniera "sotto mentite spoglie". Mentre i taoisti erano costantemente concentrati sull'idea di coltivare, accumulare, concentrare il *qi*, i confuciani

all'incontrario pensavano che per agire sul *qi* occorresse prima subordinare la vita dell'uomo al *li*, cioè ad una "serie di riti" che sono sostanzialmente delle norme che regolano i rapporti umani. Queste regole messe a punto nel corso della civilizzazione cinese a partire dall'antichità sono definitivamente fissate e stabilite da Confucio nel V secolo a.C.

Il pensiero taoista appare molto sofisticato e difficile da comprendere ed assimilare per la maggior parte delle persone non adeguatamente introdotte e si diffonde attraverso un modesto gruppo di adepti. Al contrario il pensiero confuciano è indirizzato direttamente a tutto il popolo e si fonda sull'applicazione delle regole del *li* che ogni uomo deve applicare nel corso della sua vita. Conseguentemente è più facilmente trasmissibile e divulgabile del taoismo ed è forse questo il motivo della sua diffusione e della fortuna che ha avuto nel corso della storia della civilizzazione cinese.

D'altra parte mentre lo stesso Lao Zi, ormai molto anziano, decise di ritirarsi ad una vita eremitica, Confucio tentò per tutta la durata della sua esistenza di impiegare le sue energie a vantaggio dell'organizzazione dello "stato". Ad ironia della sorte – nonostante egli sia considerato il maggior saggio dell'antichità cinese – non riuscì mai a mettere in pratica i suoi insegnamenti che furono divulgati soltanto ad un piccolo gruppo di adepti e vagò per tutta la vita di stato in stato alla ricerca di un governante che gli permettesse di attuare concretamente i suoi principi filosofici e sociali. Inoltre non scrisse mai nulla che potesse essere tramandato e ciò che rimane del suo pensiero è raccolto nei Classici che però furono compilati dai suoi allievi e nei numerosi testi di commento a questi Classici scritti nel corso della lunga storia della civilizzazione cinese.

Zhu Xi, un suo commentatore del periodo della dinastia Song, raccolse tutti i testi attribuiti alla scuola confuciana nei

cosiddetti 4 Classici Confuciani Si Shu: il Da Xue o Grande Dottrina, lo Zhong Yong o Dottrina del Centro, il Lun Yu o Analetti, e per ultimo un testo che porta il nome del più famoso discepolo di Confucio, il Meng Zi o Mencio.

In realtà anche il pensiero di Zhu Xi non fu molto apprezzato dai suoi contemporanei che vivevano in un periodo della storia assai turbolento e funestato dalle invasioni barbariche di popolazioni centroasiatiche, da carestie, da instabilità politica e sociale. Zhu Xi sintetizzò e divulgò il pensiero confuciano attraverso una sorta di razionalismo e materialismo oggettivo. La sua opera divenne molto popolare diversi decenni dopo la sua morte diventando lo standard per l'educazione della classe dirigente cinese insieme con i Cinque Classici antichi.

Per centinaia e centinaia di anni il razionalismo sistematico di Zhu Xi è stato la base dell'educazione dei funzionari dello stato. Il nocciolo del suo pensiero è la teoria del *tian li* o "razionalismo celeste" che si fonda sul razionalismo e sul *qi*. Zhu Xi postulò che alla base della creazione ci fosse un principio razionale definito *li*. Nella sua epistemologia *li* precede il *qi* anche se sia la teoria yin-yang che quella del *qi* sono presenti nel suo pensiero.

Nel Zhu Zi Yu Lei o Quotazioni e Referenze di Zhu Xi si afferma: «Non esiste *qi* senza *li*. Né esiste *li* senza *qi*. Se qualcuno chiedesse se esiste prima il *li* e poi il *qi* la risposta sarebbe che all'inizio non c'era alcuna discussione su quale termine fosse primo o secondo. Ma se si dovesse veramente rispondere a questa domanda occorrerebbe affermare che il *li* occupa la prima posizione. D'altra parte il fatto che occupi la prima posizione non significa che esso possa esistere senza *qi* o che ne sia indipendente. Se non esistesse il *qi* il *li* non avrebbe una sostanza alla quale collegarsi».

In altre parole *li* è l'ordine implicito che noi osserviamo nelle manifestazioni del *qi*, quell'ordine che emerge dal caos

come inizio dell'esistenza del reale.

Zhu Xi chiarisce ulteriormente nel Wen Li o Libri Raccolti questo fenomeno: «Tra Cielo e Terra esiste *li* e *qi*. *Li* è il *dao* della metafisica, è la radice della materia. *Qi* è lo strumento della fisica, l'utensile che dà la nascita alla materia, dà la vita all'uomo e alle altre creature che è allacciata al *li*. Ma essi hanno le loro caratteristiche individuali che sono collegate al *qi*. In questa maniera ogni essere assume la sua forma definita. La natura e la forma, il pensiero anche all'interno di ogni singolo corpo riflettono la differenziazione tra *dao*, *li* e *qi*. »

Altre citazioni dal Da Xue Huo Wen o Domande sulla Grande Dottrina possono approfondire la conoscenza di questo argomento: «Il *dao* del Cielo circola con forza. Dà origine e supporta i diecimila esseri. Il creatore di ogni cosa e lo yin-yang ed il *wu xing* (cinque movimenti) ma anche yin-yang e *wu xing* sono sotto la legge del *li* e del *qi*. Accade per tutto il reale che è il risultato di una aggregazione di *qi* per assumere aspetto e forma ma contemporaneamente occorre recepire il *li*.

Sostanzialmente nel pensiero di Zhu Xi la creazione risulta da una sinergia tra *li* e *qi*. D'altra parte questa sinergia tra la filosofia del *dao* e il concetto di un ordine razionale implicito del reale e della società è contenuta anche nei testi di Confucio. Zhu Xi utilizza il concetto di ordine razionale per dare spiegazione del fenomeno intrinseco dello yin-yang. Nei Suoi Scritti Raccolti afferma: «Generalmente parlando lo yin-yang è un *qi*. Quando yin *qi* circola con forza diviene yang. Quando yang *qi* si consolida e congela si trasforma in yin. Ciò non significa tuttavia che si tratti di due elementi distinti.»

L'influenza del *qi* nella filosofia e scienza occidentali:

Leibniz, Bohr e autori contemporanei

L'influenza della vita e dell'opera del fisico Niels Bohr nel mondo contemporaneo è certamente eguagliata da pochi altri scienziati e superata forse solo da quella esercitata da Albert Einstein con la sua teoria della relatività.

Bohr diede origine alla meccanica quantistica che si fonda sulla teoria duale della descrizione del mondo subatomico. Dai suoi scritti risulta che egli aveva intuito che la sua scoperta era stata anticipata nell'antico pensiero cinese dal principio yin-yang tant'è vero che volle inserire l'emblema del *tai ji tu*, cioè della trasformazione yin-yang, all'interno del suo stemma nobiliare.

Viene da porsi una domanda.

Come mai il *tai ji tu* che occupa un posto centrale nel pensiero filosofico e scientifico cinese per migliaia di anni viene adottato dal padre della fisica moderna? Certamente perché Bohr aveva verificato la correlazione tra la filosofia del *dao* e la struttura intima della materia espressa attraverso la meccanica quantistica. L'emblema del *tai ji tu* esprimeva in maniera ideale il concetto di complementarità che è alla base della sua teoria fisica.

Anche se solo con Bohr si ha una così netta rivalutazione dei fondamenti del pensiero cinese è assai probabile che la diffusione in Occidente della teoria yin-yang abbia esercitato un'influenza nel mondo scientifico europeo anche in molti altri autori e pensatori dei secoli che precedettero le scoperte dei primi anni del XX secolo.

L'influenza dei principi del *qi*, del *dao*, dello yin-yang iniziarono a diffondersi in Europa nel XVII secolo, dopo che numerosi missionari gesuiti e francescani iniziarono a studiare il pensiero cinese e ad trasferirlo mano a mano in Occidente. In particolare molti missionari si soffermarono sul pensiero neo-confuciano e su quello taoista.

Uno dei pensatori occidentali che fu certamente influenzato dal pensiero cinese è stato Gottfried Wilhelm von Leibnitz, il fondatore della monadologia e del calcolo binario, modalità di calcolo che è stata adottata nel XXI secolo per supportare le tecnologie del mondo digitale. Leibnitz lesse certamente lo Yi Jing o Classico delle Mutazioni che rappresenta un'espressione straordinaria della teoria yin yang applicata matematicamente e metaforicamente per interpretare la realtà che ci circonda. Alla base dello Yi Jing c'è infatti un modello di calcolo binario applicato alla predizione del futuro, all'interpretazione del passato e soprattutto alla esplorazione del reale che ci circonda. Lo Yi Jing si fonda su degli algoritmi matematici che derivano dall'interrelazione e trasformazione dello yin nello yang e viceversa. Il linguaggio binario creato da Leibnitz è correlato proprio dalle sue riflessioni ed elaborazioni sulla teoria yin yang.

Anche il famoso chimico Lavoiser si rifece a concetti mutuati dal pensiero filosofico cinese quando affermò che: «in una reazione chimica nulla si crea, nulla si distrugge, ma tutto si trasforma». Si tratta di una riscrittura della continua ed incessante trasformazione yin-yang che era stata espressa dalla famosa sentenza di Zhu Xi «nell'universo esiste un solo *qi*». Lavoiser condusse numerosi esperimenti che portarono alla formulazione del secondo principio della termodinamica che asserisce che né la materia né l'energia possono essere create o distrutte, esse vanno incontro semplicemente a cambiamenti di stato.

A dispetto del fatto che storicamente questa "scoperta" è attribuita al pensiero occidentale del XVIII secolo, essa era ovvia, conosciuta e diffusa in Cina da almeno due millenni. È molto probabile che la diffusione dei principi del pensiero cinese in Europa a seguito degli scambi culturali iniziati dopo il XVII secolo abbia creato i presupposti per una rivisitazione della filosofia, della fisica e dell'impostazione generale delle scienze.

Uno sguardo aperto ai numerosi lavori comparsi in Occidente negli ultimi anni su questi argomenti rivela che sta crescendo un interesse sempre maggiore da parte del mondo scientifico ed accademico sul pensiero cinese che non solo ha anticipato di secoli molti problemi che la scienza contemporanea si sta ponendo, ma ha anche suggerito numerose interessanti risposte. Il Tao della Fisica di Fritiof Capra è il primo esempio di un'opera che affronta da un punto di vista scientifico il metodo binario applicato all'analisi e conoscenza del reale. Negli Anni '70 un'altra interessante opera affrontò il tentativo di coniugare l'antico pensiero cinese con quello occidentale contemporaneo nell'analisi del reale: The Dancing Wu Li Masters di Gary Zukav.

Dea Madre e Confucianesimo: femminilità conflittuale in Vietnam

Alessandra Chiricosta*

Contributo per “ *Ri-conoscer-si*. Scuola Estiva della Differenza”, convegno organizzato dall'Università degli Studi di Lecce e dall'Università Roma Tre presso il convento delle Benedettine di Lecce, 11-15 settembre 2006.

Approssimarsi, aprirsi alla differenza, intraprendere un dialogo autentico, nel rispetto degli inter-locutori, significa creare un tempo ed uno spazio originali. Se l'originale è, al contempo, “nuovo” e “all'origine”, lo spazio-tempo che si apre in un dialogo autentico è una dimensione creativa, in cui ci si libera di pre-giudizi e ci si mette in

discussione, un atto di amore fondato sul rispetto e sulla responsabilità reciproca. Creazione che mi pone in essere, rispondendo alla chiamata di quel "tu", di quell'Altro che da sempre mi precede. Ma perché sia autentico, un dialogo si deve attuare in un gioco di interpretazioni reciproche, di ridefinizione delle proprie categorie concettuali, del proprio orizzonte di senso. L'interpretazione dialogica è, in atto, una sorta di "semiosi illimitata": il "testo" tessuto nel dialogo è trama e ordito di carne, di vita, di sensibilità senziente, di passioni, di logica, di accettazione e di rifiuto. È un'interpretazione destinata ad essere sempre incompleta, fatta anche di silenzi, di negazione, di incomprensioni che, purtuttavia, mantengono viva l'Alterità, come necessaria presenza all'Identità.

Nell'approssimarsi, nell'*interim* della comunicazione, i due inter-locutori operano una decostruzione e ricostruzione di tipo ermeneutico, destrutturando quei pre-giudizi che si pongono "a monte" del dialogo (pur essendone prerequisito) e riconfigurando il senso nel e del dialogo grazie a quel "nuovo", a quel di "originale" che si disvela "a valle". Il pre-giudizio con cui mi accosto all'Altro è parte integrante di me: modificarlo significa sottopormi ad un'operazione violenta e traumatica, fonte di notevoli resistenze spesso infide e occulte.

E tanto più distante da me, in termini di senso, si pone il mio interlocutore, tanto più difficile e insidioso diviene l'approssimarsi: le sue parole sono solo echi lontani, mentre chiare ed evidenti sono le immagini che qualcun altro ha iconizzato per me. Ma quanto queste cristallizzazioni, che occupano il mio ingenuo immaginario, sono frutto di un autentico dialogo, e quante sono la disperata resistenza di una persona, di un gruppo, di una cultura autisticamente chiusa in un monologo?

La storia dei rapporti con l'Oriente è emblematica in tal senso: categoria "creata", a detta di Edward Said, dalle

culture europea e statunitense per poter definire se stesse, l'Oriente è stato da sempre ricettacolo di proiezioni funzionali ad un desiderio di dominio e di contrasto con ciò che si è autodefinito Occidente.

Nell'immaginario occidentale il Viet Nam riveste il ruolo di un paese piccolo ed arretrato che è riuscito nell'immane compito di liberarsi dal giogo del colonialismo e di contrapporsi vittoriosamente ad una delle potenze egemoni della contemporaneità. Il suo nome evoca giungle insidiose irte di combattenti nascosti, arse dal Napalm, culle di civiltà dedita a culti di divinità oscure e sanguigne. E in termini femminili ci sono state proposte immagini di esili ma indomite combattenti, nascoste sotto cappelli a cono, curve nelle risaie (ma non per questo meno temibili), o seducenti prostitute in fumosi e sudati postriboli, geishe del sud pronte a compiacere gli invasori occidentali. Ma tutto questo è solo una piccolissima parte di ciò che una cultura millenaria ha da offrire alla nostra riflessione, una parte, tra l'altro, voluta e veicolata da una propaganda colonialista prima e di guerra poi, e prodotta da un pensiero etnocentrico, chiuso in se stesso e autocelebrantesi in un monologo.

E se l'Estremo Oriente e il Sud est asiatico rappresentano quell'Alterità culturale che sfugge sempre di più alle nostre griglie concettuali, e che sempre più ci si rende prossima, ma non per questo più intelligibile, proprio ora, e qui, in un luogo in cui ci si apre alla differenza, occorre mettersi in dialogo e ripensare in termini diversi proprio quelle immagini che una categorizzazione non critica ci hanno consegnato.

Il titolo di questo intervento chiama in causa un conflitto, ma non quello che l'Occidente ha strumentalmente iconizzato: si tratta di una guerra ben più subdola e lunga che la cultura vietnamita, e ancor di più le donne che in essa si sono formate, vittime, per la nostra prospettiva, di almeno un triplice livello di pregiudizi, hanno combattuto, e tuttora affrontano, con stigmatizzazioni culturali che ne hanno offeso

e limitato la libertà, così come è accaduto, e continua ad accadere, in molte altre parti del mondo. Ma, a differenza che altrove, la resistenza vietnamita ha saputo dare frutti insperati e offrire, nei limiti, un orizzonte nuovo di riflessione.

Occorre innanzi tutto, vista la scarsa attenzione che fino ad oggi gli studi italiani hanno rivolto a questo paese, delineare brevemente il panorama religioso vietnamita. Si tratta di una realtà assai complessa e ricca, frutto dell'incontro delle maggiori culture dell'Oriente, fortemente sincretica e fertile: basti pensare che le più recenti religioni ufficialmente riconosciute (Caodaismo e Hoa Hào) sono nate nella prima metà del 1900. Si parla, dunque, di millenni di tradizione religiosa, ancora oggi tenuta in gran conto nella vita quotidiana della popolazione.

Il territorio che costituisce l'attuale Vietnam ha ospitato tre differenti civiltà: la Viet al Nord, nel bacino del Fiume Rosso, fortemente influenzata dall'Impero Cinese; la Cham al centro e la Khmer a Sud, entrambe legate all'India; nonché le oltre 50 delle popolazioni definite oggi come minoranze etniche, presenti soprattutto nelle aree di confine. L'espansione del regno dei Viet, attraverso i secoli, ha determinato l'assimilazione dei regni del Centro-Sud, che hanno mantenuto, comunque, i propri tratti peculiari. Caratteristica della cultura vietnamita è, poi, di reinserire gli stimoli provenienti da altre culture nel tessuto organico della propria, riadattando e conciliando gli elementi di dissonanza. Così, nel tempo, alle religioni autoctone, incentrate sui diversi culti delle dee madri e degli elementi naturali, nonché degli eroi culturali di ogni singolo paese o villaggio (in quello che lo studioso Đoàn Lâm definisce come un sistema aperto e democratico, in cui si assumono al rango di divinità uomini e donne, giovani e vecchi, aristocratici e plebei, creature celesti e terrestri) si sono unite prima il Buddismo – sia di scuola Theravada, proveniente dall'India,

che di scuola Mahayana, proveniente dalla Cina – poi le religioni cinesi, a seguito dei dieci secoli di colonizzazione. Queste ultime si presentavano già potenzialmente legate in un pensiero unitario (consolidato, però, solo col neo-confucianesimo nel 1200 d.C.): Daoismo, Confucianesimo e la versione sinizzata del Buddhismo costituivano tre aspetti di una realtà che voleva sempre più concepirsi come unica (“le tre scuole sono una scuola” recita un noto detto cinese, adottato anche in Vietnam). Essendo, difatti, totalmente assente il concetto di “Religione rivelata” (arriverà solo, blandamente, con i missionari Gesuiti nel 1600 prima, e troverà una reale applicazione con il colonialismo francese nel 1800), il vissuto religioso vietnamita tende più ad una forma di integrazione reciproca di differenti stimoli, a seconda dei campi di applicazione: così, nella religiosità popolare ci si rivolge a Confucio per superare degli esami, mentre si pregano Bodhisatva buddhisti o la Dea Madre per assicurarsi una prole; nelle più raffinate teorizzazioni si cercherà di trovare linee conduttrici che tessano fili di dialogo e convergenza tra realtà apparentemente contrastanti.

Non potendoci soffermare su ogni aspetto di una realtà così varia, tratteremo del confronto tra le due (tre, sotto certi aspetti) religioni che più hanno influenzato la cultura vietnamita, ovvero quella della Dea Madre e il Confucianesimo.

Sotto la dicitura “Religione della Dea Madre” sono compresi una notevole quantità di differenti forme di culto, che vanno da pratiche circoscritte a piccole realtà locali a miti fondatori e culti di Stato: in ogni caso questi culti rappresentano la religione autoctona più antica del Vietnam. Il Confucianesimo viene imposto, più che importato, dalla dominazione Cinese, durata circa dieci secoli (dal 111 a.C. al 939 d.C.): i riti e i principi confuciani infatti, rappresentando l’ossatura del potere politico dell’Impero Celeste, vengono giocoforza a strutturare la realtà socio-

politica e culturale dei territori invasi, che risentono di una fortissima opera di sinizzazione. La terza religione a cui si è accennato è il Buddhismo, ma solo in quanto sincretizzato con i Culti della Dea. In Vietnam il Buddhismo arriva sia propriamente dall'India, sia dalla Cina stessa, in una forma già a sua volta sincretizzata con il Daoismo e le religioni popolari cinesi. In quest'ultima forma, a Nord, si troverà a svolgere un'analoga funzione di "protezione" e, talvolta, di sistematizzazione dottrinarica nei confronti dei culti autoctoni, andando a stringere con essi un sodalizio ancora perdurante.

Ma procediamo con ordine. Molti studiosi asiatici ravvisano una forte connessione tra la base economica della civiltà vietnamita (come della maggior parte del Sudest asiatico), ovvero la risicoltura, e il culto della Madre: così la troviamo rappresentata come Madre Terra (*Mẹ u Đất*) a Láng Hạ (vicino Hà Nội), Madre dell'Acqua (*Mẹ u Tho*) e Madre del Riso nella provincia di Phú Thọ. Le sue quattro figlie, poi, Nuvola, Pioggia, Tuono e Fulmine, hanno tutt'oggi un culto particolare nella provincia di Kinh Bắc. La risicoltura nelle zone pianeggianti si basa sull'acqua e su di un clima umido: da qui la forte enfasi sui fattori climatici "acquatici". A margine ricordiamo che nel vietnamita contemporaneo uno stesso termine, "*nước*" significa sia "Paese" che "acqua", laddove le lingue indoeuropee giocano sull'anfibologia di "Terra".

