L’“arte come cura in Cina”: calligrafia, pittura, musica, danza alla ricerca della salute*

Lucio Sotte**

I principi dell’arte cinese

In Cina ogni forma di arte ha lo scopo di determinare una lettura della realtà che si collega al suo principio ispiratore, al filo invisibile che sottende ogni elemento, aspetto, particolare della vita del mondo e del cosmo che è l’oggetto del fenomeno artistico.

La pratica artistica si fonda dunque su un lungo tirocinio nel corso del quale l’artista assimila tutte le sfumature, le forme e le figure offerte dalla natura. Quando giunge il momento di realizzare l’opera d’arte – questo è particolarmente vero per la calligrafia, la pittura, la musica, la poesia, la danza – l’esecuzione avviene in modo istantaneo e ritmico come se l’artista non potesse interrompere il soffio vitale che anima l’universo e che lui trasferisce nell’opera attraverso la sua percezione ed interpretazione. In questo risiede la sua condizione di libertà vera alla quale l’artista si abbandona, si tratta di una libertà che concede qualsiasi forma di espressione ma sempre in vista di una realizzazione totale. Attraverso la realizzazione si porta a compimento il proprio desiderio di descrivere o meglio raggiungere attraverso l’opera visibile realizzata l’invisibile, l’invisibile nesso che sottende il reale. Anche chi fruisce dell’arte è coinvolto in questo processo e osservare un dipinto è partecipare al movimento segreto in cui l’artista, spinto dallo spirito, esprime il

proprio mondo interiore e collabora per certi versi al senso stesso della creazione.

È per questo motivo che l'arte cinese pur non avendo soggetti religiosi si rivela essa stessa colma di spiritualità, anzi si rivela propriamente spiritualità.

Il suo scopo ultimo non è la volontà di creare oggetti belli, oppure paesaggi gradevoli o poesie gradite. Deve invece creare uno spazio animato dal soffio vitale che si concretizza nell'oggetto, nel pensiero, nella melodia realizzati dall'artista, tale soffio riconduce al filo invisibile che regge il cosmo.

L'integrazione degli opposti

Al centro dell'arte i principi della cultura cinese appena trattati trovano sempre espressione. Il Cielo e la Terra, il Vuoto ed il Pieno, lo *Yin* e lo *Yang* sono gli opposti che reggono il gesto artistico ed appartengono alla cosmologia ed alla cosmogonia il *Qi* ed il *Li*, il Cuore e lo spirito-*Shen* sono gli opposti che ci ricordano l'uomo che, nell'atto di dipingere, come in qualsiasi altro gesto, intrattiene relazioni sottili con tutto il complesso dell'universo creato.

La pittura

Il pittore, così come il calligrafo o il poeta, cerca di interiorizzare gli aspetti infinitamente vari del creato e di scoprire il *Qi* che li anima per infoderlo nell'opera d'arte che sarà in grado di creare.

«*Prima di dipingere un bambù lascialo germogliare in te stesso*» afferma Su Tung-po.

Fu Pao Shi XX Secolo – Cascate ad ovest di Chunching

Il pennello trae dall'inchiostro il primo tratto come simbolo del soffio primordiale ed i tratti successivi sono le emanazioni del soffio vitale. Il Cielo e la Terra, la Montagna e l'Acqua sono le emanazioni dello Yang e dello Yin ed infine l'uomo, in seno al paesaggio (o anche assente dal paesaggio in quanto presente in spirito) come terza entità che permette alle cose create di giungere a compimento.

Wang Yu dice «*Che i monti ed i fiumi scaturiscano dall'infinito del cuore*».

Zhang Yan Yuan afferma: «*Lo spirito viene prima del pennello e permane anche quando il dipinto è ultimato. La completezza è il Qi dello spirito*».

Gu Kai Zhi scrive: «*Quando dipingi la Montagna devi dimenticare la sua forma e concentrarti ad esprimere il Qi del suo spirito. Il Qi puro porta in basso la Montagna. Questo è il metodo di dipingere le Montagne*».

Zhang Geng scrive:

«*C'è una bellezza del Qi, trasmessa attraverso l'inchiostro, trasmessa attraverso il pennello, trasmessa attraverso l'azione senza intenzione. Il livello più alto è l'azione senza intenzione. Poi c'è l'azione intenzionale. Poi il pennello, solo alla fine ciò che è trasmesso attraverso il tratto d'inchiostro.*

Che significa trasmettere attraverso l'inchiostro? Significa che il dipinto è realizzato utilizzando l'inchiostro come un alone che si spande.

Che significa trasmettere attraverso il pennello? Significa utilizzare un pennello asciutto per realizzare i tratti di inchiostro in modo che la luce si sprigioni.

Che significa azione con intenzione? Significa che l'artista utilizza il movimento dell'inchiostro in modo che corrisponda alla sua intenzione: denso o leggero, spesso o sottile, asciutto o umido, in modo che il gesto sia perfetto.

Che significa azione senza intenzione? Significa che l'artista fissa la sua attenzione e concentrazione ed immediatamente la visione scorre e si manifesta attraverso il fine movimento del polso. L'intenzione originale era di un tipo ed improvvisamente si realizza diversamente….origina dal movimento spirale del pivot del Cielo».

Jiag Hao 800 d.C. afferma:

«*Primo il Qi,*

secondo la bellezza,

terzo la mente,

quarto la visione,

quinto la linea,

sesto l'inchiostro.»