Nelle zone più montuose, in cui si sono sviluppate società di cacciatori e raccoglitori, troviamo poi culti della Madre della Foresta e della Montagna (*Mẹ u Thượng Ngàn*), come custode delle e delle forme più ferine e orrorifiche della natura. In questa forma la Madre è circondata da serpenti e tigri, che la proteggono e agiscono come sua emanazione. Al Centro troviamo poi la Madre Yana dei Cham, Dea del Mare. Benché non sia stato ancora compilato un inventario completo delle dee legate a tale culto, le studiose Đỗ Thị Hào e Mai Thị Ngọc Chúc ne hanno registrate ben 75.

In questo contesto economico-culturale, il ruolo assolto dalla donna-madre era preponderante, così come ci attestano le espressioni con cui la si connotava: *nội tướng* (capo degli affari “interni”, cioè familiari) e *tay hòm chìa khóa* (detentrica delle chiavi). La famiglia vietnamita costituisce, sin dalle origini, il fulcro dell’organizzazione del villaggio, che, a sua volta, è il principio fondante dello Stato: un antico proverbio vietnamita recita “la legge del re cede alla regola del villaggio”. Vedremo in seguito quanto questo contrasti diametralmente con il sistema imperiale di stampo confuciano.

Per comprendere il ruolo fondante della famiglia nel sistema delle interrelazioni sociali vietnamita, basti pensare che la totalità dei modi – assai numerosi – che traducono i termini “tu” ed “io” sono utilizzati, ancora oggi, anche per identificare le relazioni parentali. Così ci si rivolge ad un uomo anziano o molto importante chiamandolo “*Ông*”, stesso termine che si usa per definire il “nonno”; “*Bà*”, con cui si appella una signora di una certa età, e quindi degna del sommo rispetto, indica la “nonna”, e così via, lungo una linea di lignaggio che racchiude tutta la popolazione in un’ipotetica grande famiglia. Quindi la posizione sociale rivestita all’interno della famiglia vietnamita non è di certo secondaria a quella della vita “esterna”, andando, idealmente, a coincidere con essa.

Ben altra posizione era, invece, assegnata alle donne dal sistema di valori confuciano. Tralasciando qui la questione della definizione di Confucianesimo come religione o filosofia, basterà qui sottolineare il fatto che l’etica confuciana permeava il senso stesso dell’Impero Cinese: l’imperatore, come Figlio del Cielo insignito del *Tian Ming*, ovvero il Mandato Celeste, era il vertice, la chiave di volta di un sistema di interrelazioni basato su di un’idea di sudditanza, speculare in Cielo e in Terra. L’obbedienza dovuta all’imperatore da un Ministro era la medesima dovuta da un

figlio nei confronti del padre, che si perpetuava anche dopo la morte, nel culto degli antenati. La ricognizione di questi ultimi avveniva in linea maschile, e l'intera società era regolata dal più rigido dei patriarcati. L'etica confuciana vedeva, infatti, la donna come asservita ai dettami del *sancong*, ovvero "le tre persone da seguire": padre, marito, figlio. Ciò significa che, in linea di principio, la donna non possedesse un suo status in quanto tale, ma che fosse totalmente dipendente dalla linea maschile della sua famiglia di nascita prima e di acquisizione poi. Il termine *cong* è stato spesso interpretato dagli studiosi come una dipendenza totale, sia fisica che psicologica, che avrebbe recluso la donna in una prigione di sudditanza e sottomissione, fatta di vessazioni e "piedi fasciati".

Anche se fortemente misogina, l'etica confuciana non sembra, storicamente, potersi ridurre a questa brutta coercizione: una più grande flessibilità, data dall'appartenenza a classi sociali diverse, ad esempio, o al luogo di provenienza, permetteva alla donna di mantenere una propria dignità.

Dorothy Ko sostiene che il *sancong* sottraeva alla donna un'identità legale, formale e sociale, ma non la propria personalità e dignità soggettiva. Uomini e donne venivano così a trovarsi a vivere in due sfere di azione separate, definite rispettivamente "esterna" e "interna", indicando con ciò sia una reale dimensione fisica di gestione della propria vita – l'interno della casa, del tempio per le donne, il mondo dei rapporti sociali, dei viaggi, del commercio, della gestione statale per gli uomini – sia una prospettiva interpretativa e di priorità. Ben diverso da ciò che accadeva in Vietnam.

La teoria delle due sfere d'azione pone in essere due universi paralleli, che, però, andrebbero letti non come una categoria assoluta di una presunta immobile "cultura cinese", ma storicamente determinati e analizzati nel loro effettivo attuarsi in determinati contesti socio, storico-culturali.

Si viene così a osservare non più un universo dicotomicamente diviso, polarizzato, bensì un terreno di interazione assai più dinamico e fluido, in cui le due sfere interagiscono non solo ad un livello pratico, ma anche nella costituzione stessa delle reciproche identità.

Non si intende, beninteso, con ciò affermare una totale libertà della donna Han, pur sempre educata a conformarsi ad un codice di valori stabilito da uomini, in cui la somma virtù è costituita dall'obbedienza e la fedeltà, dalla castità e dal decoro; a cui veniva pur sempre preclusa una carriera politica reale, non potendo sostenere gli esami di Stato, e via dicendo. Si vuole, però, affermare un ruolo attivo femminile, anche nella gestione del sistema culturale stesso, che le vedeva creare degli spazi di libertà, senza mettere in discussione le regole etico-sociali, ma reinterpretandole, a volte proprio grazie ad una sostanziale accettazione di esse, riscrivendole tramite una pratica costante, ma *personale*.

Vogliamo, con ciò, affermare la validità di un "Nuovo Paradigma" che interpreti la storia delle donne in Cina, contrastando con una visione, come si è detto, forse troppo riduttivistica proposta dall'ottica del movimento del Quattro Maggio e da un pensiero femminista occidentale non critico, che, in ragione di una prospettiva sostanzialmente ideologica – che non si intende in alcun modo mettere qui in discussione – tralascia un piano di osservazione critico-storico.

Non era, ad esempio, prevista per la donna un'educazione letteraria, *conditio sine qua non* per l'accesso alle cariche pubbliche: oltre alle nozioni che ne avrebbero fatto una moglie perfetta, non era consigliato dall'etica confuciana di istruire la donna, per non fomentare in lei presunzione ed arroganza. Ma la storia letteraria cinese smentisce, per fortuna, l'assolutezza di questi dettami, regalandoci splendide pagine di scrittura femminile. Non solo. Proprio l'abilità di alcune donne di utilizzare codici letterari, culturali ed etici di stampo maschile, pur non provocando una

modificazione sostanziale di questi ultimi, introdusse però concetti e forme differenti, come, ad esempio la valorizzazione del *qing* (sentimento, emozione) sia come tematica letteraria, sia come forma di una letteratura maggiormente focalizzata sull'introspezione.

Si tratta, qui, comunque, di una realtà minoritaria nel contesto Han: tali "eccezioni" letterarie trovavano luogo d'essere all'interno di famiglie altolocate, o comunque talmente benestanti da poter permettere di affrontare gli alti costi di un'educazione: difficilmente una contadina avrebbe potuto coltivare talenti poetici, tantomeno essere oggetto anche di culti di Stato.

Cosa accade, dunque, all'indomani della conquista cinese del Vietnam, quando ordini di valori così differenti si trovano a convivere nel medesimo territorio?

In realtà troviamo subito delle sacche di resistenza molto decise, sia, come ovvio, come ribellione militare, sia come mantenimento di una propria visione sociale: la Cina era comunque una potenza colonizzatrice, e benché foriera di una cultura più raffinata e complessa, che ha indubbiamente segnato la totalità delle istituzioni e della concezione del mondo vietnamita, è stata da sempre vista come il maggior nemico, nei confronti del quale occorreva mantenere una propria specifica identità, pena l'assimilazione totale.

E non è forse casuale che tale resistenza abbia una fortissima connotazione femminile. Tra i maggiori eroi che hanno capeggiato spedizioni militari anti-cinesi nel corso dei secoli vengono annoverate ben tre donne, assunte al livello di protettrici della patria e oggetto di culti di Stato: le due sorelle Trung, che guidarono una rivolta tra il 40 e il 42 d.C.; e Bà Triệu, che, nel 248 d.C., si mise a capo di un esercito che conduceva cavalcando un elefante, come ci mostra

un'ampia iconografia. Le sue parole sono diventate quasi leggendarie: "Vorrei cavalcare la tempesta, uccidere squali nel mare aperto, cacciare gli aggressori, riconquistare il mio paese, rompere le catene della schiavitù, e non piegare mai la mia schiena ad essere la concubina di un qualsiasi uomo".

Anche da un punto di vista politico-amministrativo le donne vietnamite continueranno a mantenere diritti inconcepibili per la visione generalmente diffusa in Estremo Oriente: benché la struttura patriarcale, presente già dal 3 secolo d.C., fosse stata ufficializzata con la promozione del Confucianesimo a dottrina di Stato sotto la dinastia Lý (10 secolo), nel codice H_ong Đức promulgato dal re Lê Thánh Tông (1422-1497) leggiamo che nessun matrimonio poteva essere stipulato senza il consenso della donna. Anche dopo il fidanzamento ufficiale, aveva il diritto di rompere la promessa matrimoniale semplicemente restituendo i doni di fidanzamento, allorché il futuro marito fosse stato infermo, o avesse commesso un crimine, o avesse dilapidato i beni della famiglia. Se l'uomo l'avesse forzata al matrimonio, sarebbe stato punito con 50 frustate. Inoltre l'uomo non avrebbe potuto divorziare se lei si fosse ammalata o se fosse rimasta inferma, o se avesse commesso un crimine non tanto grave da essere discusso in un tribunale. Mentre la moglie poteva ottenere il divorzio se il marito si fosse allontanato da casa, eccezion fatta per le missioni ufficiali, per un periodo superiore a 5 mesi, o un anno se la coppia avesse già avuto figli. La donna sposata non poteva essere condotta in schiavitù anche se i suoi genitori si fossero macchiati di gravi reati e continuava a mantenere in diritto di ricevere eredità dalla propria famiglia di origine. Ogni eredità doveva essere equamente divisa tra figli e figlie, e in assenza di figli maschi, la primogenita avrebbe ottenuto, oltre alla propria quota, anche la parte riservata al culto degli antenati, di cui diveniva responsabile.

Quest'ultimo è uno dei tratti più significativi: il principio confuciano di ricognizione degli antenati seguiva un lignaggio

rigidamente patrilineare che, come abbiamo accennato, manteneva e si manteneva nell'organizzazione dello Stato. Derogare da questo presupposto significava destrutturare l'intero apparato politico e, nel contempo, cosmologico. Benché, infatti, Confucio avesse affermato di non curarsi dell'oltremondano, il culto degli antenati sanciva il principio fondante dell'essere-nel-mondo confuciano. Ogni individuo aveva infatti senso non individualmente, bensì come parte di un continuum dato dal lignaggio, che legava il passato degli antenati al futuro dei discendenti. Per questa ragione in Cina l'assenza di eredi maschi era considerata una delle calamità più gravi che potesse colpire una famiglia (a tutt'oggi, nonostante il mutato assetto politico-culturale e i provvedimenti contro tale barbaro costume, è presente nelle campagne cinesi l'uso del "bagno" alle neonate femmine, ovvero l'uccisione tramite affogamento subito dopo il parto), e la mancanza di pietà filiale uno dei crimini più deprecati.

Il lignaggio dell'Imperatore rispecchiava, poi, direttamente quello del Cielo: gli antenati imperiali erano le divinità celesti, nonostante i cambiamenti di stirpe motivati dal concetto del Mandato Celeste.

L'attribuire alla donna il diritto di essere responsabile del culto degli antenati voleva dire assegnarle un posto nevralgico nella costruzione del senso della propria cultura e dell'intero ordine cosmico.

Tale principio assume portate ancora più grandi ed evidenti nella sistematizzazione e nella nazionalizzazione del Culto della Dea Madre, attuatisi proprio quando il confucianesimo era ormai stato assimilato in Vietnam.

Prima di allora, infatti, il Culto era molto legato alle realtà locali e, come accadeva per il Daoismo religioso in Cina, conviveva con la religione ufficiale di Stato senza mischiarsi con essa, coprendo ambiti differenti (il soprannaturale, le problematiche quotidiane, ecc) nella forma

di una dialettica pubblico/privato. Ma tale separazione, per quello che si è detto, era tutt'altro che netta in Vietnam: ciò determinò l'entrata a tutto diritto dei culti femminili nella più alta delle ufficialità, creando una varietà impressionante di modalità in cui si adorava l'aspetto muliebre.

Đoàn Lâm propone queste classificazioni, di cui denuncia anche la relatività, per fornire una sommaria comprensione di tale variegato universo:

1) Origine. La Dea Madre ha origini differenti

a) Sovraumane: come lo spirito della Catena montuosa Tam Đèo, la Madre Terra, La Madre delle Acque, la Madre del Riso, la Madre delle Foreste e delle Montagne, ecc.

a) Umane: tra queste personaggi storici, come le sorelle Trưng, Bà Triệu, Lê Lan (11 secolo), e mitici, come Âu Cơ, Madre del popolo e dello Stato vietnamita.

b)

2) Appellativi. Il modo in cui ci si rivolge alle divinità ne sottolinea il ruolo e la sfera d'azione.

a) *Thánh Mẫu*, Dea Madre, la più antica e sovrumana manifestazione della Dea.

b) *Quốc Mẫu*, Madre della Nazione o *Vương Mẫu*, Madre del Regno, titolo assegnato a mogli o figlie di re che si sono distinte per meriti particolari tali da determinarne un culto.

c) *Bà Chúa*, Nobile Signora, appellativo di una divinità femminile che si è distinta per particolari azioni, sia al livello locale che nazionale.

Si evince subito l'importanza politica di tali figure, in cui non si relega l'autorità femminile solo ad un livello mitico, aurorale, sottratto al divenire storico e, dunque, non più attualizzabile, ma ne estende il campo d'azione fino alla contemporaneità, inserendosi come ordito in quelle fitte trame che il sistema confuciano aveva tessuto per escluderla.

Già la storia di Âu Cơ, mito fondatore dello Stato del Vietnam, pone la donna in una posizione chiave nell'istituzione della regalità, quindi dello Stato.

Si narra che un uomo di incredibile forza e astuzia, di nome Lạc Long Quân, figlio del Re Drago che vive nel Mar Cinese Meridionale (Long significa, appunto, drago), sconfisse una serie di mostri che imperversavano nel territorio del bacino del Fiume Rosso, rendendolo inabitabile. Dopo aver reso coltivabile l'area coperta da dense foreste, uccise lo Spirito Pesce, consentendo ai pescatori di riprendere la loro attività; lo Spirito Volpe, dotato di nove code; infine lo Spirito Albero. Dopo di ciò istruì gli abitanti su come sostentarsi tramite l'agricoltura, e si ritirò nel suo palazzo marino, pronto, comunque, ad intervenire in caso di necessità. Giunse, poi, dal Nord un potente re, deciso a invadere il territorio finalmente vivibile. Insieme ad un copioso esercito, il re portò con sé anche la sua amata figlia, Âu Cơ, di straordinaria bellezza e intelligenza, la cui madre era un'immortale delle Montagne. Lạc Long Quân, rispondendo al disperato appello degli invasori, giunse nell'accampamento del re in un momento in cui questi era assente, sotto le spoglie di un bellissimo uomo. Ovviamente i due giovani si innamorano immediatamente, e decidono di fuggire insieme sulle montagne. Il re, scoperto il rapimento della figlia, si getta all'inseguimento insieme all'esercito, che viene però sconfitto dagli animali che la giovane coppia scaglia contro di lui, costringendolo a tornare a Nord.

Dopo molti anni di vita insieme, Âu Cơ rimane incinta: partorisce una sacca (o una zucca, secondo altre versioni) che

dopo sette giorni si apre, scoprendo 100 uova. Da queste nasceranno 100 figli, che cresceranno con rapidità. La famiglia vive felicemente, fino a quando Lạc Long Quân sente la necessità di ritornare nel suo palazzo marino.

Sebbene viva negli agi e tra gli affetti, Âu Cơ soffre per la mancanza del marito, perciò decide di richiamarlo ai suoi doveri di padre. Dopo essersi incontrati su di uno scoglio, i due decidono di proseguire per vite separate, non riuscendo nessuno dei due a fare a meno della propria dimora e comprendendo di appartenere a mondi troppo diversi. Âu Cơ richiama, però, il marito ai suoi doveri quantomeno parentali: così 50 dei figli lo seguiranno al mare, mentre altri cinquanta vivranno con lei nella terraferma. Di questi ultimi, il primogenito diverrà il primo re del Văn Lang (l'area abitata dai Viet, nel Nord dell'attuale paese), con il nome di Hùng Vương, (re Hùng): egli dividerà il territorio in quindici regioni, ciascuna controllata da un governatore. Al figlio del re spetterà il titolo di Quan Lang, ed alla figlia quello di My Nương.

Questa storia è stata oggetto di molte interpretazioni, fornendo un repertorio assai ricco da un punto di vista antropologico e storico-religioso: la divisione dei figli adombra i diversi costumi della popolazione costiera e di quella dell'entroterra, pronti, comunque, a soccorrersi mutuamente in caso di pericolo. Ma per quanto riguarda ciò che concerne la posizione delle donne, vi è in questo mito un qualcosa di eccedente rispetto alla solita dicotomia femminile-naturale *versus* maschile-culturale presente in altre civiltà (o meglio, nella rilettura parziale che certa storiografia ha dato di altre civiltà). Âu Cơ non partorisce meramente dei figli che popoleranno una terra, ma genera ed educa una stirpe di re, la prima che trasformerà il territorio vietnamita in un regno, ovvero in uno Stato. Âu Cơ, quindi, dall'alto della montagna in cui si è ritirata, mantiene sia

un'autorità naturale, generatrice, ferina; sia sovrumana, in quanto *Tiên*, essere sovrumano benché agente sulla terra in un preciso momento storico; sia umana, come madre di re che sono divenuti tali proprio in quanto suoi discendenti. Non è marginale, infatti, che Lạc Long Quân non abbia un culto analogo a quello della sua sposa, benché anch'egli genitore dei re vietnamiti.

Si rende qui, come in molte altre storie che, purtroppo, non abbiamo tempo di narrare, come la concezione della regalità e dell'autorità vietnamita differisca radicalmente dalla patrilinearità e dall'autoritarismo maschile di stampo confuciano. Ma sarà comunque il confucianesimo a dare un'impronta decisiva allo sviluppo della politica e della cultura việt. Nell'anno mille verrà fondata, a Thăng Long, l'odierna Hà Nội, la prima Università Nazionale, impostata secondo i dettami degli studi confuciani, concepita come preparazione per gli esami Stato, il cui superamento avrebbe dischiuso le porte alla carriera mandarinale. L'élite confuciana vietnamita tenterà continuamente di ricalcare il modello cinese, ma non vi riuscirà mai completamente: il femminile non solo si manterrà nella cultura popolare come elemento imprescindibile, ma si insinuerà nelle maglie dell'organizzazione confuciana, riuscendo ad adire a titoli e posizioni inaspettati. E se nel Buddhismo i culti femminili troveranno un prezioso alleato, sincretizzandosi nel culto, ad esempio, della Bodhisatva Quan Âm, o in quello delle Quattro figlie della Dea, che diverranno Quattro Sante buddiste, solo per citarne alcuni, col Confucianesimo si manterrà sempre questa particolare forma di conflitto, in una lunga opera di rifiuto e accettazione che condurrà fino ai nostri giorni.

La produzione di miti, leggende, storie in Vietnam è di una sconvolgente ricchezza: la vis narrativa việt si esprime da sempre in canti, teatro, spettacoli di marionette sull'acqua, fino a giungere, in tempi più recenti, alla forma romanzistica. E anche qui vediamo che quello che viene

ritenuto il maggior romanzo in versi vietnamita di tutti i tempi, il *Kim Vân Kiều*, scritto nella seconda metà del 1700 da Nguyễn Zu, ha come protagonista una ragazza bella, virtuosa e intelligente, Kiều, che nella sua lunga storia di sventure riflette proprio questa strana dicotomia tra etica confuciana e autorità femminile. Sarà lei, infatti, ad incarnare la perfezione della pietà filiale, fino a degradare se stessa e rinunciare al suo amore, per poi risalire la china, nella migliore delle catarsi. Ma agirà sempre in quanto protagonista, dimostrando un'ostinatezza e forza emotiva sconosciuti a gran parte dei personaggi maschili del romanzo.

L'escursus finora compiuto non rappresenta che un fugace sguardo rivolto ad una cultura ricca e densa di questioni di indubbio interesse, che ha avuto lo scopo di mostrare la complessità di una lotta culturale diversa da quella intrapresa in Occidente, le cui modalità, mutatis mutandis, caratterizzano ancora oggi la situazione femminile in Vietnam.

È a tutti noto il ruolo attivo delle donne durante la guerra indocinese, la loro forte azione nella scena politica (grazie anche all'opera dell'Unione delle Donne, organismo istituito al tempo di Hồ Chí Minh e ancora attivo) che le ha portate ad avere, ai giorni nostri, una presenza di oltre il trenta per cento nel Governo. Ma sono meno note le grandi barriere culturali che ancora permangono, eredità della misoginia confuciana, e che mantengono viva questa antica conflittualità all'interno della quale si costruisce l'identità femminile in Vietnam. Innumerevoli sono i casi documentati di eroismo femminile non solo durante la guerra, ma all'indomani di essa, quando molte donne si sono trovate a ricostruire una nazione, dopo un'esperienza devastante, in cui molti uomini le volevano nuovamente relegare in una posizione ancillare, facendo accettare loro, ad esempio, una condizione di bigamia sorta durante il conflitto. La politica del Đổi Mới (rinnovamento), l'apertura economica e la globalizzazione sta prospettando al

mondo femminile vietnamita delle nuove sfide, molte delle quali, a mio avviso, si giocheranno proprio nei termini di una nuova costruzione di identità, in cui la ferma flessibilità dimostrata finora sarà sicuramente un'arma vincente.

Bioenergia e semeiologia del qigong

Nicolò Visalli*

Le molteplici pratiche del Qigong sono a tutt'oggi ancora abbastanza criptiche. Anche se è basilare il ruolo che il Qigong ha intrapreso nella genesi e nello sviluppo di milioni di praticanti in Cina e di diverse migliaia in Europa.

Il Qigong è un'arte pratica fondamentalmente esperienziale, che necessita di essere correttamente eseguita e verificata e solo nell'operare si raggiunge la vera conoscenza e il suo estremo valore. Intraprendiamo allora un tragitto che partendo dalle profonde radici del Qigong ci permetta di conoscere più approfonditamente questa antichissima disciplina.

La parola Qigong, capacità nel coltivare la forza vitale è un termine abbastanza moderno che descrive un antichissimo metodo Cinese fondato su una peculiare respirazione e su specifici movimenti utilizzati per rilassare e collegare tutto il corpo. La nozione di Qi è emersa dalla conoscenza intuitiva dei fenomeni naturali, mentre l'unione di movimento e respiro è

stata ideata proprio per intervenire sul libero e armonioso flusso di Qi e sangue e così condurre ad uno stato di benessere globale del corpo, della mente e dello spirito. Il Qi è l'origine di tutto ciò che esiste dalla nascita alla morte, la vita è il risultato delle attività e delle trasformazioni del Qi.

La genesi del Qigong risale a circa il primo millennio a.C. o forse anche prima. In quell'epoca questi movimenti accompagnati dalla respirazione erano conosciuti con il nome Daoyin e facevano parte dello Yang Sheng Shu, l'arte del nutrire la vita. Ma il Qigong era conosciuto non solo come **daoyin** (diffusione del qi nel corpo umano), ma anche come **zhochan** (rimanere seduti meditando), **xingqi** (promuovere la libera circolazione del qi), e **tuna** (funzione inspiratoria ed espiratoria). Si partiva allora da una concezione puramente Sciamanica, di stabilire cioè una connessione, e una comunicazione con tutto ciò che circonda l'esistenza umana.

Essendo il Qigong l'arte che permette di raffinare e purificare l'energia, questo rappresenta uno dei pilastri basilari del Qigong originario. È la capacità quindi di comunicare con il Dao, la Via che impregna tutto l'universo. Oggi la moderna scienza come la meccanica quantistica considera l'idea che viviamo in un campo ricolmo di bio-connettività. Mentre è assai distante da questo paradigma, la separazione mente-corpo, ovvero il corpo come organismo e non come universo vitale proposta da Cartesio e dalla legge di Newton. La relazione tra il pensiero antico e la quantistica però giungono alla medesima conclusione, che siamo intimamente e in maniera intercorrelata avviluppati nel grande schema delle cose. Nel passato l'osservazione ispirata e sistematica dei ritmi e dei cicli della natura, e i movimenti e le caratteristiche innate degli animali allo stato selvatico, sono divenute la base per questo schema di rapporti universali ed evoluti che è ciò che oggi scopriamo e ammiriamo con il nome di Qigong.

Uno dei primi schemi emerso e sviluppatosi in questo primo periodo Sciamanico è stato il Wu Qin Yuan Xi, i 5 animali originari. Anche se successivamente è stato modificato dalla concezione taoista sulla visione del mondo, e in seguito codificato con un approccio più meditato dei principi e della pratica della Medicina Cinese. Ma il proposito originario di questa forma sul “risveglio” e il libero spirito primordiale non è mutato.

Altre forme classiche che si sono sviluppate direttamente, o indirettamente, da questo approccio, sono state Il Lavaggio dei Midolli (Xi Su Jing), Il Rafforzamento dei Tendini (Yi Jin Jing) e gli Otto Pezzi di Seta (Ba Duan Jin), senza tralasciare le diverse serie di esercizi Taoisti della Longevità.

Queste sequenze classiche sono state riprese dalle diverse scuole, e adattate alle esigenze specifiche proprie della scuola, ossia verso la salute e la longevità per la scuola medica, dirette alla forza e all'intenzione nel neigong della scuola marziale, o verso le aspirazioni spirituali nella scuola meditativa. Di fatto numerosi e vari sono i metodi del Qigong così come i suoi contenuti e proprio in questo ambito sono state riconosciute 5 scuole principali di derivazione filosofica (e sciamanica).

Taoista

Il Qigong taoista preconizza la calma e “Wu Wei” (non agire) come principio fondamentale; una delle preoccupazioni maggiori è di “dominare il Cuore” e di coltivare la virtù per prolungare la vita conservando l'energia vera. Insiste sul mistero della vita umana, sulla formazione del “Nei dan” (Dan interno) e la sua conservazione.

Confuciana

Insiste sulla cultura del carattere e dello spirito. Raccomanda di “temperare la volontà nell'acqua della vita

quotidiana", e di eliminare le idee negative per coltivare solo l'energia sana.

Buddista

Il Buddismo proviene dall'India e si è installato in Cina durante la dinastia Dong Han (25-220). Ha arricchito l'arte della salute cinese antica. Notoriamente, il Chan, creato dalla Bodhidharma, gioca un ruolo molto importante. La parola chiave del Qigong buddista è "Vacuità". La sua pratica tende a rendere il Cuore puro e limpido come la sua origine. Ed ha come obiettivo di distinguere e dissipare le illusioni che sono create dallo spirito e far accedere allo stato di "felicità originaria".

Medica

Il Qigong medico è in rapporto diretto con la teoria della MTC, di cui fa parte integrante. È basato su una giusta e minuziosa osservazione della reazione dei meridiani e degli Zang -Fu (Organi e Visceri) alle attività energetiche.

Questo approccio tiene conto nella pratica, delle funzioni dei meridiani, Jing (essenza) del Qi (energia vitale) dello Shen (spirito), dei liquidi organici, del sangue e degli Zang-Fu.

Certe metodiche particolari si sono ugualmente sviluppate per guarire delle malattie; queste divengono così delle vere applicazioni terapeutiche specifiche, che consistono prima di tutto su un principio primordiale: "L'applicazione delle tecniche secondo le sindromi".

L'obiettivo del Qigong medico è di prevenire le malattie, di prolungare la vita e di scoprire i segreti del corpo.

Marziale

Il Qigong marziale accorda anch'esso una grande importanza all'esercizio del Qi del Dan Tian, a quello dei tendini, delle ossa e della pelle. Ha per obiettivo di rinforzare il corpo, e

soprattutto la resistenza verso le aggressioni esterne (malattie o traumi); si divide in Qigong marziale interno ed esterno.

In un periodo non lontano durante la così detta Rivoluzione Culturale, il Qigong e le arti marziali erano ufficialmente bandite e nonostante la difficoltà del lungo percorso, le forme del Qigong classico rimangono ancora oggi, sostanzialmente invariate.

Quindi proprio partendo da queste prime pratiche Sciamaniche si sono sviluppate le teorie concettuali di base che formano la medicina Cinese. Dal concetto Yin-Yang, alla sua naturale estensione in quattro e successivamente cinque fasi di osservazione della trasformazione di tutte le cose, ed il concetto delle otto direzioni (Ba gua).

Bisogna ancora porre attenzione alla parola “spirituale” che non è esatto interpretare come Qigong=lavoro, né a un livello più alto di arte marziale, come abilità. Significa che, attraverso la coltivazione di una pratica “dello spirito”, si determina un naturale ampliamento e una bio-connettività della nostra vita, una vitalità innata nel Dao, il permeante assoluto e sfuggente indefinibile, sconosciuto. Nonostante in questa estensione, non si ritrovino esclusivamente concetti e pratiche mente-orientate, ma piuttosto radici strutturali (fisico) e funzionali (energetico). È questo il punto di partenza da cui lo spirito umano può piuttosto rifulgere ed emergere. Questo è “Shen ming”, lo splendore e la proiezione dell'intrinseca vita-vitalità, e questa è connessa all'ancoraggio e al sostenere la natura della nostra essenza. Ovunque il Qigong e le arti marziali mettono in risalto proprio la coltivazione di questi elementi determinanti strutturali e funzionali.

Inoltre l'influenza energetica nel Qigong classico è la stessa dell'agopuntura: posture, movimenti e concatenazioni vengono scelte in funzione della loro azione profonda sui centri

energetici, sui meridiani e sugli organi.

I numerosi e diversi esercizi di Qigong inoltre hanno come funzione di armonizzare meglio chiunque svolge la pratica con i ritmi del giorno o della stagione e di regolarizzare le sue energie in funzione di disequilibri esterni o interni.

Dicevano gli antichi cinesi: “mentre ci si esercita, se la postura del corpo non è corretta, la postura, la mente e lo spirito del praticante potrebbero essere disturbati”.

L'influenza psichica con il lavoro di meditazione e di induzione alla calma comporta che l'attività cerebrale non conduca a confusione mentale, la mente è dunque “purificata, chiarificata, rinvigorita, tranquillizzata”.

Si tratta perciò inizialmente di rafforzare e approfondire le radici e in questa ottica “classica”, le pratiche spirituali sono molto meglio definite come pratiche vigorose. Infatti, quasi tutte le Scuole taoiste e quasi tutte le scuole di arti marziali tradizionali interne, sottolineano con decisione questa importanza.

Quindi lo sviluppo di questo metodo e il benessere proprio del sé è basilare così come la responsabilità per ogni soggetto che rivolge la sua attenzione alla salute, di entrare con una particolare profondità nella Medicina Cinese e nella sua manifestazione ampia e olistica.

Nel caso dell'operatore Qigong sia esso medico o altro, la consapevolezza risiede nello sviluppo e nel perfezionamento delle proprie competenze diagnostiche attraverso un aumentato senso di sensibilità energetica che spesso accompagna ogni sviluppo dell'abilità, del Qigong. Il perfezionamento della diagnosi del polso, dell'osservazione, e della conoscenza aiuta a valutare le esigenze del caso in esame e del trattamento specifico per affrontarlo.

Gli antichi Taoisti affermavano “Non è tanto ciò che pensiamo

o diciamo che più determina la nostra vita, ma ciò che facciamo”.

Perciò l'operatore Qigong una volta formato, dovrà essere in grado di offrire una tecnica di Qigong prescrittiva a tutti quei soggetti che ritiene che possano beneficiarne. Infatti, ci sono una serie di quadri clinici dove il Qigong potrebbe essere un trattamento fondamentale data la sua intrinseca capacità di far muovere il Qi stagnante e il sangue, che ovviamente, ritroviamo in svariati quadri patologici. Questo, permette di educare le persone e dare loro una visione individuale, una giusta prescrizione e anche uno strumento per aiutare il recupero generale e favorire la propria consapevolezza.

Con la pratica del Qigong si impara dunque a conoscere meglio il proprio corpo e la propria “identità profonda” per entrare in rapporto con il proprio “se”. L'allenamento costante inoltre fa scaturire una potenza energetica che consente di indirizzare il Qi in ogni cellula del proprio corpo. Nelle sue varie forme il Qigong può essere praticato da qualsiasi persona, non condizionato dall'età o dallo stato di salute.

Tutto questo serve a far risaltare un approccio più ampiamente olistico che permetta una buona comprensione dei principi e delle pratiche della medicina Cinese classica. Richiede inoltre un'innata saggezza del corpo che ognuno di noi possiede, una “percezione cellulare” che spesso rimane confinata all'interno dormiente, in attesa di un possibile “risveglio”. Dobbiamo ricercare, una consapevolezza esperienziale di apertura verso l'invisibile (ma non sconosciuto), il dinamismo che pervade il tutto, che mette l'umano nell'essere e potenzia molto più di quello di cui molti ne hanno percezione.

Diagnostica bio-energetica in riflessologia corporea

Paolo G. Bianchi*

L'energia che ci governa

Fin dagli albori dell'umanità gli uomini si sono interessati al ricercare, definire e magari quantificare quell'energia che creava la vita, che li governava e che tracciava le sorti della loro esistenza.

Sciamani e religiosi di svariati credo religiosi si sono alternati cercando di dare risposte e pur chiamando questa energia con nomi e modalità differenti tutti concordando su un unico punto: tutti ne siamo pervasi e più questa energia compenetra e possiede le persone tanto più queste sono in salute e sono felici.

Da ciò possiamo dedurre che l'energia vitale, comunque la si voglia definire, è la fonte della salute e del benessere.

Chi controlla questa energia ha potere e lo può esercitare sugli altri: poterla gestire e ridistribuire crea sudditanza e dipendenza definendo standard sociali, caste e ruoli anche se spesso l'energia vitale allo stato puro viene confusa con quella più squisitamente materiale.

Il monoteismo ha definito l'energia vitale come un'elargizione della divinità e non come la divinità stessa proponendo alle persone, per il raggiungimento del proprio benessere o della propria salvezza una ricerca spirituale più profonda in grado di portarle alla radice, al principio di creazione di questa

stessa energia.

È la ricerca spirituale che molti oggi praticano cercando di ricompattare quella separazione “corpo, mente, anima” che millenni di forme religiose hanno creato e idealizzato per poter meglio definire i ruoli tra uomo, mediatori e divinità.

È nell'antica India che si parla per la prima volta del sistema energetico umano e di energia vitale. Il termine che tutti conosciamo e che riassume questi antichi saperi è la parola “aura”.

Secondo la riflessologia olistica il corpo fisico di ogni essere umano è circondato da una “energia vibratoria” che lo pervade e che a sua volta ne trae ricarica continua.

Per convenzione l'aura, nel mondo olistico, viene suddivisa in livelli o strati e ognuno di questi a sua volta corrisponde a un grado di consapevolezza. Gli strati hanno il potere di cambiare la vita delle persone per esempio influenzando la percezione che queste possono avere del mondo, delle sue manifestazioni, della vita di tutti i giorni. Più i livelli sono alti e maggiore è l'evoluzione che la persona raggiunge.

Quando questi strati sono tra loro perfettamente in armonia e in equilibrio anche la persona lo è con se stessa e con il mondo circostante: è in ottima salute e gode di benessere psicofisico tramite una vita piena e realizzata. Al contrario, quando questi strati sono in disequilibrio si manifestano malattie e psicosomatismi che vanno ad influire negativamente anche sul mondo esterno, sulla qualità e sul tenore della vita stessa.

Secondo le scuole riflessologiche, poiché l'aura alimenta e si autoalimenta, lavorare sui punti riflessi significa rinforzare il campo bioenergetico dell'aura riequilibrandone gli assetti cosmici per raggiungere benefici sia fisici che psicologici. Per ottenere ciò il riflessologo deve compiere un lavoro di sblocco energetico individuando i punti nei quali questa

energia viene trattenuta e bloccata spesso a causa di una cattiva gestione delle proprie emozioni e dei propri sentimenti.

Ma come avviene questo lavoro da parte del riflessologo e soprattutto come può effettuare una diagnosi di questi blocchi?

La riflessologia

La riflessologia, riconosciuta ed elencata tra le discipline bionaturali rientra nelle riflessoterapie somatotopiche. Questo significa che per il riflessologo una specifica parte del corpo rappresenta in scala tutto il corpo umano nella sua completezza.

In altre parole, intervenendo su alcuni specifici punti e in alcune parti del corpo il riflessologo è in grado di sbloccare, proprio come premendo un interruttore, le energie stagnanti su organi, visceri, ma anche strutture come per esempio quella ossea o nervosa.

Questo principio, conosciuto come “principio olografico” è una caratteristica comune a tutte le terapie non convenzionali ed è uno dei passaggi ardui da fare comprendere alle persone che si sottopongono alle sedute di riflessologia corporea.

Come è possibile che un punto su un piede, su una mano o sull'orecchio possa influenzare energeticamente un organo, un viscere o risolvere un dolore cervicale?

Il principio olografico su cui si basano le terapie non convenzionale e le discipline bionaturali ritiene che ogni singola parte del corpo contenga l'informazione del tutto: anche la più piccola cellula rappresenta l'intero organismo perché racchiude in sé le informazioni di tutta la persona. A sua volta ogni singola parte vibra costantemente influenzando

quelle vicine e venendone a sua volta influenzata in un dialogo armonico di reciprocità continua.

La conseguenza di questa analisi è che il disturbo o il malessere non è circoscrivibile ad una singola parte, ma coinvolge tutto l'organismo per cui il compito del riflessologo non è di intervenire in maniera specifica sull'arto o la parte dolente (compito deputato ad altre professionalità medico-sanitarie), ma di ricercare la causa scatenante del malessere spesso riconducibile a un'emozione o un sentimento male gestito o male manifestato.

L'obiettivo del riflessologo, dunque, non è di guarire, ma di intervenire in modo da permettere alle energie di tornare a fluire con armonia in tutto l'organismo, di avviare i normali processi di autoguarigione e soprattutto di determinare un piano armonico nel quale la stimolazione di una zona riavvii quella vibrazione di cui abbiamo parlato a proposito del principio olografico tale per cui sia in grado di innescare di nuovo un solido stato di benessere generale.

Non mi soffermerò qui a parlare della storia della riflessologia in quanto ho già dedicato un mio precedente articolo all'argomento pubblicato sul n. 12, inverno 2015 sempre su Olos e Logos.

Certo è che l'interesse e lo studio sui punti riflessi sono andati via via scientificizzandosi sempre più e stabilendo, in certi casi e in certe scuole, dei veri e propri protocolli e mappe basati su sperimentazioni precise, raccolta di dati e soprattutto risultati ottenuti hanno permesso l'inserimento della pratica riflessologica tra le "terapie" della medicina alternativa alla stessa stregua della chiropratica, della chinesioterapia, ma anche dei più noti Taiji Quan o dell'osteopatia.

In ogni caso, parlando di pratiche olistiche, non si può generalizzare; le stesse scuole riflessologiche hanno visioni

differenti sia sotto il profilo tecnico e manuale che delle finalità e degli obiettivi da raggiungere. È l'esperienza che il riflessologo acquisisce sul campo a fare la grande differenza esperienza che gli permette quella sana personalizzazione che equivale al principio olistico di vedere ogni singola persona nella sua totalità e a lavorare sempre sugli aspetti "sani" del proprio assistito e non su quelli che lo possono caratterizzare come "malato".

10 linee e tante zone

Ho parlato di protocolli e mappe che il riflessologo è chiamato a utilizzare per dare un apporto scientifico al suo operato e non lasciare nulla al caso.

Se vogliamo riferirci alla riflessologia moderna dobbiamo parlare dell'opera del dr. William H. Fitzgerald che agli inizi del 1900 cominciò a delineare, sulla base di antichi trattati ispirati soprattutto alla medicina tradizionale cinese, una riflessologia più moderna, orientata al mondo occidentale più pragmatico e meno spirituale di quello orientale.

Le sue sperimentazioni si basavano su un lavoro di pressione soprattutto sulle dita delle mani e dei piedi dei suoi pazienti con lo scopo di alleviare il dolore.

La sua scoperta principale è stata quella di capire che l'intensità del dolore dei suoi pazienti differiva da persona a persona nonostante la comunanza con un'unica malattia. Fece risalire questa diversità alle differenze qualitative e quantitative dei campi energetici presenti nelle persone e, nel suo metodo, "terapia Zonale" cominciò a identificare 10 linee longitudinali immaginarie, le "linee di Fitzgerald" appunto, che hanno inizio sulla testa, giungono alle mani e ai

piedi e dividono il corpo anteriormente e posteriormente in 10 zone diverse da loro.

Le linee immaginarie che delimitano le diverse zone sono a loro volta collegate tra loro da un particolare flusso energetico riconducibile a una energia vitale primordiale. Ciò permette a due parti di influire una sull'altra in modo continuo. Fitzgerald tracciò 5 linee immaginarie anche su ognuno dei piedi sempre in corrispondenza a quelle corporee aggiungendo però in questo caso 3 linee orizzontali (una alla base delle dita, la seconda a metà della parte superiore del piede e una oltre la parte superiore). La delimitazione della zona era per Fitzgerald importante per determinare il lavoro riflesso su organi, visceri, articolazioni e apparato nervoso.

La differenza tra queste linee e quelle dell'agopuntura sta nel fatto che lo scopo di Fitzgerald era suddividere il corpo e non indagare il funzionamento dei meridiani e dei punti distribuiti su di essi. Vi è poi una linea mediana verticale che attraversa tutto il corpo identificando a destra e a sinistra altre 5 zone che vengono correlate alle dita delle mani e dei piedi.

Differente invece fu il lavoro della terapeuta Eunice Ingham che spinse l'applicazione delle teorie di Fitzgerald non solo alle mani ma soprattutto ai piedi, esplorando vari punti ipoteticamente sensibili e mettendoli in relazione con le parti anatomiche del corpo. Diciamo che è con lei che nascono le rivisitazioni moderne delle mappe riflessologico-podaliche oggi utilizzate in molte sale di consultazione e proposte in molte scuole.

Riassumendo potremmo definire la disciplina riflessologica una terza via di intervento per il benessere della persona; il primo è quello tipico della medicina occidentale basato sull'indagine del sistema nervoso e il secondo quello orientale basato sul metodo cinese dei meridiani e tuttora utilizzato dagli agopuntori.

Il metodo riflessologico occidentale si basa quindi sulla percezione di queste energie sottili presenti in ogni singola parte dell'organismo in una particolare zona della pelle che è direttamente correlata a una parte vitale. L'azione digitopressoria del riflessologo, pur seguendo le terminazioni nervose e metameriche, ristabilisce gli equilibri perduti tra queste energie sottili agevolando lo stato di benessere e prevenendo, molto spesso, situazioni di malessere e disagio psicofisico.

La diagnosi in riflessologia corporea

Più che di diagnosi ogni buon riflessologo parlerebbe di **indagine**.

Gli approcci possono essere differenti, proprio sulla base delle scuole di provenienza così come la pratica. Esistono riflessologi che preferiscono lavorare in assoluto silenzio, altri invece che prediligono il dialogo orientato sugli aspetti diagnostici, verso le emozioni o i sentimenti che ritengono abbiano bloccato il flusso bio-energetico a causa di una loro cattiva gestione.

Personalmente ritengo che nella fase di indagine gli approcci possano essere fondamentalmente quattro e che debbano essere usati in modo consequenziale per la preparazione di una buona sessione.

1: dialogo

E' fondamentale per capire l'evolversi dell'esperienza soprattutto quando la persona assistita stia frequentando sessioni che si prolungano nel tempo. Di solito in questi casi è la persona stessa a fare delle richieste specifiche al

riflessologo. Queste possono essere di svariata natura, ma se il riflessologo ha lavorato bene non si focalizzeranno solo su aspetti fisici (dolore), ma soprattutto su aspetti più bioenergetici (stanchezza, stress, tensioni, necessità di rilassamento o di rienergizzazione).

Quando si è in prima seduta è bene capire la storia della persona, le motivazioni che la spingono a ricercare soluzioni nella riflessologia, aiutare a comprendere che la riflessologia non è una pratica medica, ma salutistica e che il parere dei professionisti della salute non va mai sottovalutato, anzi è importante per il riflessologo per poter operare bene. Ogni disturbo è legato a sentimenti ed emozioni quindi è bene comprendere quanto la persona ritenga importanti questi aspetti, come li gestisca e soprattutto come li viva nei momenti di tensione. Molto importante in questa fase è l'essere chiari, il non creare aspettative di guarigioni miracolose, ma aiutare la persona a capire che in ogni percorso è lei la vera protagonista e che per il riflessologo ogni informazione di carattere extra-medico è fondamentale per aiutare a riattivare il processo energetico.

Il dialogo che deve stabilirsi tra il riflessologo e il suo assistito deve avere un tenore molto confidenziale, legato chiaramente alla privacy e soprattutto molto differente dal dialogo medico-paziente dove c'è una maggiore necessità di rispondere a esigenze di causa-effetto.

Il dialogo si presenta come una straordinaria occasione per delineare una visione olistica del proprio assistito, in modo da rispondere alle sue esigenze nella forma più adatta e stabilire una modalità operativa pratica e consequenziale per le sessioni successive, una relazione nella quale non c'è chi cura e chi guarisce, ma un operatore che altro non è che un tramite attraverso cui la persona che si sottopone a riflessologia, può giungere spontaneamente allo stato di benessere desiderato. Questa tecnica detta "metamorfica" è la stessa praticata dagli agopuntori dove si insegna che l'ago è

solo un'antenna ricettiva e che la volontà di azione del medico agopuntore richiama le energie adatte ad avviare la guarigione. Per il riflessologo non è molto diverso, se non che non utilizza aghi e che non si occupa della parte malata, ma proprio attraverso il dialogo iniziale presuppone quello stato energetico cosmico capace poi di convogliarsi attraverso il punto toccato verso l'obiettivo da raggiungere.

La parola è quindi fondamentale e si presenta come lo strumento guida per tessere dialogo e diventare strategia operativa, per stabilire fiducia reciproca e soprattutto per diventare strumento pedagogico per il rinnovamento di stili di vita e relativi approcci, rendendoli già di per sé più funzionali equilibrati e allineati alle aspettative.

2: approccio sensoriale

Capita spesso, soprattutto dopo diverse sessioni con la stessa persona, che il riflessologo acquisisca la capacità di individuare i punti dolenti sul corpo del proprio assistito solo appoggiandovi le mani.

Questo non fa di per se del riflessologo un veggente.

Dato che stiamo parlando di energie e di metodologie olistiche dobbiamo uscire per un momento dagli schemi tradizionali.

L'approccio sensoriale è legato alla sensibilità che l'operatore acquisisce con l'esperienza e che affina con l'arco degli anni anche tramite le difficoltà delle richieste dei suoi assistiti.

È fuori dubbio che un operatore che abbia una maggiore sensibilità, e capacità di ascolto unita all'abilità di estraniarsi dai problemi personali per concentrarsi sugli obiettivi da raggiungere, abbia maggiore successo.

Occupandoci poi di energie sottili è evidente anche il fatto

che più si sta a contatto con le persone nelle sessioni riflessologiche più si acquisisca anche una ipersensibilità alle esigenze degli assistiti.

A volte, proprio a causa dello stress della vita moderna, è anche facile individuare aree corporee tipicamente legate a questo disturbo (come per esempio lo stomaco o l'intestino) oppure, allo stesso modo, è intuitivo alle tensioni come la zona renale nel caso di tensioni. Tuttavia l'aspetto sensoriale non è mai da sottovalutare.

Nel mondo delle terapie tradizionali sono molti i professionisti che hanno cercato di immedesimarsi nelle problematiche dei loro pazienti. Famosissimo era Milton Erickson: quando praticava l'ipnosi ai suoi pazienti andava lui stesso in trance con lo scopo di poter condividere in modo più nitido le loro visualizzazioni.

Ritengo che, pur operando in un ambito differente, il riflessologo debba sapersi calare nei panni dei suoi assistiti, capirne i disagi, le motivazioni e saperli condividere in modo adeguato, pur sempre mantenendo quel lucido distacco che lo rendano padrone delle tecniche, delle metodologie acquisite e abile nell'orientare alle soluzioni senza imporre le proprie visioni o idee.

Nella realtà l'approccio sensoriale è molto più semplice di quello che possa sembrare. I maestri più preparati insegnano agli allievi già durante i percorsi di formazione a sapersi estraniare dal mondo esterno, a concentrarsi sul presente, sul fatto, a non soffermarsi sulle opinioni fuorvianti e sulle condizioni limitanti, ad essere tutt'uno con la persona da trattare, ma soprattutto a divenirne tutt'uno con il cosmo.

Possono sembrare aspetti poco rilevanti, al limite delle favole, ma non dobbiamo dimenticare che, per quanto occidentalizzate, molte delle discipline bionaturali sono di origine orientale, hanno millenni di storia alle spalle, sono

state spesso tramandate da maestro ad allievo.

Molte di queste pratiche, mancando di letteratura scritta, vengono corroborate di aneddoti, sensazioni ed emozioni che ogni allievo raccoglie dal maestro e che diventano parte integrante del metodo applicativo stesso.

Ho sentito maestri citare fatti ed eventi con maggior enfasi rispetto alle tecniche stesse; di certo c'è il fattore che abbiamo perso molta della nostra capacità di ascoltare, ma non sto parlando di quella semplicemente auditiva, ma di quella più profonda che ci lega uno all'altro in una catena indissolubile fatta di anima.

3: approccio corporeo:

È indubbio: il corpo ci parla e soprattutto non mente mai.

È importante per una buona indagine che il riflessologo sappia leggere il corpo delle persone e nei suoi segni ne sappia interpretare la sua storia.

Gli psicosomatismi presenti nel corpo di ognuno di noi sono indelebili e tracciano in noi solchi che spesso non possiamo colmare.

Così come dolori più o meno evidenti ci indicano la necessità di cambiare stile di vita, correggere la rotta attraverso, per esempio, una dieta più adeguata o delle posture più idonee o anche semplicemente cercando di migliorare le nostre relazioni extrapersonali.

Tutto il nostro corpo è come un'immensa carta geografica dove è possibile leggere i confini che abbiamo tracciato nel corso della nostra vita, le battaglie che abbiamo combattuto, vinto o perso.

Le lezioni che l'esistenza ci ha impartito sono evidenti e

bastano per farci capire le motivazioni delle nostre stanchezze fisiche o morali.

A volte basta osservare i tacchi delle nostre scarpe per capire che quel mal di schiena potrebbe derivare da una postura errata, da un passo troppo pesante o dal portare il peso del corpo in modo disarmonico.

Tutti i segni evidenti che vanno letti con attenzione perché è lì che il riflessologo dovrà andare a riattivare energie ostacolate. Per questo è molto importante non solo una buona conoscenza della psicosomatica, ma anche della posturologia e della fisiologia.

Molti pensano che la riflessologia sia semplicemente una tecnica di massaggio: niente di più errato. Il trattamento riflessologico in molti paesi orientali è una vera e propria scienza medica e questo è dovuto al fatto che per gli orientali siano molto più importanti gli aspetti di benessere globale che di salute fine a se stessa.

A volte basta semplicemente analizzare il piede della persona per capire come sta camminando nella sua vita: se la sua strada è spianata e il suo passo spedito, se ha difficoltà e quindi arranca o se il suo percorso esistenziale è tutto in salita. E naturalmente non sto parlando di strada fisica, ma di quella più profonda, psichica che ognuno di noi deve fare.

Il piede viene letto dal riflessologo tenendo in considerazione svariati aspetti: forma, colore, odore, struttura, posizionamento delle dita, aspetto delle unghie, squamatura della pelle; calli duri, cicatrici ed ematomi così come le pieghe della pelle ci parlano della vita della persona e di come questa stia affrontando i suoi problemi.

I piedi sono la parte del corpo che trascuriamo maggiormente; una delle motivazioni è che non è quasi mai in vista.

Il piede destro corrisponde alla nostra parte razionale,

quello sinistro a quella emozionale-irrazionale: è per questa ragione che a volte esercitando la digitopressione sul piede destro o sinistro abbiamo, pur toccando gli stessi punti speculari, risultati differenti. Come sempre basta saper guardare con attenzione e ogni segno sarà già l'anticamera della soluzione.

4: approccio tecnico

Solitamente questo approccio è quello che il riflessologo esperto utilizza come conferma del quadro energetico dell'assistito che ha delineato.

La metodologia è relativamente semplice e si basa sull'effettuare una digitopressione più o meno accentuata su determinati punti: se il risultato è una fitta dolorante, la sua analisi è stata corretta e potrà procedere in modo sicuro andando a rienergizzare quel viscere, quell'organo o quella parte muscoloscheletrica. Ciò vale soprattutto per la riflessologia dorsale dove l'analisi viene svolta direttamente sulla colonna vertebrale facendo scorrere le dita: se i segnali lanciati sono doloranti l'emozione bloccata è recente per cui leggendo qual è la zona interessata si va a trattare gli organi corrispondenti. Al contrario, se le dita si bloccano l'energia è ferma da lungo tempo e la sedimentazione ha già prodotto effetti psicosomatici più o meno evidenti che saranno molto più difficili da rienergizzare.

Molti riflessologi che conoscono anche i punti dell'agopuntura utilizzano le mappe della medicina cinese anche se la maggior parte dei maestri non lo ritiene strettamente necessario.

In ogni caso, sia le mappe antiche che quelle più moderne sono sufficientemente precise per poter effettuare un'analisi approfondita e stabilire il metodo di lavoro.

Le tecniche comunque vanno padroneggiate con estrema sicurezza

in tutte le fasi di utilizzo: per ottenere buoni risultati non ci si deve affidare mai al caso. Ciò non significa che il riflessologo debba attenersi agli insegnamenti di un'unica scuola. Sotto questo aspetto ritengo che approcci integrati permettano una maggiore risoluzione delle problematiche, aumentino le competenze dell'operatore e, soprattutto, lo rendano più competente negli approcci.

È molto importante che l'operatore non standardizzi mai, ma cerchi di personalizzare il più possibile il suo trattamento, stabilisca uno schema di lavoro ben preciso per più sessioni ed effettui i dovuti correttivi al variare delle situazioni che l'assistito gli segnala di volta in volta. Molte zone devono sempre essere trattate perché sono di vitale importanza per il corretto funzionamento bioenergetico nell'organismo.

Nella fase di indagine è fondamentale che il riflessologo renda edotto il suo assistito della possibilità di trovare zone doloranti così come alla fine del trattamento si potrebbe avere una accentuazione delle problematiche per qualche ora o giorno, oppure si potrebbe manifestare un naturale senso di rilassatezza o stanchezza fisiologica.

Del resto la riflessologia è spesso proposta come metodologia antistress, utile per avviare il processo di autoguarigione contro l'ansia, l'insonnia o altre patologie ben definite. In questo caso è il medico che può prescriverla per queste specificità e sarà cura dell'operatore collaborare e mettere a disposizione tutto il suo sapere per attenersi alla prescrizione medica nell'interesse stesso dell'assistito.

Bibliografia

AAVV: "Il libro dei simboli riflessioni sulle immagini archetipe", Taschen ed. 2013

– AAVV: "La riflessologia origini benefici terapia del piede e

della mano", Gaia ed. 2011

– Ming Wong, Alessandro Conte, On Zon Su: "Il massaggio del piede per la salute", Mediterranea ed. 2009

– Michel Odul: "Dimmi dove ti fa male. Elementi di psicoenergetica", Punto d'incontro ed. 2013

– Ming Wong, Alessandro Conte: "Le mappe segrete dell' On Zon su applicazione dei massaggi antichi alla riflessologia del piede", Mediterranee ed. 2012

– Osvaldo Sponzilli: "Auricoloterapia", Tecniche nuove ed. 2013

– Patrizia Sanvitale: "La mano che cura", Marsilio ed. 2011

– Alejandro Lorente: "Digitopressione", Armenia ed. 2009

– George Stefan Georgieff: "Il massaggio coreano della mano", Macro ed. 2012

– Claudio Santoro: "Riflessologia plantare", Macro ed. 2012

– Gabriella Artioli: "Manuale di riflessologia plantare", Xenia ed. 2008

– AAVV: "Enciclopedia del massaggio", Giunti ed. 2005

– Giovanni Leanti, La rosa: "Messaggeri della salute", Il segno dei Gabrielli ed. 2005

– Marco Lorusso: "Riflessologia plantare", Macro ed. 2007

– Chen You Wa: "Digitopressione", Tecniche Nuove ed. 2013

– Dwight C. Byers: "La riflessologia del piede", Mediterranee ed. 2012

– Iona Masaa Teegarden: "Guida completa alla digitopressione jin shin do", Mediterranee ed. 2012-2013

- Huang Ti, Nei Ching Su Wen: “Testo classico di medicina interna dell'imperatore giallo”, Mediterranee ed. 2012
- Bino Francesca: “Riflessologia”, Idea libri ed. 2011
- Banis Reimar: “Guarire con la medicina energetica”, Macro ed. 2015

All'origine del “qi”: i significati dell'ideogramma

Lucio Sotte*

Cominciamo con l'esaminare i numerosi significati che l'ideogramma *qi* possiede. Questo lavoro è molto utile per avvicinarci ad una buona comprensione di questo termine ed anche per prendere dimestichezza con un aspetto tipico della lingua cinese che non è contemplato in nessuna lingua occidentale.

Sappiamo tutti che i cinesi non hanno un alfabeto ma scrivono con gli ideogrammi che sono caratterizzati da una grande polisemanticità: nel caso del termine *qi* i significati che gli vengono attribuiti sono più di 20, alcuni simili tra loro, altri assai differenti.

Quando si scrive in cinese è naturale che la frase selezioni

tra questi numerosi significati quello maggiormente inerente il contesto a seconda degli ideogrammi che precedono o seguono l'ideogramma dato. Tuttavia questa selezione non è assoluta per cui ogni ideogramma si identifica ed evoca in secondo piano tutti gli altri significati ad esso correlati. È per questo che ogni traduzione dal cinese ad una qualsiasi lingua occidentale è in realtà una sterilizzazione di contenuti, perché sceglie una sola soluzione tra le molteplici possibili ed impedisce di cogliere quelle sfumature che sono forse la più grande ricchezza della lingua cinese.

Il Grande Dizionario dei Caratteri Cinesi *Han Yu Da Zi Dian* contiene 23 definizioni e significati del termine "*qi*". È necessario conoscerle per iniziare ad entrare nel grande arcobaleno di senso che questo termine ha acquisito nel corso dei secoli.

1. *Qi delle nuvole.* Lo vedremo più avanti, qui lo anticipiamo. Nelle prime fasi della strutturazione dei tratti dei pittogrammi e degli ideogrammi cinesi l'antenato dell'ideogramma "*qi*" esprimeva l'idea del "vapore che sale a formare le nuvole".

2. *Qi è il nome comune che si dà ai gas di ogni genere.* Questo significato esprime l'idea di qualsiasi sostanza in forma gassosa

3. *Tempo nel senso di fenomeno naturale e tempo atmosferico.* Questo significato è correlato al fatto che fin dai primordi il *qi* è la forza invisibile in atto nel processo di trasformazione dell'acqua in vapore che poi sale in alto a formare le nuvole, il cui vapore si trasforma di nuovo in acqua che cade sotto forma di pioggia. Il *qi* è la forza che regge i processi di trasformazione che sono alla base di questi fenomeni atmosferici.

4. *Un concetto filosofico dell'antica filosofia cinese.*

5. *Un termine della medicina tradizionale cinese.*

6. *Un termine dell'antica critica letteraria.*
7. *Termine solare.* Antica definizione del calendario cinese.
8. *Collera, ira, scatto, turbamento.* È attraverso la liberazione di *qi* che queste emozioni si esprimono all'esterno e contestualmente esse sono correlate ad un'agitazione interna del *qi*.
9. *Attimo, momento.* In relazione in particolare agli aspetti psicologici ed emotivi di un momento.
10. *Stile, abitudine.* In particolare nel caso di cattive abitudini.
11. *Volere, volontà, cospirazione.* Cospirazione nel senso che il volere di più uomini messo insieme può creare le condizioni per una cospirazione.
12. *Spirito, temperamento, sensazione.*
13. *Respiro.* Anche questo significato è correlato al fatto che i gas atmosferici che respiriamo rientrano nel significato di *qi* e quindi "per associazione" *qi* può significare l'atto del respirare. Ma c'è anche un altro motivo per cui *qi* può significare respiro ed è correlato ad un fenomeno della lingua cinese che va sotto il nome di *tong jia zi* e consiste nel fatto che parole che hanno suoni simili possono essere scambiate l'una per l'altra ed acquisire l'una il significato dell'altra. In cinese il termine *qi* ha un suono molto simile al termine *xi* che significa precisamente "respirare".
14. *Odore, profumo, aroma, fragranza.* Anche in questo caso occorre ricordare che il profumo, l'odore, l'aroma si trasmettono attraverso un veicolo gassoso che è l'aria e si percepiscono attraverso l'atto del respirare che permette di annusare.
15. *Annusare, odorare.*

16. *Atmosfera, abitudine, umore, stato d'animo.*
17. *Fenomeno meteorologico.*
18. *Forza.*
19. *Qualità varie della natura o di oggetti.*
20. *Destino, fortuna, fato, vita.*
21. *Dialetto.*
22. *Suffisso che conferisce alle parole uno dei vari significati elencati sopra un altro nome.*
23. *Un utensile.*

I 23 significati del termine *qi* rappresentano una sorta di insieme semantico assai complesso che viene evocato con tutte le sue sfumature ogni volta che si scrive questo ideogramma o si pronuncia il suo suono (ricordiamo che *qi* si pronuncia "ci" con una "c" molto dolce). È per questo motivo che ormai da anni evito di assegnare al termine *qi* un preciso significato occidentale perché così facendo ne "isolerei" uno solo dei numerosi che possiede. Inoltre alcuni di questi significati corrispondono a concetti assai complessi che si sono sviluppati in Cina nel corso dei millenni e che necessitano di anni di studio e pratica per poter essere compresi ed apprezzati. La fatica del lavoro semantico che stiamo svolgendo sarà abbondantemente ripagata dalla soddisfazione di allargare la propria comprensione del reale.

Quello che a noi interessa direttamente è il *qi* della medicina cinese, tuttavia, come ho già anticipato, la conoscenza degli altri numerosi significati di questo ideogramma allarga le sfumature con cui questo termine è percepito nella lingua cinese e ci permette di coglierne il senso più profondo.

L'ideografia cinese e la sua descrizione del reale

Alla fine degli Anni '70, quando ho iniziato ad interessarmi di agopuntura e medicina cinese, mi sono reso conto che questa era veramente una "medicina dell'altro mondo" non solo per i risultati talvolta insperati che la mia iniziale esperienza clinica metteva sotto i miei occhi, ma soprattutto perché l'ambito culturale nel quale era stata concepita e si era sviluppata era così diverso da quello occidentale al quale ero abituato. È così che è partito un lungo lavoro condotto insieme a numerosi colleghi medici che, come me, erano incuriositi dal fatto che un'antica medicina che nel terzo millennio ha un bacino di utenti di quasi due miliardi di persone fosse sostanzialmente sconosciuta nel nostro paese. Il suo punto di partenza è una visione antropologica ed epistemologica diversa da quella in uso in Occidente e basata su una "descrizione del reale" e dunque anche del "problema salute-malattia dell'uomo" che utilizza simboli a noi sconosciuti che rappresentano una "modalità di lettura" così differente da risultarci del tutto incomprensibile: l'ideografia.

Utilizzare gli ideogrammi invece che i grafemi del nostro alfabeto significa assumere un'ottica diversa attraverso la quale "leggere" e dunque "de-scrivere" il reale. Quando uso il termine "ottica" lo intendo in senso fisico, "oculistico" potremmo dire. È veramente come se si inforcassero degli occhiali forniti di lenti diverse dalle nostre che "leggono il reale" deformandolo a partire dalle loro intrinseche caratteristiche. Perché comunque ogni trascrizione o descrizione è in qualche maniera una interpretazione.

La "lente occidentale" dei nostri molteplici alfabeti (greco, latino, ebraico, cirillico, arabo etc) legge il reale attraverso l'antica visione "atomistica" della filosofia greca che informa da millenni le nostre culture. La realtà è concepita come un aggregato di "atomi". Il compito dello scienziato è quello di studiarla attraverso un'analisi (che

letteralmente significa “scomposizione”, “elisione” dei rapporti tra gli elementi del reale) che permetta di arrivare a conoscere (dopo numerose e reiterate “analisi-elisioni”) l’ultimo elemento conoscibile che non può essere ulteriormente suddiviso, l’“a-tomo” (che, come afferma la parola, è l’elemento che non può essere ulteriormente diviso, cioè scomposto). Il principio che sta alla base della nostra filosofia della scienza parte dal presupposto che, una volta conosciuto l’atomo, si è conosciuto il reale perché non è niente altro che un “aggregato” di “atomi”.

Leggere la realtà attraverso gli ideogrammi invece che attraverso le lettere del nostro alfabeto costringe i nostri neuroni ed i nostri complessi sistemi cerebrali ad organizzarsi secondo una logica completamente nuova che cercherò di presentare brevemente qui di seguito perché è alla base del metodo scientifico della medicina cinese.

Figura 1

Pittogramma di sole

La scrittura cinese si fonda sui “pittogrammi” che sono disegni degli elementi che compongono il reale: i “pittogrammi” sono “simboli” che suggeriscono per “analogia” tutti gli oggetti del mondo naturale: ad esempio il sole, la luna, l’uomo, la donna, un tavolo, una sedia, un albero, una foglia etc. È possibile “disegnare” e dunque “de-scrivere” attraverso i “pittogrammi” tutti questi elementi. I nostri cartelli stradali sono un esempio semplice di un “pittogramma occidentale”: “curva a destra”, “cunetta”, “incrocio” sono espressi con dei tratti che sono intuitivamente comprensibili per chiunque.

Figura 2

Pittogramma di luna

Figura 3

Pittogramma di donna

Ma come si fa a disegnare i “concetti”? La risposta cinese a questa domanda non è più il pittogramma ma l’“ideogramma” che è un insieme di più “pittogrammi in rapporto tra loro” che diventano i suoi “radicali”. Dal loro reciproco rapporto èvocado il significato finale.

L’ideogramma “an” rappresenta una “donna” che sta in casa sotto un “tetto” ed il suo significato nasce dal rapporto tra questi due elementi: “donna” e “tetto”, tetto nel senso di copertura ma anche di casa. “An” è stato associato al significato di “pace” perché nell’antica cultura cinese non c’era metafora migliore del senso dato alla parola “pace” di quella di una donna che governava il focolare domestico, la casa, la manteneva, la custodiva.

Ma “an” possiede, come abbiamo già visto per “qi”, numerosissimi altri significati: come verbo può significare tranquillizzare, calmare, mitigare, installare, collocare, aggiustare, adattare, albergare, nutrire, soddisfare, formulare accuse, come sostantivo tranquillità, come aggettivo pacifico, calmo quieto, salvo, sicuro, fuori pericolo, come avverbio dove, come. Inoltre “an” può significare addirittura “ampere”.

Figura 4

Ideogramma “an”: una donna sotto un tetto: tetto azzurro chiaro in alto e donna azzurro scuro in basso

Figura 5

Ideogramma "*ming*": il sole e la luna. Sole azzurro chiaro a sinistra e luna azzurro scuro a destra

L'ideogramma "*ming*" è un altro esempio. Esso esprime il concetto di luminosità, brillantezza in senso fisico ma anche figurato, accostando i pittogrammi del "sole" (la luce del giorno) e della "luna" (la luce della notte). Ma "*ming*", come tutti gli ideogrammi, possiede una grande polisemanticità e dunque numerosissimi significati. Può essere un sostantivo e significare vista o assumere il valore di un verbo e significare conoscere, sapere, essere consapevole, discernere, oppure essere un aggettivo con il senso di luminoso, brillante, lucente, leale, onesto, franco, esplicito, prossimo nel senso "che segue immediatamente nel tempo" o un avverbio con il senso di ovviamente, chiaramente; inoltre può significare "senza sotterfugi", ma anche dinastia *Ming* etc.

Dal momento che, come nel caso di "*qi*", "*an*", "*ming*", ogni ideogramma possiede una grande polisemanticità, come si fa a conferirgli il suo significato finale? Esso dipende dalla frase in cui l'ideogramma è inserito; il suo significato finale è definito a partire dagli altri ideogrammi che lo precedono e che lo seguono nella frase.

La conclusione del ragionamento fatto fino ad ora sulla scrittura cinese è che questa "descrive" il reale in base ai suoi ideogrammi che a loro volta acquisiscono il loro significato a partire dalle "relazioni" tra gli elementi del reale: si tratta delle "relazioni" tra gli ideogrammi all'interno di una frase e delle "relazioni" tra i radicali all'interno di ogni singolo ideogramma.

Si tratta di quelle stesse "relazioni" che vengono "analizzate" cioè "eliminate", "tagliate" dal metodo di lettura "analitico" o "atomico" tipico del mondo occidentale

che le elide allo scopo di scomporre il reale per arrivare a conoscere e definire l'a-tomo, l'ultimo elemento indivisibile.

Proseguendo questo ragionamento possiamo affermare che mentre lo sguardo "occidentale" è particolarmente attento allo studio del particolare, quello cinese, essendo fondato sulle "relazioni", coglie maggiormente il senso di unità della realtà.

È per questo motivo che quando debbo descrivere in due parole le differenze tra medicina cinese ed occidentale utilizzo spesso un paragone "fotografico" e affermo che la prima osserva l'uomo con il "grandangolo" distorcendo la realtà pur di coglierla nella sua globalità attraverso lo studio dei "rapporti" tra gli organi, visceri, tessuti, apparati ed i loro costituenti e la seconda con il "teleobiettivo" perché, nella sua ricerca sempre più approfondita del particolare, corre il rischio di approfondire così tanto da perdere di vista le "relazioni" che collegano l'insieme.

Credo che si possa affermare che il punto di sintesi tra questi due mondi sia la moderna PNEI, psico-neuro-endocrino-immunologia, che guarda al nostro organismo come ad una realtà estremamente complessa composta di parti molteplici costantemente integrate tra loro in un continuo dialogo ionico, elettrico, magnetico, molecolare, cellulare, endocrino, immunitario etc.

Avendo studiato e conosciuto entrambe queste medicine sono convinto che la loro differenza di visuale non solo non ne escluda un uso integrato, ma anzi lo solleciti perché le "ottiche" che le sottendono non solo non si oppongono, ma sono tra loro estremamente sinergiche.

Alimentare la sorgente della vita: riflessioni sul qi e sulla medicina cinese in Occidente

Lucio Sotte*

Il “concetto di salute” è andato gradualmente evolvendosi nel corso del XIX e XX secolo e nei primi decenni di questo terzo millennio. L'evoluzione è avvenuta per effetto di numerose concause: il miglioramento delle condizioni di vita di sempre più larghi strati della popolazione sia nei paesi sviluppati, come in quelli in via di sviluppo e del cosiddetto terzo mondo, la sempre più vasta diffusione ed applicazione di massa delle nuove scoperte scientifiche mediche che hanno debellato o contenuto gravissimi eventi morbosi (come ad esempio è accaduto con i vaccini e gli antibiotici), i sempre più stretti contatti internazionali che hanno messo a confronto negli ultimi decenni l'antropologia ed epistemologia occidentali con quelle di altre antiche civiltà (come ad esempio quelle indiana e cinese).

Si è passati gradualmente da una concezione della salute al negativo “come assenza di malattia” tipica della fine dell' '800 e dei primi decenni del '900 a quella assai più complessa formulata nel 1948 dall'Organizzazione Mondiale della Sanità che ha portato in primo piano fattori psichici, sociali e culturali: *“La salute è uno stato di completo benessere fisico, mentale e sociale e non consiste soltanto in un'assenza di malattia o di infermità”*.

Da allora l'evoluzione delle conoscenze mediche, le ulteriori recenti scoperte scientifiche, gli ultimi effetti dei processi di globalizzazione hanno spinto ad una rielaborazione di

questa definizione che possiamo sintetizzare come ha suggerito A. Seppilli: *“La salute è una condizione di armonico equilibrio, fisico e psichico, dell’individuo, dinamicamente integrato nel suo ambiente naturale e sociale”*. Con questa frase si introducono elementi che offrono una chiave di lettura innovativa con il concetto di “armonico equilibrio” in una nuova dimensione dinamica dello “stare bene”. L’equilibrio diventa una costante giocata tra l’interno e la nostra “capacità di controllo” e l’esterno inteso come “situazione favorevole o sfavorevole dell’ambiente” reale o percepita.

È in questo nuovo contesto che avviene un’ulteriore evoluzione delle strategie di promozione della salute che possiamo sintetizzare con la definizione data dall’Organizzazione Mondiale della Sanità nel 1986 nella “Carta di Ottawa”: *“La promozione della salute è il processo che conferisce alle popolazioni i mezzi per assicurare un maggior controllo sul loro livello di salute e migliorarlo. Questo modo di procedere deriva da un concetto che definisce la salute come la misura in cui un gruppo o un individuo possono, da un lato, realizzare le proprie ambizioni e soddisfare i propri bisogni e dall’altro, evolversi con l’ambiente o adattarsi a questo. La salute è dunque percepita come risorsa della vita quotidiana e non come il fine della vita: è un concetto positivo che mette in valore le risorse sociali e individuali, come le capacità fisiche. Così, la promozione della salute non è legata soltanto al settore sanitario: supera gli stili di vita per mirare al benessere”*.

È a partire dalle considerazioni appena esposte che è necessario procedere ad un riorientamento del modello biomedico dominante tuttora saldamente ancorato ad un concetto di salute definito al negativo come “assenza di malattia” ormai ampiamente superato nella semplice constatazione della realtà dei fatti oltretutto nelle formulazioni che mano a mano l’Organizzazione Mondiale della Sanità ha prodotto nel corso degli ultimi 60 anni.

Occorre passare da una medicina che è concentrata sulla malattia e si disinteressa della salute (che tende ad identificare, nel suo specialismo sempre più esasperato, l'individuo con una sola "parte" che poi è l'"organo" o il "viscere" o il "tessuto" malati) ad una scienza che abbia come suo orizzonte la globalità della persona inserita nel contesto naturale e sociale in cui la vita si manifesta. Ciò non significa ovviamente trascurare o marginalizzare la traumatologia, la chirurgia, le tecniche di rianimazione e tutti quegli "atti medici" che per ovvi motivi hanno come primo impatto la cura "empirica o altamente tecnologica" della "parte", significa invece inserire questi atti in un contesto più ampio il cui orizzonte ultimo è l'*in-dividuo*, che, come suggerisce lo stesso termine, non può essere "separato" nelle sue parti. La persona è un'unità inscindibile che non può essere intesa se non nella sua globalità.

Viene da ricordare a questo proposito – applicandolo alla medicina – l'apologo di Menenio Agrippa: *«Una volta, le membra dell'uomo, constatando che lo stomaco se ne stava ozioso [ad attendere cibo], rupero con lui gli accordi e cospirarono tra loro, decidendo che le mani non portassero cibo alla bocca, né che, portatolo, la bocca lo accettasse, né che i denti lo confezionassero a dovere. Ma mentre intendevano domare lo stomaco, a indebolirsi furono anche loro stesse, e il corpo intero giunse a deperimento estremo. Di qui apparve che l'ufficio dello stomaco non è quello di un pigro, ma che, una volta accolti, distribuisce i cibi per tutte le membra. E quindi tornarono in amicizia con lui. Così senato e popolo, come fossero un unico corpo, con la discordia periscono, con la concordia rimangono in salute.»* Menenio Agrippa applica al corpo sociale una metafora organicistica: la società è come un organismo, il cui buon funzionamento complessivo permette la sopravvivenza di tutte le sue parti; se uno dei suoi organi incrociasse, per così dire, le braccia, non verrebbe meno solo

l'organismo, ma anche l'organo che avesse preteso di far valere il proprio interesse particolare contro quello della totalità. Questo apologo, però, ha una caratteristica singolare: Menenio Agrippa intende richiamare i plebei alle loro presunte responsabilità nei confronti del tutto, ma, nel far questo, non applica una metafora organicistica alla società, bensì, piuttosto, una metafora sociale all'organismo. I nostri organi sono tali perché lavorano in interazione coll'organismo e non possono entrare in sciopero in nome di loro ipotetici interessi particolari, perché ogni "parte" trova significato nel "tutto" cui appartiene. Vedremo che questa idea del corpo come società al cui benessere partecipano tutte le parti che lo compongono appartiene anche alla medicina cinese che spesso utilizza il termine "governare" come sinonimo di "curare".

È necessario lavorare perché il pensiero medico si apra ad una nuova visione più olistica della scienza della salute che sia in grado di recuperare in primo luogo la iato psiche-soma attraverso una rivalutazione della medicina psico-somatica e della moderna psico-neuro-endocrino-immunologia e contestualmente lo iato individuo-ambiente.

Il concetto di salute globale per il quale è tempo di lavorare porta con sé una concezione della persona come unità psico-fisica interagente con l'ambiente circostante che è il presupposto di una "promozione ed educazione alla salute" e di "medicina della persona" nella sua "totalità".

In questo contesto l'incontro ed il confronto con le concezioni della medicina cinese mi sembrano particolarmente interessanti a partire dall'antico concetto di "armonico equilibrio" sviluppatosi in Cina negli ultimi 3000 anni. La teoria *yin-yang* insegna che la salute è "equilibrio interno" alla persona che si mantiene attraverso una serie infinita di meccanismi a feedback che garantiscono l'omeostasi ed è

contestualmente “equilibrio tra il microcosmo dell’uomo ed il macrocosmo naturale e sociale” in cui la vita si manifesta.

Il bilanciamento *yin-yang* è dunque il “metronomo” che scandisce i tempi del rapporto microcosmo-macrocosmo nella relazione tra l’uomo e l’ambiente in cui vive e tra i numerosi microsistemi interni ad ognuno di noi che garantiscono il nostro stato di salute attraverso il perpetuarsi dei loro reciproci equilibri.

Il punto di sintesi tra medicina cinese e biomedicina è certamente la PNEI: la psico-neuro-endocrino-immunologia è la constatazione che l’attività degli organi e dei visceri, degli apparati e dei tessuti (cioè le parti) del nostro organismo non è fine a sé stessa ma è l’esito ed il fine di un dialogo incessante che avviene con meccanismi cellulari (ad esempio la sorveglianza immunitaria dei linfociti o la distribuzione di ossigeno degli eritrociti), molecolari (ad esempio le immunoglobuline, gli antigeni, le endorfine, le citochine, l’interferone, gli ormoni etc), fisici, chimici, ionici (ad esempio gli elettroliti, lo scambio sodio-potassio) ed infine energetici (ad esempio la produzione di ATP ed il suo consumo). Lo sfondo in cui questo enorme lavoro si muove è certamente ciò che in medicina occidentale si definisce “omeostasi” che la medicina cinese da millenni interpreta attraverso le sue antiche teorie come bilanciamento *yin-yang* e produzione, trasformazione e circolazione del “*qi*”. Quest’ultimo termine “*qi*” è, a mio modo di vedere, il “bandolo della matassa”. Un termine intraducibile in una qualsiasi lingua occidentale perché le nostre regole alfabetiche e sintattiche sono così rigide da costringere ogni tentativo di traduzione entro confini troppo stretti da sterilizzare la straordinaria capacità evocativa che il termine ha se è espresso nella sua formulazione originaria attraverso l’ideogramma con cui si identifica nella scrittura e nella lingua cinesi.

Questo volume è precisamente dedicato a parlare del “*qi*” per

presentare questo illustre sconosciuto al mondo medico ed accademico e per aiutarci a capire come “dialogando su di lui” sia possibile mantenere la salute alimentando la “sorgente della vita”.

Il cuore secondo la teoria degli zang fu: generalità, sindromi e trattamento con piante cinesi ed occidentali e dietetica energetica

Carlo Di Stanislao*, Rosa Brotzu e Maurizio Corradin****

“Nel vero amore è l’anima che abbraccia il corpo”

Freidrich Wilhlem Nietzsche

“In questo mondo è importante non aver l’aria di ciò che si è”

André Gide

Riassunto: In breve si definisce il ruolo attribuito al Cuore in Medicina Tradizionale Cinese e si esaminano le caratteristiche delle principali sindromi da Vuoto, Pieno e Complesse, individuando e descrivendo i trattamenti fitoterapici (con piante cinesi e occidentali) e quelli dietetici. Una ampia panoramica dei principi e delle

precauzioni d'uso è fornita per molti rimedi della erboristeria cinese.

Parole chiave: Cuore, fitoterapia, dietetica

Summary: In short the role attributed to the Heart in Chinese Traditional Medicine is defined and the characteristics of the main syndromes from Empty, Full and Complex are taken an examination, characterizing and describing to the phytotherapeutic treatments (with Chinese and Western plants) and those dietetic ones. One wide panoramic of the principles and the precautions of use is supplied for many remedies of the Chinese pharmacology.

Key words: Heart, phytotherapy, dietetic.

Secondo la teoria degli Zang Fu, il Cuore è definito da tre diversi ideogrammi che si legano a nozioni e funzioni differenti:

- Xin (Cuore Centro, Cuore Sovrano, deposito dello Shen , ideogramma Ricci 1990)
- Xin Zhu (Cuore pompa, apparato cardiocircolatorio)
- Xin Bao (Lao) (Busta d'equilibrio fra Energia e Sangue, forse piccola circolazione o circolazione polmonare)

Il Cuore regge lo Shen (ideogramma Ricci 4317), governa il Sangue ed i Vasi, s'apre alla lingua (she), il suo secreto è il sudore (han) ed il suo stato s'esprime a livello del colorito del viso (ma). Le Enciclopedie Mediche della Cina attuale affermano che il cuore regola il sistema nervoso centrale, soprattutto sul versante psichico ed emotivo e l'apparato circolatorio ed ancora sottolineano che i due termini Xin Zhu e Xin Bao hanno a che vedere con il Ministro del Cuore (definito Pericardio) ma, tuttavia, essi sono connessi, in patologia, con manie, insonnia, delirio, oltre

che con palpitazioni ed angina. Il Sower al cap. 8 definisce il Ministro del Cuore Tan Zhong ed afferma che esso "ha l'incarico degli agenti in sede ed in missione, emana allegria e gioia". Secondo vari commentatori il Ministro del Cuore ha il ruolo di diffondere ovunque la presenza misteriosa e vivificatrice del Cuore e dei suoi Spiriti, tramite tutte le circolazioni che sono comandate dal Triplice Riscaldatore Superiore: Yin e Yang, Sangue e Soffi, nutrizione e difesa.

Sempre lo stesso capitolo del Sower ci dice che Xin, invece, ha la carica di Signore (Jiun) e di maestro (Zhu) ed emana lo splendore degli Spiriti (Shen). Il sovrano comunica con il Cielo e con i suoi Spiriti. In lui vi è contemporaneamente la comunicazione con il Cielo e l'esercizio del potere. Zhan Zhong Jing, poi, ci avverte che, il pensiero eccessivo provoca apprensione e l'apprensione danneggia il Cuore (Xin). Il Cuore (Xin) danneggiato dà origine ad una perdita dello spirito e lo spirito danneggiato provoca spavento e paura.

In patologia il Cuore può essere interessato sia da turbe da Pieno (shi) che da forme da Vuoto (xu), oltre a dar luogo, in molti casi, a situazioni complesse che lo vedono coinvolto con il Polmone, il Rene e la Milza. Le forme da Vuoto sono caratterizzate da: astenia, pallore, voce debole, traspirazione diurna, dispnea da sforzo, capogiri, vertigini, cefalea, turbe visive, lingua pallida e polso vuoto. Le cause possono essere malattie debilitanti acute e croniche, affaticamento fisico, psichico o sessuale, carenze alimentari qualitative e quantitative, numerose gravidanze o gravidanze ravvicinate, vecchiaia, sedentarietà estrema. Spesso alla base vi è una carenza costituzionale di energia ancestrale (jing e yuan qi).

Vuoto di Qi e di Yang

Sono considerate fasi di differente gravità appartenenti alla medesima nosografia. Tali condizioni sono causate dall'età, da disequilibri (quali-quantitativi) alimentari o strapazzi fisici. I sintomi sono: palpitazioni associate a senso di vuoto interno o di paura, dispnea da sforzo, oppressione toracica, dolore al cuore, arti freddi (soprattutto mani), lingua pallida, polso debole e vuoto. A volte polso annodato o rapido e irregolare. Aggravamento con lo sforzo e la posizione sdraiata. In erboristeria tradizionale occorre scaldare lo Yang e tonificare il Qi (wen xin yang bu qi). I rimedi principali sono:

– radix Aconiti carmichaeli (Fuzi): ranunculacea tossica per la presenza di aconitina che determina arresto cardiorespiratorio da ipertono colinergico). Il rimedio è inserito fra i rimedi che riscaldano l'interno e scacciano il freddo (wenli quhan yao). Ricordiamo che l'Aconito è la più tossica fra le ranunculacee e, pertanto, se ne sconsiglia l'impiego. L'aconitina è un potentissimo veleno che agisce anche a piccolissime dosi di 5-6 mg; se ingerito colpisce il cuore, il sistema nervoso centrale e periferico. L'avvelenamento è molto rapido e si manifesta con parestesie diffuse in tutto il corpo, vomito, diarrea, shock, depressione respiratoria.

– rhizoma Zinziberis officinalis (Gangjiang): inserito anch'esso nei wenli quhan yao, controindicato in gravidanza, nelle emorragie e nei vuoto di yin con segni di calore. Contiene dall'1 al 3% di olio volatile con gingerone, fellantrene, canfene, cineolo, borneolo ed una sostanza non volatile, detta gingerolo (massa giallastra sciropposa di sapore amaro ed aspro).

radice di Aconito – fuzi

Ha dimostrate azioni toniche ed eupeptiche. La Formula più in uso è: Yang Xing Tang (Decotto per nutrire il Cuore) che si compone di *Angelica chinensis radix* (Danggui), *Rehmannia glutinosa radix praeparata* (Shu Di Huang), *Rehmannia glutinosa radix* (Sheng Di Huang), *sclerotium Poriae cocos* (Fushen), *radix Ginseng* (Renshen), *radix Ophiopogonis* (Maimendong), *semen Zyzyphi spinosae* (Suanzaoren), *semen Biotae* (Baiziren), *fructus Schizandrae* (Wuweizi), *radix Glycyrrhizae* (Gangcao). Il primo rimedio tonifica il sangue, il secondo lo yin, il terzo chiarifica il calore. Fushen e Renshen tonificano il Qi e sedano il Cuore, mentre Maimendong tonifica lo yin di Cuore e di Polmone (da cui deriva la circolazione del Qi), mentre gli ultimi tre sono fortemente attivi in senso psichico (soprattutto Suanzaoren e Baiziren sulla coppia Hun-Shen). La Scuola di Nanjing prevede l'impiego, al posto di Shu e Sheng Di Huang, di due tonici del Qi e dello yang: *Cinnamomum cassia radix* (Rougui) e *Atragalus membranaceus radix* (Huangqi). Inoltre aggiunge anche *rhizoma Ligustici wallichii* (Chuangxiong) che muove il Qi ed il sangue. Questo principio, che nell'olio volatile contiene ligustrina, cnidium-lattone ed acido ferulico, è dotato di azione antispastica, sedativa, ipotensiva e vasodilatatoria (soprattutto sulle arterie coronarie). Nei casi più severi di vuoto di yang si aggiungono *cortex Eucommiae* (Duzhong) e *semen Cuscutae* (Tusizi). Comunque è sempre corretto tonificare assieme yin e yang per un maggior equilibrio. In Fitoterapia Energetica con principi occidentali potremo dare piante vasoattive (vasocostrittori periferici), tanniche e ricche di glicosidi cardiaci: *Hamamelis virginiana* e *Stellaria media*. In dietetica si usano tonici incisivi come grano, latte, cavolo e carota, oltre ad eliminare o ridurre cibi freddi e crudi.

Vuoto di Yin e di Sangue

Soprattutto le malattie croniche, le emorragie e le troppe preoccupazioni causano questo tipo di Vuoto. Si hanno

palpitazioni, agitazione mentale, insonnia, grande emotività, iperonirismo. La lingua è rossa e con poco induito o rossa e secca. Il polso sottile (xin) e rapido (shuo). Il trattamento prevede di nutrire lo yin del Cuore (yang xin yin) e calmare la mente (an xin shen). Pianta attiva sulla nutrizione e tonificazione dello yin del Cuore (bu yin xin yao) è l' *Ophiopogonis japonici tuber* (Maimendong, Foto 2) che è una Lilacea che tonifica lo yin ed umidifica il Polmone, ma è controindicata nei deficit di Milza e Stomaco.

tubero di Ophiopogon – Maimendong

È dolce, lievemente amara e fresca e si può dare in assoluta tranquillità. Viene così chiamata perché “non deperisce in inverno” (men significa frumento e men dong non deperire in inverno). Contiene una saponina steroidea detta ophiopogonine, isoflavonoidi, glucosio, fruttosio ed inulina. Svolge azione bechica, espettorante, diuretica e cardiotonica. Svolge nei ratti azione antinfiammatoria, è ipoglicemizzante ed antibatterica (*Staphylococcus aureus*, *Escherichia coli* e *Salmonella typhi*). Altro utilissimo rimedio è la radix *Polygalae tenuifoliae* (Yuanzhi), che è amara e tiepida, agisce su Cuore, Polmone e Fegato, rinvigorisce il sangue e calma la mente, è contenuta in molte formule tradizionali di largo uso, ma può interagire con fentoinici ed altri farmaci analoghi. Altre piante che possono sostenere e tonificare il sangue di Cuore sono: *Angelica chinensis radix* (Danggui) e *Rehmannia glutinosa radix praeparata* (Shu Di Huang). Detta anche *Angelica anomala* la radice contiene un olio volatile con felandrene dotato di azione analgesica. Svolge azione antispastica e tonico-stimolante. Come altre Apiacee della stessa famiglia ha azione ipnoinducente e tranquillizzante. La *Rehmannia glutinosa radix praeparata* (Shu Dihuang) agisce su Cuore, Fegato e Rene ed è una Scrophulariaceae già descritta nelle Enciclopedie classiche (Sheng Nun Ben Cao Jing, 500 d.C.) come rimedio di prima qualità che controlla e nutre il

sangue e migliora lo yin. Svolge vigorosa azione emostatica, cardiotonica, diuretica ed ipoglicemizzante. Svolge azione vasodilante sistemica (soprattutto cardiaca e renale; prof. Yuan Shiun Chang, Illinois University of Chicago). Il principio attivo più interessante (eteroside eterociclico) e' definito "catalpol". Contiene inoltre vari glicidi (stachioso, D-glucosio, succrosio e D-fruttosio), mannitolo, bestasitosterolo e vitamina A. La Formula più in uso è Tian Wang Bu Xin Dan (Formula dell'Imperatore Celeste per Nutrire il Cuore) estratta dal testo She Sheng Mi Pou, (Indagini segrete per ottenere la salute). Si compone di radix Rehmanniae (Shen Di Huang), radix Scrophulariae (Xuanshen), radix Ophiopogonis (Maimendong), radix Asparagi (Tianmendong), radix Salviae miltiorrhizae (Danshen), radix Angelicae chinensis (Danggui), sclerotium Poriae (Fuling) semen Biotae (Baiziren) radix Polygalae (Yuanzi) semen Zyzyphi spinosae (Suanzaoren), fructus Schizandrae (Wuweizi) radix Platycodi (Jiegeng) radix Codonopsis pilosulae (Dangshen). I primi quattro rimedi tonificano lo yin. Danshen (Salvia) muove il sangue, dangui (Angelica chinesis) lo nutre e lo muove ed insieme i due rimedi sedano lo Shen (il mentale) e rinforzano l'azione psicoattiva di Baiziren, Suanzaoren e Wuweizi. Sedativi sono anche Fuling e (Poria cocos sclerotium) e Dangshen (radix Codonopsis) che tonificano anche il Qi (assieme al sangue). Infine l'azione dei principi e' indirizzata verso il cuore (al Jiao Superiore) da Jiegeng (radix Platycodi) che funziona da "cavaliere". Va infine detto che la radix Polygalae per alcuni è solo sedativa, per altri (Hu Lie, Nanjing) tonifica anche lo yin (bu yin yao) di Cuore. Gli studi scientifico compendiati da E. Massarani, anche se datati, dimostrano che la radice de Polygola tenuifolia (vista prima e detta anche Bozzolina cinese) contiene due diverse saponine glicosidiche amare (senergina ed acido poligalo) con azione cardiotonica e di incremento della filtrazione renale. Invece in studi di altri ricercatori (University of Illinois, China Medical College of Taipei) svolge un'azione sulla psiche e sulla capacità di

concentrazione. Infine gli oncologi tradizionali cinesi (Jia Kun, 1980-1985) affermano che è in grado di rimuovere le neoplasie. Interessante è qui esaminare l'azione di Dangshen, Fuling, Wuweizi e Danshen sotto il profilo farmacologico. La *Salvia milthiorriza* svolge azione reonormalizzante ed antiradicalica con spiccato tropismo per il SNC. in corso di ictus sperimentale. Ha azione estrogenica meno incisiva della *Salvia officinalis*. Inoltre svolge azione bradicardizzante, coronarodilatatrice e riduce la richiesta di ossigeno da parte del miocardio. Svolge una incisiva azione antiaggregante e si è dimostrata efficace nel corso di coagulopatia intravasale disseminata. Con *Angelica Danggui*, *Rehmannia praeparata* ed *Akebia trifoliata* cura le dismenoree con sindrome premestruale. Con *Polygonum multiflora*, cornu Cervi parvi, *Ligustichum wallichii* ed *Euphorbia longan* è indicata in tutta la patologia vascolare (ipertensione, sindrome ischemica cardiaca, ipercoagulabilità, insufficienza cerebrovascolare, sindrome di Neri e Leiu-Barré, ecc.). Lo sclerotio di *Poria* svolge debole azione gastroprotettiva ed ipoglicemizzante, vigorosa azione tonica ed assieme sedativa. Si tratta di un fungo della famiglia Polyporacee che parassita la radice di molte Pinacee. Fuling significa "cuore del Pino" poiché si riteneva, anticamente, che fosse una resina legata o trasudata dal cuore della pianta. Ancora oggi l'uso tradizionale lo considera rimedio dolce e neutro, attivo su Polmone, Milza, Stomaco e Reni, diuretico, rinfrescante, sedativo. Gli studi farmacologici e sperimentali dimostrano che la ricchezza in polisaccaridi ed ergosterolo determina azione nutritiva ed anabolizzante, mentre sono soprattutto gli acidi organici tumulosico, eburicoico e pachimico ad avere azione diuretica e tranquilizzante. L'iperina, inoltre, ha azione stomacica ed antinevralgica. Dangshen (che si chiama anche con i toponimi Lung Dan, Tai Dang, Mien Dang, Foto 3) è una Campanulacea (*C. nervosa*, *C. pilosula*, *C. clematidea*) dal sapore dolce e dalla natura calda e tiepida, che si indirizza verso il Polmone e la Milza, tonifica il Qi ed aumenta i fluidi corporei.

radice di Codonopsis – Dangshen

Molti medici cinesi la usano come sostituto del Ginseng perché meno eccitante e di più basso costo. Nelle sindromi da vuoto di energia con secchezza e debolezza digestiva o nel caso di affaticamento con sete e molta fame Dangshen è il rimedio d'elezione. Come potenza tonica sul Qi la successione (secondo Zuo Yang Fu, vicedirettore del College of Traditional Chinese Medicine di Nanjing) è la seguente: Renshen, Huangqi, Dangshen, Ganciao. Nei vuoti di Qi non disturbi mentali è il principio d'elezione. Studi farmacologici cinesi, statunitensi e taiwanesi dimostrano che contiene alcaloidi, saponine, proteine, tiamina, riboflavina ed amidi. Svolge azione sedativa, emopoietica, ipotensiva e tranquillizzante (inibisce il rilascio di ormoni dalla midollare del surrene). Wuweizi è il frutto maturo della *Schizandra chinensis* (settentrionale o Bei wuweizi o meridionale detto Nan wuweizi, Foto 4)), dal sapore acido (aspro) e dalla natura calda (in verità la polpa è dolce, la scorza aspra, il gheriglio piccante, amaro e soprattutto salato). Si dirige verso Polmone e Stomaco, tonifica i fluidi e lo yin, aiuta i reni, tratta la diarrea, conserva il jing. Contiene olio volatile, vari acidi (citrico, ascorbico, malico, tartarico, protocateutico, fumarico) e dei principi peculiari detti gommina A e schizandrina. Stimola il SNC, aumenta la capacità di attenzione e svolge ruolo ansiolitico. Svolge inoltre vigorosa azione cardiotonica.

frutti di Schizandra – Wuweizi

Nel Vuoto di Sangue ce chi consiglia Si Wu Tang (Decotto delle 4 sostanze (estratto dal Tai Ping Hui Min He Ji Ju Fang, Formulario della Grazia Imperiale dell'epoca Tai Ping) con principi che tonificano il sangue (Dangui e Shudihuang e

Baishao) ed altri che muovono il sangue (*Ligusticum wallachii* Chuanxiong). Nei vuoti combinati di energia e sangue e di yin (con aritmie cardiache, tachicardie, cardiopatia reumatica, stenoinsufficienza valvolare, astenia, lingua pallida con patina sottile, polso intermittente, vuoto e rapito) si usa la formula (molto enfatizzata anche da alunni AA) Zhi Gan Cao Tang (Decotto di *Glycyrrhiza praeparata*, originaria dell'antichissimo Shang Han Lun di Zhang Zhong Jin) con *Glychyrriza* (Gancao) e Ginseng (*Renshen*) che tonificano il qi ed attivano la circolazione di energia e sangue; colla corri Asini (*Ejiao*), Shengdi (*radix Rehmanniae*) e Maimendong (*radix Ophipogonis*) che tonificano lo yin ed il sangue; Guizi (*ramulus Cinnammomi*) che scalda lo yang e muove il sangue ed infine Dazao (*fructus Ziziphi jujubae*) e Shenjiang (*rizhoma Zinziberis recens*) che tonificano il TR-medio e fanno produrre sia energia che sangue. In caso, invece, di vuoto di sangue ed energia (palpitazioni, testa vuota, vista offuscata, affanno, respiro corto, scarso appetito, feci molli, lingua pallida con patina sottile e bianca, polso fine e debole o grande e vuoto, si usa Ba Zhen Tang (Decotto degli Otto Tesori, estratto dal Ji Sheng Fang, Formulario dell'Aiuto alla vita) composto da Si Wu Tang (vedi sopra) più Si Jun Zi Tang (con i tonici del qi *Renshen* *Fuling*, *Gancao* e *Baizhu*). Alcune scuole aggiungono, come per Zhi Gancao Tang Shenjiang e Dazao. Sotto il profilo farmacologico vanno analizzati sia *La Glycyrrhiza uralensis* sia la *radix Panax Ginseng*. *Gancao* è ricco di saponine (dal 6 al 14%) fra cui l'acido glicirretico, l'acido glabrico, il 18-beta ed il 28 idrossiglicirretico, flavonoidi ed aminoacidi, oltre che di glucosio, saccarosio, mannitolo, ecc. Svolge azione cortison-like per aumento del tempo endogeno di cortisolo, riduce l'acidità gastrica, ha azione antinfiammatoria (acido glicirretico), detossicante (grazie alla glicirrizina), espettorante e mucolitica e tonificante il sistema immunitario. Il Ginseng contiene lo 0.05% di olii essenziali, zuccheri semplici (mono e di o trisaccardi), vitamine del complesso B, colina, betasisterolo e betasisteryl-glucoside, ma soprattutto saponine note come

genosonidi. Non meno di 50 lavori sono stati rubricati dalla letteratura internazionale dal 1990 al 1995 ed elencati sulla monografia Dispense di Fitoterapia Scientifica. Stimola il sistema nervoso aumentando la trasduzione del segnale e il passaggio sinaptico degli impulsi nervosi. Riduce il senso di fatica muscolare ed è eccitante. Fa contrarre la diuresi ed incrementa la frequenza cardiaca e la pressione arteriosa. Stimola l'emopoiesi con azione midollare ed ha una riconosciuta azione antiallergica ed ipoglicemizzante. Interessante è il rimedio Guizi (ramulus Cinnamomum) che oltre a liberare la superficie (diaforetico, antipiretico poiché fresco e piccante) possiede aldeide cinnamica (o cinnamaldeide) che nei ratti ha effetto sedativo e tranquillizzante, oltre che reonormalizzante. In Fitoterapia Energetica con principi Occidentali si possono usare Angelica archangelica, Urtica urens e Salvia officinalis. In Dietetica Latte di mucca, grano, mais., frumento, miele, uova, giuggiola.

Passiamo ora ad esaminare le forme da Pieno, ricordando che esse necessitano, per un radicale trattamento, di combinazioni terapeutiche con tecniche sia esterne (agopuntura, tuina) che interne (piante, dieta, ecc.).

Cuore Yang depresso dal Flegma

La condizione di si deve a difetti alimentari e di vita (orario dei pasti, preoccupazioni, affaticamento). Il flegma si accumula nel torace (xiong) e determina blocco dello yang e del qi di cuore. I sintomi più frequenti sono palpitazione con senso di oppressione toracica, vertigini, nausea, vomito, anoressia. La lingua è umidità o con indurimento bianco più o meno appiccicoso. il polso è teso e scivoloso. Il principio di trattamento consiste nell'eliminare il flegma (yin) e rimuovere la ritenzione di liquidi (spesso il volto è gonfio come nelle ins. cardiache destre acute). La formula più in uso

è Dan Tan Tang che deriva dalla decozione classica contro la ritenzione di fluidi: Er Chen Tang (decotto dei due vecchi). La formula è tratta dal classico Tai pin hui min he ji ju fang (Formula della grazia imperiale dell'era Tai pin, 907-960 d.C.) e si compone di 4 rimedi: *Pinelliae ternata rhizoma* (Banxia), *pericarpium Citri reticulatae* (Chenpi), *sclerotium Poria cocos* (Fuling) e *Glycyrrhiza uralensis radix* (Gancao). A volte si aggiungono *fructus Mume* (Wumei) e *Zingiber officinale rhizoma* (shenjiang). La formula trasforma le mucosità, ha effetto bechico ed antiemetico, regolarizza lo stomaco. Banxia è rimedio molto vigoroso ma anche tossico a causa di un alcaloide, simile alla coina, ad azione sedativa ed antispasmodica. Molto usata la formula è Dan Tan Tang, che si compone di Er Chen Tang base (senza aggiunte) con in più *Zingiber officinale rhizoma*, *Citrus aurantium pericarpium* (Zishi) e *rhizoma Arisaematis* (Tiannanxing) che dissipa l'umidità ed il vento ed apre gli orifizi del cervello e del cuore (arresta le convulsioni). Ricordiamo che l'*Arisema thunbergii* è dotata di attività analgesiche ed antispasmodiche, è ricca di saponine, acido benzoico ed amido e fresca è molto tossica (se cotta perde la sua tossicità). Le sue proprietà analgesiche e sedative sono rinforzate dalla cottura in bile di manzo. Si possono anche impiegare formule che contengono principi che eliminano l'umidità con azione diretta sul cuore (Fuling g 5, *Akebia Mutong* g 5), rimedi che dissipa l'umidità agendo sulla milza (*Atractylodes macrocephala rhizoma* Baizhu g 5; Gancao g 5) altri che aprono gli orifizi del Cuore poiché aromatici (*Acorus ramosus rhizoma* Shichangpu g 7 e *Magnolia officinalis* Houpo g 3), rimedi che muovono in qi e regolarizzano il TR-medio (*pericarpium Citri reticulatae* Chenpi g 10) ed infiniti principi che scaldano o tonificano lo yang di Cuore come *Zingiber officinale rhizoma* recens (Shenjiang) g 3. La *Magnolia officinalis* (o medicinale) si coltiva soprattutto nella Cina centrale. La corteccia è di sapore amaro e contiene una droga ad azione mioparalizzante di tipo curarico. In fitoterapia occidentale si possono usare: *Cyananthus americanus*, *Passiflora incarnata*, *Angelica archangelica*, *Fumaria officinalis*, *Carum*

carvi, Gentiana lutea. In dietetica, eliminare latte e latticini, cibi troppo conditi, grassi o speziati, eliminare gli arrostiti ed i fritti e dare carne di pecora (anche latte di questo animale), lumaca e tuorlo d'uovo. Utile il grano, il formaggio di soja, le alghe e gli asparagi. Utile la carne di anatra che fa circolare i liquidi e riduce i tan ed il tè (soprattutto verde) che elimina i tan calore. Eliminare tutti gli alimenti che aumentano i liquidi interni: pera, olive, pomodori, albicocche, giuggiole, limone, pesca e noce, carne di maiale. Naturalmente è proibito l'eccesso di alcolici, il caffè ed il fumo.

– *Invasione da parte del Flegma Fuoco*

Si deve soprattutto a turbe psichiche depressive in fase avanzata con stasi di Qi, sviluppo di fuoco e consunzione dei liquidi. Si avranno palpitazioni intermittenti con estrema agitazione, insonnia, manie, fasi disforiche. La lingua sarà di colorito rosso scuro, oppure secca e con fenditure (soprattutto alla punta). I polsi si presentano rapidi (shuo) e scivolosi (hua). Il trattamento precede di chiarificare il cuore (qingxin) risolvere il flegma e ridurre il fuoco. Le piante che riducono il fuoco del cuore e chiarificano il calore (qingxinhuo) sono:

– *Coptis chinensis rhizoma* (Huanglian, Foto 5), amara e fredda, attiva su Cuore, Fegato, Stomaco e Grosso Intestino, capace di spegnere il fuoco del cuore ma anche di scacciare l'umidità. È controindicata nelle debolezze gastriche con nausea e vomito e nei vuoti di yin o nel caso di freddo allo stomaco. Poco usata per l'alto costo è sovente sostituita da *Huhuaglian* (rhizoma Picorrhizae). Questa ranunculacea (usata anche in India ed in Giappone dove si impiega la varietà *jiaponica* Makino) è dotata di vari alcaloidi (coptisina, worenina e berberina) con azione antiflogistica, stomacico-digestiva ed antidissenterica.

rhizoma di Coptis chinensis, – Huanglian

– *Gardenia jasminoidis fructus* (Zhizi, Foto 6), frutto essiccato di una Rubiaceae che elimina il calore e l'umidità dai "tre riscaldatori". È amara e fredda ed agisce su Polmone, Fegato, Stomaco e Cuore. È antipiretico, antitatterico, antidiarroico e decongestionante oculare. È controindicato per diarrea e feci malformate con deficit di milza. A dosaggi superiori ai 12 g o per lunghi periodi di tempo può risultare principio tossico. Si usa in Giappone ed a Taiwan anche come antipiretico ed emostatico. Per uso esterno la polvere mescolata con bianco d'uovo svolge un buon ruolo risolvente sugli ematomi post-traumatici. Contiene vari alcaloidi come gardenina, cronina e clorogenina. È anche ricco di acido tannico e mannitolo.

frutti di Gardenia Zhizi

– I rimedi che aprono gli orifizi del Cuore (turbe psichiche e difficoltà di concentrazione) sono per lo più aromatici e portano il suffisso (xiang: odore, profumo). Si definiscono Fanxiang Kaiqiao Yao (rimedi profumati che aprono gli orifici del cuore). Il più utilizzato è il secretio *Moschiferus* (Shexiang, Foto 7), rimedio derivante dal secreto di ghiandole ferormoniche del cervo maschio, piccante e tiepido, attivo su Cuore, Milza e Fegato. È molto costoso e sovente usata per via inalatorio o, in caso di angina acuta, sublinguale. È fortemente abortivo (quindi controindicato in gravidanza). Altro rimedio "xiang" attivo sugli "orifizi del cuore" è la resina di *Dryobalanops aromatica* o albero della Canfora del Borneo-Longnaoxiang, Foto 8-, piccante ed amaro, di sapore fresco, che agisce su Cuore, Milza e Polmone, con azione sedativa, antipiretica e coronarodilatatrice. Altri rimedi profumati che penetrano le mucosità ma non sono molto incisi sul Cuore sono *Saussurea lappa*-Muxiang- e *Agastache rugosa*-Huoxiang-. Si usano anche, ma soprattutto per il circolo

periferico e la cute, la resina Olibani (Ruxiang) e la resina Myrrae (Moyao). Entrambe sono piccanti, amare e tiepide ed attive su Cuore, Fegato e Milza-Pancreas, ma Ruxiang fa circolare soprattutto il Qi, Moyao fa invece circolare il sangue. Gli altri rimedi sono rhizoma Acori graminei (Shicangpu) che costa poco ed e' molto indicato nel purificare il calore e calculus Bovis (Niuhuang) (calcolo biliare di bue domestico) che non viene consigliato per ovvi motivi microbiologici e medico-legali. In Cina si usa il prodotto pronto Shexiang Bing Pian con 0.5 g. di secretio Muschus muschifera. Shicangpu (Acori graminei, detto anche Chang-Pu o Canpu) si appende in Cina, Giappone e Taiwan durante la festa del dragone per allontanare gli spiriti malvagi o cattivi. Anche l'Acarus calamus rhizoma (essiccato, detto più propriamente Shicanpu) contiene soprattutto olii essenziali (come altri rimedi piccanti e caldi) con eugenolo, metileugenolo, calamene, calameone ed acorone. L'olio volatile riduce l'attività spontanea dei topi e seda il SNC. Aumenta la circolazione sanguigna ed ha effetto analgesico, miorilassante, ipersecretorio gastrico e diuretico.

Gli altri rimedi sono rhizoma Acori graminei (Shicangpu) che costa poco ed e' molto indicato nel purificare il calore e calculus Bovis (Niuhuang) (calcolo biliare di bue domestico) che non viene consigliato per ovvi motivi microbiologici e medico-legali.

Ghiandole secrete di Muschus, Shexian

In Cina si usa il prodotto pronto Shexiang Bing Pian con 0.5 g. di secretio Muschus muschifera. Shicangpu (Acori graminei, detto anche Chang-Pu o Canpu) si appende in Cina, Giappone e Taiwan durante la festa del dragone per allontanare gli spiriti malvagi o cattivi. Anche l'Acarus calamus rhizoma (essiccato, detto più propriamente Shicanpu) contiene soprattutto olii essenziali (come altri rimedi piccanti e

caldi) con eugenolo, metileugenolo, calamene, calameone ed acorone. L'olio volatile riduce l'attività spontanea dei topi e seda il SNC. Aumenta la circolazione sanguigna ed ha effetto analgesico, miorilassante, ipersecretivo gastrico e diuretico.

La formulazione consigliata è Meng Shi Gun Tan Wan con radix et rhizoma Rhei (Dahuang) che evacua il calore verso il basso (xiexiayao), detossicando e drenando anche l'umidità (si tratta di un purgante drastico controindicato in gravidanza e durante l'allattamento e, tradizionalmente, in caso di vuoto di energia e sangue o freddo e vuoto di milza e pancreas), Scutellaria baicalensis radix (Huangqin), Labiata amara e fredda che purifica il calore e spegne il fuoco al Riscaldatore Superiore (ma è controindicata se vi sono segni di calore vuoto al pomone), Chlorite o Cloruro di Mercurio (Qingfen, rimedio minerale piccante, freddo e tossico usato come dissipante l'umidità e che riduce il calore e l'umidità al Cuore) e Aquilaria agalloca lignum resinatum (Chenxiang) rimedio aromatico dal sapore amaro-piccante e di natura tiepida che dissipa le mucosità del torace e non ha controindicazioni. In caso di semplice ostruzione degli orifizi del cuore da parte dei catarri i sintomi saranno parole senza senso, turbe mnemoniche, non riconoscimento delle persone note, palpitazioni, lipotimie e svenimenti improvvisi. Mancano i segni di calore (sete, lingua rossa e secca, ecc.). La lingua mostra induito abbondante e bianco ed il polso è profondo (chen), teso (xian) e scivoloso (hua). In questi casi si usa la formula Su He Xiang Wan con Atractylodes macrocephala rhizoma (Baizhu), Aristolochia debilis fructus (Mudouling) che elimina i catarri dal TR-Superiore, Cyperus rotundus (Xiangfu) che fa circolare il qi, Solfuro di mercurio (Zhusha) molto tossico e da evitare, Santalum album lignum (Tanxiang) aromatico, piccante e tiepido e fa circolare il qi (shuqi), Styrax benjoin (Anxixiang) che apre gli orifizi e fa circolare sangue ed energia, Aquilaria lignum resinatum (chenxiang) vista sopra, Syzygium aromaticum flos (Dingxiang, il fiore di garofano, una Myrtacea) che cura il

controcorrente, rinforza lo yang, tratta il Rene e riscalda il TR-medio, Muschus muschiferus (Shexiang) rimedio aromatico ad azione elettiva sul cuore (vedi sopra), Piper longum fructus (Bibo) dal sapore piccante e dalla natura calda che rinforza la zona mediana e dissipa il freddo, Dryobalanops aromatica. resina (rimedio aromatico come Shexiang esaminato prima), Liquidambar aromaticum (o taiwaniana) fructus (Lulutong) che sblocca i meridiani ed i collaterali dissipando vento ed umidità e Boswellia carterii resina (Ruxiang) che riduce l'umidità attiva la circolazione del sangue e favorisce la circolazione (assieme all'Angelica chinesis radix, il Cyperus rotundus, la Salvia melthiorriza e la Corydalis Yanhusuo combatte tutte le algie post-traumatiche; le pillole pronte si chiamano Xing Xiao Wan e sono citate nel testo moderno He Ju Ji Fang. Importanti, in questa sindrome, sono anche i rimedi che sedano lo Shen (an shen yao) e che si dividono in calmanti pesanti (zhongzhen) e rimedi che nutrono il cuore (yangxin). In generale, i primi sono minerali, tossici o difficili da digerire i secondi vegetali e molto più maneggevoli. Le nostre ricerche ed osservazioni ci fanno assolutamente escludere (tossicità acuta e cronica anche di tipo mortale o fortemente invalidante) Zhusha (Cinnabarsi, solfuro rosso di mercurio) anche combinato allo Zenzero (che ne aumenta la digeribilità). Difficili da digerire, freddi e tossici a lungo andare sono altri due rimedi animali:

– os Dragonis (Longgu) (dovrebbe essere composto da ossa fossili di antichi mammiferi, ma oggi si usano ossa di cani e gatti). Ricco di carbonato di calcio è antiipertensivo, sedativo e contro incubi ed insonnia. Riduce i sanguinamenti uterini. È controindicato nelle sindromi da calore ed umidità. Contiene dal 46 all'82% di carbonato di calcio, inoltre fosfato di calcio, diossido di silicio, ossido di magnesio e fosforo, ossido di sodio e di potassio, oltre a vari acidi organici come il borneolo, l'acido acetico, l'acido propionico ed il valerico. Ha dimostrate azioni sedative, emostatiche, antinfiammatorie ed astringenti. Ed in grado di

causare dispepsia ipostenica, stipisi, ipertono vagale (bradicardia, ipotensione, broncospasmo).

– conca *Ostreae* (Muli) conchiglie tritate (attive su Fegato e Rene e quindi su Hun e Zhi), usate come antineoplastici (studi anche sul Kaposi non AIDS correlato), controindicato nelle pienezze interne di freddo. Il rimedio ha dimostrato azioni antipertensive, normalizzanti la frequenza ed il ritmo cardiaco e anticefalgiche. Poiché contiene (*varieta revularis*) il 70-75% di carbonato di calcio è molto usato per le osteopenie o le ipocalcemie delle donne in gravidanza, ma anche è molto difficile da digerire, causando dispepsie come il precedente.

Altri interessanti rimedi come forti sedativi sono:

– ossido Ferrosoferrico (Magnetite), si tratta di un comune minerale piccante e freddo, attivo sul Rene e sul Fegato, sedativo (placa Zhi ed Hun) e tonico del sangue e del Rene. Si usa soprattutto se vi sono isteria, insonnia e disturbi auricolari (vertigo, ronzii).

Ambra (Hupo, Foto 9), si tratta dell'ambra grigia, concrezione grigiasta e grassosa (o cerea) dell'intestino posteriore dei copodogli, molto profumata (odore muschiato), derivante dalla degradazione di cefalopodi che sono il principale alimento delle balene. Il rimedio, che è ricco i acidi grassi polinsaturi di tipo omega-3, i qualli si oppongono alla lipeoperossidazione, apre gli orifizi del cuore e calma le convulsioni. Associata ad Angelica Danggui, Curcuma zedoaria, Peonia lactiflora e Renshen in polvere cura le angine e svolge una vigorosa azione coronarodilatatrice (la formula detiva dal classico Ling Yuan Fang).

Ambra grigia, Hupo

Invece i rimedi che “nutrono il Cuore” sono vegetali, molto

maneggevoli e privi di gravi effetti collaterali anche se usata per lunghi periodi di tempo. Si usano negli eccessi di fuoco di Cuore e nei vuoti di energia e sangue di Cuore e trattano nevrosi, isteria, insonnia, neurastenia e somatizzazioni cardiocircolatorie. Vediamo i più importanti:

– *Ziziphus jujuba* (spinoso) semen (Suanzaoren) è una Rhamnacea acida-dolce e neutra, attiva su Cuore e Fegato, capace di calmare lo Shen, nutrire il Fegato ed il Cuore (lo yin) e ridurre la traspirazione. Già descritta come rimedio di alto livello nell'Enciclopedia Shennong Bencao Jing (V sec a. C.) il suo nome significa giuggiola acerba e contiene varie saponine (giuggioboside A,B,.C,) acidi grassi (stearico, miristico, oleico, palmitico, linoleico) ed inoltre acido betulino e betulenico. Il principio attivo più interessante è il Giuggioboside B ad effetto sedativo e calmante (i semi freschi ne contengono maggiormente di quelli essiccati), ipotensiva con vasodilatazione periferica, miorilassanti e di inibizione sinaptica transitoria. Sembra dotata di azione miolitica uterina ed è quindi pericolosa in gravidanza. Con *Anemarrhena asfodeloides* (Zhimu) e *Poria cocos* (Fuling) forma il decotto Suanzaoren Tang che cura insonnia, agitazione ed ansietà da vuoto di yin di Fegato e Cuore con turba di Hun e di Shen.

Biota orientalis semen (Baiziren, Foto 10) è una Pinacea dolce e neutra che si dirige al Cuore, al Rene ed al Grosso Intestino, tranquillizza lo spirito, nutre il cuore, lubrifica l'intestino e favorisce la eliminazione delle feci. Non è dotata di tossicità e se ne possono dare fino a 18 g al dì. Mancano studi farmacologici accurati sui principi attivi e la loro specifica azione.

Biota orientalis – cebaiye

– *Triticum aestivum* (Xiaomai) dolce e neutro, capace di nutrire il cuore con azione carditonica e sedativa. Cura l'insonnia e l'ipertensione e favorisce (soprattutto i grani immaturi) la digestione riducendo il senso di pienezza da alimenti. Può causare sindrome orale allergica o bruciore in bocca nei portatori di allergia alle graminacee.

– *Polygola tenuifolia* (Yuanzhi) già vista sopra, che tonifica lo yin di Rene, Core e Polmone, svolge azione espettorante ed elimina l'eccesso di flegma e ripienezza al petto dei fumatori. Studi sperimentali dimostrano che e' ricca di principi irritanti mucosali.

Autori europei inseriscono fra i sedativi che "nutrono il cuore" (buxinyao) anche:

– *radix Polygoni multiflora* (Yejiateng), o falsa gramigna, di sapore dolce e natura neutra, che si dirige al Cuore ed al Fegato, calma lo spirito, tonifica il cuore, dissipa il vento e sblocca i canali ed i collaterali . Gli studi farmacologici dimostrano che contiene alte concentrazioni di tannino, un derivato dell'antrochinone, un olio essenziale volatile, un alcaloide etero detto avicularina, quercitina ed infine rutina. Svolge dimostrate azione diuretiche, antielmintiche ed antidiarroiche, astringenti e, per uso esterno, emollienti ed antipruriginose. Si è mostrato attivo (per uso esterno) sull'ulcera venerea.

– *cortex et flos Albitiae julibrissin* (Hehuan) una leguminosa dolce e neutra, nota come mimosa rosa o falsa mimosa, molto coltivata in Cina, India, Giappone, Iran ed Etiopia. È attiva sullo yin di Cuore e Fegato, attiva sullo Shen, sul sangue e sulle cute e con spiccate funzioni digestive. Soprattutto la corteccia è ricca di tannini e saponine, amara e pungente, tonica e stimolante, antielminta e cicatrizzante.

In Fitoterapia Occidentale si possono impiegare come principi sedativi *Crataegus oxyacantha*, *Passiflora incarnata*, *Valeriana officinalis*, *Matricaria camomilla*, *Melilotus officinalis*. Y. Requena magnifica il cosiddetto “infuso dei cinque fiori” composto (secondo la ricetta di Isabella d’Ungheria) di Bianscopino, Meliloto, Tilia, Valeriana e Biancospino (eretismo psichico ed insonnia ribelle). Fra il 1990 ed il 1995 abbiamo potuto dimostrare l’effetto positivo di due infusioni di cinque piante ciascuna:

– per forte componente ansiosa con agitazione, sensazione penosa di attesa, paurosità: radice di Valeriana rossa, fiori e foglie di Biancospino, parte aerea di Passiflora, fiore di *Citrus aurantium* amaro, pianta fresca intera di *Escholtzia californica*;

– in caso di depressione, tristezza, melanconia foglie di Rosmarino, radice di *Eleutherococcus*, foglie di Melissa, sommità di *Hypericum perforatum* (grano saraceno), seme di *Trigonella foenum grecum*, e polvere di Renshen (può indurre fotodermatosi, anemie emolitiche ed insonnia).

Se vi sono catarri e fuoco dare in combinazione *Salix alba* e *Crysanthellum americanum* (estratto secco 1,5/3 g die).

Gli alimenti che sedano lo Shen sono lattuga, grano ed arancia sia dolce che amara. Per aprire gli orifizi del Cuore (kaiqiaoxin) usare carne di pecora, latte di pecora, tuorlo d’uovo e ruta graveolens (come spezia).

Stasi di Sangue di Cuore

Si deve o a deficit di Qi e di yang (strapazzi fisici ed errori dietetici) o a ristagno di catarri (turbe psichiche o alimentazione errata). Determina stasi secondaria nei vasi e nei meridiani con palpitazione, oppressione toracica, angina, dolori intermittenti come una pugnalata, parestesie,

sudurazione, pallore, ipotensione, lipotimie. La lingua è rosso scura, a volte porpora con vari "spots". Il polso è rugoso ed annodato. Il principio terapeutico si propone di: attivare la circolazione, disperdere la fissità e rimuovere la stasi. La formula più in uso è Xue Fu Zhu Yu Tang (decotto per rimuovere la stasi di sangue nel torace) composto da semen Persicae (Taoren, con glicosidi cianogeni potenzialmente tossici), flos Carthami (Honghua, controindicato in gravidanza), Angelica chinensis radix (Danggui), rhizoma Ligustici wallichii (Chuanxiong), radix Paenia rubra (Chishao, può avere vigorosa azione anticoagulante ed e' abortiva), radix Achyranthes bidentata (Niuxi, tossica ad alti dosaggi), radix Bupleuri (Chaihu), radix Platycodi (Jiegeng), fructus Citri (Xiangyuan), radix Rehmanniae (Shengdihuang), radix Glycyrrhizae (Gancao). L'Achyranthis radix (Niuxi, Foto 11) (o anche il suo omologo e sostituto Ciutatula chinensis) è di sapore amaro ed aspro, di natura neutra (amaro e dolce la Ciatula) con meridiani destinatari il Fegato ed il Rene. Sblocca la stasi del sangue e diuretica, tonifica fegato e reni e, preparato con vino, ha azione sui tendini. Cura i disturbi urinari ed agisce come diuretico, antidolorifico ed antispastico (inibisce la peristalsi intestinale), ipotensivo (per vasodilatazione però di breve durata) ed antiallergico.

Soprattutto la Cyathula capitata è ticotonica ed aumenta frequenza e forza di contrazione uterina. I principi più attivi sono saponine con acido oleanico come aglicone, fitosteroli (betasistosterolo-glucoside) ad azione vigorosamente ormonale, acido gammanibutirrico (ad azione eccitante sul SNC), succinati, ossalati e betaina (ad azione sulla peristalsi intestinale).

Achyranthis pianta e radici, Niuxi

La Cyathula contiene inoltre cyasterone ad azione sulla muscolatura liscia uterina. Meno incisiva appare la formula

Taohong Si Wu Tang (Si Wu Tang che tonifica il sangue piu' Honghua e Taoren: incisa più in sede pelvica che toracica). Ancora più attiva nelle problematiche di stasi di sangue del sesso femminile e la Leonorus cardiaca (Yi Nu Cao) alle dosi di 10-30 g, imperatore della formula Yimucao Gao (una delle principali in campo ginecologico). Il prof. Hu Lie ed Eric Marie ricordano che la radix Curcumae longae (Yujin), pianta piccante, amara e fresca, attiva su Cuore, fegato e V.B., svolge azione antisteno-cardica ed antianginosa. Inoltre regolarizza la VB e riduce l'ittero. Quindi a dosi di 5-10 g può essere utilizzato nelle tachiaritmie da spina irritativa colecistica. Nel decotto Si Jing Tan (detto dei Quattro Ori) si combina con Jin Qiao Cao, Hai Jin Sha e Jin Nei Jin e compone un principio contro le colelitiasi da calore ed umidità. In caso di deficit di yin e di sangue (grande emotività, ipertensione, incubi, insonnia, tachicardie ad alta frequenza) ce chi consiglia Tian Wang Bu Xin Dan. Nel caso di liberazione di fuoco (volto arrossato, delirio, estrema agitazione, afte buccolinguali, sete, tachicardia, ipertensione) si impiega (secondo le Scuole di Canton e Xian) la formula Dao Chi San (polvere per condurre in basso il fuoco del Cuore) con radix Rehmanniae (Shengdihuang), caulis Akebiae trifoliata (Mutong), rhizoma Coptis (Huanglian) e folium Phillostachis (Zhuye). Quest'ultimo rimedio (che non è altro che il bambù) contiene silice, idrato di potassio, ossido di alluminio, ossido di ferro e calcio, con azione sedativa (agisce sulla corea minor), antipiretica ed antispastica. Va qui ricordato che, in definitiva, la stasi di sangue con depressione dello yang e soprattutto con catarri determina la maggior parte dei disturbi cardiaci di tipo ischemico. Sul J. Trad. Chin. Med voll 12 e 13 del 1992 e 13 del 1993 sono stati prodotti una serie di studi clinici su decotti cinesi nelle diverse sindromi cardiache. Le conclusioni dei gruppi di lavoro della Zhenjian Accademy of TCM di Hangzhou, dello Xijuan Hospital di Beijing e della Chinese Medicine and Pharmacy e che bisogna distinguere le forme con vuoto di qi e yang (con sindrome del nodo seno-

atriale, bradicardia sinusale, miocardite, miocardosi) dalle forme con catarro e stasi del sangue (angina, infarto, ipertensione). Nel caso di deficit dello yang si usa la nuova formulazione Fu Ben Zeng Mai Tang che deriva dalla classica Si Ni Tang (decotto dei 4 arti freddi, tratto dallo Shang Han Lun e composto da radix Aconiti Fuzi, rizhoma Zinziberis Gangjiang e radix Glycyrrhizae Gancao) con l'aggiunta di Astragali seu Hedysary rhizoma (Huangqi), ramulus Cinnamomi (Rougui), radix Ligustici (Chuanxiong), radix Angelicae sinensis (Danggui), fructus Psoraleae (Buguzi) e herba Asari (Xixin). Quest'ultimo principio (così chiamato perché dotato di piccolissime radici) è piccante e caldo e scalda polmoni, fegato e reni, togliendo al contempo i fluidi (shui) accumulati. Contiene un olio essenziale ricco di principi aromatici (quindi diaforetici e vasodilatatori) come mentolo, alfa-pinene, metil-eugenolo, eucarvone, safrolo. Si usa in generale per il flemma del petto (tosse con dispnea e catarri fluidi) e per le sinusiti con rinorrea fluida e chiara. Nei casi di stasi di sangue e catarri si usano combinazioni di varie formule fra cui Shen Fu Tang, Zhen Wu Tang, Wu Ling San, Wu Pi Yin, Bao Yuan Tang, Shen Ce Tang e Ting Li da Zao Xie Fei Tang che danno, tuttavia, minori risultati. Torniamo ora alle generalità della sindrome. In fitoterapia occidentale daremo: Angelica Archangelica, Stellaria medi, Cratageugus oxyacantha e Salvia officinalis. In dietetica evitare i cibi o troppo freddi o acidi o salati. Dare i cibi caldi, tiepidi e piccanti. Sono utili il grano, il cavolo ed il latte (a meno della presenza di catarri).

Passiamo ora alle "forme complesse", molto frequenti in geriatria, cardiologia, ematologia, pneumologia e nelle turbe psichiche più gravi e persistenti.

Deficit di Milza e Cuore

Si definisce anche deficit di Qi di milza e sangue di cuore.

Le turbe psichiche protratte ed il superlavoro ne possono essere alla base. La diagnosi differenziale deve comprendere il deficit generale di energia e sangue. La faccia e' smorta, opaca, giallognola. Si hanno palpitazioni aggravate dallo sforzo, astenia psicofisica, anoressia, respiro corto, foce flebile, assenza di volontà, scarsa memoria, insonnia, disturbi del sonno, molti sogni ed incubi, mestruazioni irregolari e scarse e decolorate. Il polso e' sottile, la lingua pallida con induito bianco. Bisogna tonificare il qi ed il sangue di Cuore e Milza. La formula in uso in tutta la Cina è Gui Pi Tang (Decotto per rinforzare la Milza) tratta dal testo Ji Sheng Fang (Formule per salvare la vita). In essa Renshen, Baizhu, Huangqi e Gancao tonificano i rinvigoriscono il qi fortificando la Milza, Danggui e Longyuanrou (Arillus longgan) nutrono il sangue, Suanzaoren svolge azione sedativa ed anidrotica, Yuanzhi (radix Polygalae) e Fuling fortificano il Cuore e calmano la mente, Dazao (fructus Ziziphi jujube) e Shengjiang tonificano la milza e fanno produrre energia e sangue, infene Muxiang (radix Aucklandiae) promuove la circolazione dell'energia ed evita i ristagni da prodotti tonici. L'Astragalo cinese (Foto 12) è una pianta erbacea che cresce nel Nord della Cina in Mongolia ed in Manciuria, che ha dimostrato su modelli sperimentali animali vigorosa azione immunomodulante (incremento linfociti T helper 1 e 2 e Natural Killer). Ha anche azione diuretica (ma se ne sconosce il principio responsabile). Dopo il Ginseng si considera il più poderoso tonico del Qi . Siccome determina incremento nella sintesi delle IgE, va evitato negli atopici. In fitoterapia occidentale daremo Fumaria e Angelica assieme e in dietetica carne di bue, cereali, uva, melone, cocomero, licio, evitando gli alimenti tiepidi e freddi.

radici di Astragalo cinese – Huangqi

Vuoto di Qi di Polmone e Cuore

Si hanno palpitazioni con senso di paura o di caduta, dispnea, tosse cronica, asma o respiro asmatiforme, oppressione toracica, faccia pallida. Il polso e' sottile e debole la lingua rosa o rosso chiaro. Molte cardiopatie reumatiche, vizi valvolari o forme di COPD rientrano in questo gruppo. Il principio di trattamento consiste nel tonificare (bu) il Qi, nutrire (yang) il Cuore, tonificare il Rene e produrre i liquidi (che sono una riserva di energia). La prescrizione dei tre Collegi riuniti (Nanjing, Shanghai, Beijing) è Sheng Mai San (Polvere per produrre il polso). La formula è contenuta nel testo Nei Wai Shang Bian Huo Lun (Chiarificazione dei dubbi inerenti le patologie da cause esterne ed interne) e rinforza il qi (soprattutto lo yin) e trattiene i liquidi. Si compone di Renshen (radix Ginseng), Maimendong (radix Ophiopogonis) e Wuweizi (fructus Schisandrae). In fitoterapia occidentale si usano, in combinazione, Pulmonaria e Stellaria media, in dietetica alimenti dolci e piccanti, evitando quelli freddi e crudi.

Vuoto di Cuore e Rene

Detta anche Cuore e Rene non comunicano o Vuoto di Yin di Rene e Cuore o anche conflitto fra Acqua e Fuoco. Gli AA moderni cinesi (Lie, Yangfu, Fei, ecc.) parlano di disarmonia fra Cuore e Rene. L'eccessiva attività mentale, le delusioni ne sono la causa principale (ma anche, ad esempio le diete troppo rigide). Molte forme di nevrosi cardiaca, tachicardia semplice o da ipertiroidismo, ipertensione idiopatica o nefrovascolare o nefroparenchimale, rientrano in questo gruppo. I sintomi sono ansia, agitazione, papitazioni, aritmie ad alta frequenza, poca memoria (anterograda e retrograda), vertigini, sete, gola secca, tinnitus, debolezza e dolore ai lombi ed alle ginocchia, incubi, iperonirismo, difficoltà all'addormentamento, sudorazione calda notturna. Il polso è sottile (xi) e rapido (shuo), la lingua (she) rossa e secca o, spesso, con incisure sul rafe mediano, Il trattamento si

attua armonizzando il Cuore ed il Rene, nutrendo lo yin e abbassando il calore. Alcuni AA fanno ricorso a Tian wang bu xin dan, ma sia la scuola di Canton che quelle di Hong Kong e Nanjing indicano la formula Huanglian Ejiao Tang. Per nostra esperienza la formula "Dell'Imperatore Celeste" aggiunta a Long dan xie gan tang (o wan), o con aggiunta solo di Huanglian (rhizoma Coptis, g 9 in decotto) è eccellente per curare la sindrome, senza dover ricorrere a rimedi animali come Ejiao. In fitoterapia occidentale si impiegano Achillea e Passiflora e in dietetica pesce, carne rossa, evitando di dare alimenti riscaldanti e proibendo alcolici, fumo e caffè o altri nervini.

Indirizzo per chiarimenti

Carlo Di Stanislao

mailto: amsaaq@tin.it; c.distanislao@agopuntura.org

Cenni e riflessioni sulla storia del carattere qì 气

Vittorio Mascherini*

Il carattere tradizionale 气 qì, è iniziato a comparire, nell'accezione corrente, soltanto nel periodo degli Stati Combattenti ([453 a.C.](#) al [221 a.C.](#)), che terminò con la riunificazione della Cina sotto la dinastia Qin 秦. ⁽¹⁾ Questo aspetto di carattere politico vedremo sarà un elemento determinante nell'affermazione dell'uso di questo carattere e soprattutto nel contribuire all'attribuzione del significato che noi oggi conosciamo. Esso in fatti era assente nelle iscrizioni oracolari e in quelle del primo periodo Zhōu 周 (1122 a.C. -256 a.C.) ; fino a quest'ultimo periodo infatti il concetto di qì era sostituito dal carattere Vento 风 fēng ^{(1) (5)}. Questo non dovrebbe meravigliarci se guardiamo alle origini del pensiero cinese e in particolare alle concezioni e alle testimonianze archeologiche del periodo Shāng 商 (1600-1046 a.C.) : in questo periodo infatti, dominava il culto di 上帝 Shàngdì e gli elementi atmosferici rivestivano ancora il ruolo di emissari del divino e in medicina erano considerati parte degli elementi patogenetici, determinando quella che Unschuld ha chiamato "medicina demoniaca" ⁽²⁾. Nel periodo Shāng , il vento faceva parte dei tre elementi patogeni che erano:

- a) le maledizioni degli antenati
- b) il vento maligno e la neve
- c) i Gu , una miscellanea in cui potevano essere comprese le tossinfezioni alimentari e vari disturbi psichici ⁽²⁾.

Il regno della dinastia Zhōu fu un periodo di intensa trasformazione culturale che coinvolse anche gli aspetti medici e fu caratterizzato sostanzialmente da un tentativo di

laicizzazione e di razionalizzazione del pensiero. È infatti di quegli anni, la nascita e l'affermazione dell'applicazione del pensiero analogico in medicina e la nascita del sistema delle corrispondenze. Il ruolo del Vento quale medium fra l'uomo e il divino ed elemento sia vitale che patogeno, non è una peculiarità del pensiero cinese. In India, la medicina ayurvedica (termine usato per la prima volta nel Caraka Samhita redatto nel 300-500 d.C.) proponeva un sistema medico caratterizzato dalla presenza di tre umori Vata, Pitta e Kapha e cinque elementi di cui fa parte il Vento oltre ad Acqua, Terra, Fuoco ed Etere. ⁽³⁾ . Al centro di questa concezione abbiamo il Prana che come lo definisce B.K.S. Iyengar : "...è l'energia che permea l'universo a tutti i livelli ... è il primo motore di ogni attività...è l'energia che crea, protegge e distrugge ..." ⁽⁴⁾ . Nel dettaglio Prana , quale principio permeante l'universo alla base di tutti i fenomeni è maggiormente coinvolto nella costituzione dell'elemento Vata . Vata è costituito, a sua volta, dal Vento e dall'Etere; Prana raggiunge il corpo sia attraverso la respirazione con i polmoni, sia attraverso gli alimenti nell'intestino crasso, sede quest'ultimo della sua estrazione dal cibo. Le analogie con il qì, il sistema Polmone e Intestino Crasso presenti nella medicina cinese appaiono evidenti, tuttavia le dimostrazioni di una loro interdipendenza ancora non sono state dimostrate in modo univoco. In medicina e in filosofia antica cinese abbiamo visto il qì definirsi progressivamente come quell'istanza immanente all'esistente che ne determina l'essenza ma anche la trasformazione. Come il vento che atmosfericamente annuncia un cambiamento delle stagioni, il qì, come costituente dell'esistente, muove ogni realtà verso la propria realizzazione attraverso una trasformazione. Quest'ultimo termine introduce un'altra grandezza , il fuoco, che simbolicamente ben si allinea con quello del vento nell'accezione di forza che determina una trasformazione e questa interpretazione vedremo sarà rappresentata in alcune iscrizioni. Come abbiamo visto, il carattere di qì non compare

prima del III secolo a.C. e trova una sua completa affermazione nel periodo Han ([206 a.C.](#) al [220 d.C.](#)); il periodo Han sappiamo essere il periodo nel quale il tentativo di uniformare codici e valori in Cina iniziato nel periodo Qin trova la sua piena realizzazione; così anche il concetto di vento, in questo nuovo contesto, graficamente subisce una trasformazione e il termine viene lentamente sostituito da quello attuale di qì. Fēng rimarrà solo a disegnare gli eventi atmosferici ⁽⁵⁾ . Questo percorso in realtà non è stato né lineare né improvviso. A questo proposito, Giulia Boschi propone una ricostruzione della sua trasformazione riportando la presenza, in alcuni caratteri di analogo significato, di vari radicali, collocati al posto del carattere attuale di cereale, fra cui il carattere indicante il fuoco. Questo riscontro ha consentito un dibattito sull'originario significato del carattere grano/cereale, orientando le ipotesi verso un segno indicante verosimilmente in origine la ripartizione dello spazio nelle otto direzioni ⁽⁶⁾ . In linea con queste ultime interpretazioni si delinea chiaramente un concetto complessivo di immanenza (le otto direzioni dello spazio), di trasformazione (il fuoco) e di cambiamento (il vento); tutti significati attribuiti oggi al carattere qì. Ancora, nello Zuo Zhuan, compilato nel periodo degli Stati Combattenti abbiamo una collocazione del vento quale energia esterna, ambientale e il qì come istanza interna al corpo. Elisabeth Xiu a giustificazione di questa collocazione, propone come ipotesi la nascita , nella Cina di quel periodo, di un nuovo concetto di corpo, e di un senso sé nuovo; il corpo come forma all'interno della quale era contenuto il qì ⁽⁵⁾ . Un corpo tuttavia collocato ancora, entro un sistema di correlazioni con il resto dell'esistente, in una rete di relazioni su base analogica; qui il corpo non si scinde mai dal sé inteso come solo pensiero o mente. L'autrice contrappone questa mentalità con quella presente nell'uomo omerico dove l'attività introspettiva e quindi la percezione del sé era ancora vincolata ad una percezione viscerale;

l'uomo omerico, nei momenti introspettivi, parlava con il suo diaframma, mantenendo un senso di sé fortemente vincolato alla propria visceralità. L'uomo omerico appartiene tuttavia alla cultura della tradizione orale, dove ancora la scrittura alfabetica non aveva fatto la sua comparsa. Il successivo svilupparsi e imporsi della lettura della scrittura alfabetica, secondo l'ipotesi sostenuta e documentata da Luca Guerra non solo avrebbe gettato le basi della metafisica, ma anche di una nuova percezione dell'identità dell'uomo stesso rispetto al suo ambiente, facendogli "immaginare" un sé separato dal mondo che lo circonda⁽⁷⁾. Questo effetto deriverebbe dall'azione "oggettivizzante" che la scrittura alfabetica e quindi la lettura hanno operato fra lui e il mondo, che, in questo nuovo modo viene adesso descritto. Imponendo un primato conoscitivo alla facoltà visiva rispetto a quella sonora presente invece nelle scritture sillabiche e consonantiche, l'uomo si scopre altro da ciò che vede e questo vetro che lo separa dal mondo è rappresentato proprio dall'effetto che la lettura ha determinato come momento descrittivo-conoscitivo sulle cose, determinando una separazione del corpo del lettore dal suo pensiero e dalla realtà oggettiva ⁽⁷⁾ . Questo nuovo evento getterà le basi di tutto il pensiero occidentale e del dualismo che lo contraddistinguerà (compreso la separazione fra mente e corpo) a differenza della cultura cinese caratterizzata da una scrittura ideografica e da una lingua sillabica.

(1) A Study of Qi in Classical Texts [Elisabeth Rochat de la Vallee](#). Monkey press; 2007

(2) Medicine in China: A History of Ideas (Comparative Studies of Health Systems and Medical Care). [Paul U. Unschuld](#). University of California Press; 2010

(3) Il filo degli insegnamenti. . [Ernesto Iannaccone](#). Pubblicato dall'autore; 2013

- (4) [Light on the Yoga Sutras of Patanjali](#). [B.K.S. Iyengar](#). Harper Collins edition; 2005
- (5) Elisabeth Hsu, The experience of wind in early and medieval Chinese medicine. Journal of the Royal Anthropological Institute (N.S.), 13 (s1), S117-S134. 2007.
- (6) La radice e i fiori. Corso di sinologia per medici e appassionati. Giulia Boschi. CEA; 2003.
- (7) Etica della lettura. Luca Guerra . Carocci editore; 2010
-

Agom – Agopuntura nel mondo, Progetto Nepal marzo-aprile 2016

Paola Poli*, Carlo Moiraghi*

Il progetto di AGOM qui in Nepal a sostegno dei terremotati continua. Siamo al terzo viaggio. Atterrare e ritrovarsi a casa coincidono. Il tempo pare essersi fermato, nulla è stato fatto per ricostruire, il governo ad oggi ancora non rilascia i permessi necessari all'avvio dei lavori. La gente si organizza come può, le macerie sono fonte di lievi e continue folate di polvere, senza mascherina tossisci.

La realtà politica è molto in difficoltà, le ultime elezioni hanno visto la crisi degli induisti e l'India ha risposto tagliando le esportazioni in Nepal di beni di prima necessità, gas, benzina, medicinali e altro ancora. Si cucina nei campi o sui marciapiedi, la vita continua. Il quotidiano scorre

tranquillo.

Come sempre lavoriamo all'Health Post di Lalitpur, il dott. Kesab Khadka che attualmente lo dirige, ci ha riattivato la tenda da campo con cinque lettini.

L'agopuntura è molto apprezzata da questa gente semplice abituata alle cure sciamane, l'ago per loro scaccia la malattia, per cui chiedono con insistenza di essere punti proprio dove hanno dolore, i famosi punti Ashi. Sono molto meno propensi al trattamento dei punti di agopuntura distanti dalla sede del dolore, anzi talvolta disapprovano con decisione i punti di comando. Anche le coppette e la moxa rientrano nel loro scenario curativo sciamano, Il problema non è come in altri luoghi disagiati riuscire a trattare le persone con agopuntura, anzi è quasi l'opposto, trattare i malati senza mettergli tutti gli aghi locali che insiste a chiedere. Insomma sovente ci si scontra con la loro cultura curandera.

Le persone hanno dolori causati dal duro lavoro e peggiorati dall'aggressione del vento freddo dell'inverno. Molti non hanno un riparo sicuro.

Alle visite mediche le lingue sono pallide e gonfie, improntate ai lati, con induito bianco e punta arrossata. I polsi tanto piccoli da essere appena percettibili, oppure tesi e duri come rare volte in Italia capita di sentire. Dal terremoto ad oggi è stato un periodo duro e ancora lo è.

Trattiamo soprattutto lombalgie, dorsalgie, gonalgie, dolori a tutte le articolazioni, crampi muscolari, tosse e febbri ma anche cefalee, vertigini, ipertensione arteriosa, diabete.

Regnano i ristagni con formazione di catarri e mucosità, gli edemi declivi conseguenti a importanti carenze del soffio congenito e soprattutto dell'acquisito. Come sempre le donne tacciono i disturbi del ciclo mestruale, tabù e momento di disonore.

Nelle ricette di agopuntura raramente mancano punti del Canale Principale della Milza, del Rene, della Vescica Biliare e dello Stomaco. Spesso trattiamo i vasi embrionari.

Bimbla ci aiuta con le traduzioni, si dedica a noi tutto il giorno.

Nonostante questo iniziamo a cavarcela piuttosto bene anche da soli, il nostro nepalese migliora e gli scambi con i malati sono fonte di momenti di allegria. Piace molto che i dottori italiani tentino di imparare il nepalese. Ridiamo insieme.

In media trattiamo circa 40 – 45 malati al giorno, alle 10 del mattino c'è già una lunga coda per la prenotazione dell' "Acupuncture Service", e non pochi malati vengono con la prescrizione del medico locale di tre trattamenti di agopuntura, e i tre trattamenti facilmente diventano cinque e anche di più.

NOTA CONCLUSIVA

È possibile partire con AGOM per portare avanti il progetto Nepal, medici agopuntori interessati sono pregati di contattarci.

I viaggi di volontariato in Nepal sono ora aperti anche ad allievi dell'ultimo anno delle scuole di agopuntura FISA che siano accompagnati da un docente della scuola. **AGOM nel 2016 è disposta a sovvenzionare un biglietto aereo** per un periodo di volontariato medico con agopuntura di minimo due settimane, a Kathmandu, chi è interessato può dunque farne domanda via email allegando CV.

Per conoscere tutti i progetti AGOM visitare il sito www.agopunturanelmondo.com

Contatti: email agopunturanelmondo@gmail.com – telefono 335/6626465.