Si racconta questo episodio del pittore Wu Da Zi:

«*Una volta il generale Pei Min diede oro ed una seta a Wu Dao Zi perché gli dipingesse un ritratto. Egli non accettò i doni del generale ma chiese a Pei Min di esercitarsi con la spada davanti a lui per osservare la sua destrezza. Alla fine Wu Da Zi afferrò il pennello e realizzò il ritratto in un baleno come se una forza invisibile si fosse sprigionata dal di dentro per realizzare il gesto*».

Il Vuoto è ontologicamente determinante nella pittura cinese.

Mai presenza inerte, esso anima l'insieme. Il Vuoto è il presupposto del soffio, ne rende possibile e garantisce la presenza e lo sviluppo.

Il Vuoto è anche trasformazione e integrazione dei soggetti dipinti.

Il Vuoto tra la montagna e l'acqua è la nuvola che trasforma l'afflato delle cime nello scorrere della corrente e nei gorghi delle onde.

L'arte di accostarsi al dipinto consiste nell'apprezzare l'impalpabile presenza del Vuoto che, attraverso il *meno*, rende accessibile il *più*.

Il Vuoto infine è la totalità che unisce ogni particolare, anche quello più separato, in unità.

I tratti, spesso assai discreti, privilegiano l'evocazione che sostituisce la descrizione esauriente.

Il Vuoto non spaventa l'artista cinese perché egli sa che è percorso da forze che, seppur ineffabili, sono pur sempre reali: questo è particolarmente vero nel dipinto paesaggistico di Montagna-Acqua che domina su tutti gli altri generi. Si tratta di un simbolismo che mette in gioco l'uomo come terzo elemento e compimento della coppia.

La ginnastica e la danza

«La cultura occidentale si avvicina al nostro corpo immersa nella sua visione dualistica dell'uomo che partendo dalla distinzione tra psiche e soma crea all'inizio una separazione che è successivamente difficile colmare. La *res extensa* e la *res cogitans* di Cartesiana memoria sono state il primum movens di due percorsi di studio separati che sono stati realizzati contemporaneamente sullo stesso uomo senza che avvenisse tra loro un reciproco dialogo o contatto. Mentre l'anatomista, l'anatomopatologo e l'istologo prima e il biochimico, il radiologo, il genetista poi approfondivano lo studio della struttura del corpo, lo psicanalista interpretava i movimenti

della psiche. In Occidente si è lungamente tentato di riunificare soma e psiche, ma nessuna psicosomatica è stata in grado di riannodare le fila di due tessuti nati su trame così differenti e di ricollegare ciò che era stato pensato diviso al suo esordio. Anche lo studio del movimento soffre di questa distanza tra psiche e soma e si fa fatica ad immaginarlo come un fenomeno integrato anche se esso rappresenta forse una delle migliori realizzazioni ed esemplificazioni dell'unità che ci caratterizza.

Hui Zung XII Sec. Uccelli su un ramo di pruno

A fronte di questa visione divisa dell'uomo impostasi nei nostri paesi, in Oriente l'uomo è stato da sempre osservato con uno sguardo olistico e immaginato come una condensazione di *Qi* che mentre da una parte, nei suoi aspetti più densi, dà origine allo Yin e dunque anche alle strutture materiali del nostro organismo, dall'altra, nei suoi aspetti più eterei, origina lo Yang e di conseguenza organizza lo psichismo.

Non esiste uno psichismo che non si ancori su una struttura materiale e tale struttura si configura coerentemente con il mentale che la organizza, la muove ed in qualche maniera la dirige: in ultima analisi si tratta di due manifestazioni differenti dello stesso fenomeno.

Il pensiero di un movimento del corpo ed il suo contenuto emotivo ed affettivo, la sua realizzazione attraverso l'articolarsi di segmenti ossei mossi dal fenomeno della contrazione muscolare che si esercita attraverso la resistenza tendinea, il suo progetto contenuto nell'elaborazione di un messaggio nervoso che è elettrico prima, ionico poi ed infine molecolare fondato su neurotrasmettitori sono in Cina tutti elementi differenti di un "unico" fenomeno che non può essere pensato se non in maniera olistica. Anzi l'allontanamento da questa unità è il primo segno della malattia, il manifestarsi

di una discontinuità è il primo segnale d'allarme di una disritmia che fa "steccare" il suono di una parte del corpo che non è più in grado di accordarsi con l'armonia del tutto.

In Cina anche l'esercizio di danza o di ginnastica si pone in primo luogo un fondamentale obiettivo: riprodurre e riformulare dei modelli che, mentre permettono al corpo di riacquisire la sua instintiva reattività e di ricomporsi in una unità, ne attivano singolarmente ma contestualmente le singole componenti energetiche e psichiche, materiali e meccaniche.

La "corporeità" è espressione Yin del "mentale" Yang e l'armonia del movimento del corpo rappresenta la manifestazione di un corretto equilibrio psichico.

In Occidente lo iato psiche-soma affida all'emisfero cerebrale sinistro la comprensione dell'organizzazione cosciente meccanica e scientifica del moto ed a quello destro la capacità di percezione estetica ed artistica dello stesso fenomeno: il ritmo, il coordinamento e la musicalità espressi nella danza sono manifestazioni artistiche organizzate dall'emisfero destro in cui la "bellezza" del gesto sembra essere disancorata dai fenomeni meccanici, elettrici, biochimici che lo producono che invece sono campo di studio e di applicazione della medicina: la scienza che studia il nostro corpo. La "bellezza" del movimento di una ballerina di danza classica sembra quasi separata dalla "salute" che il movimento stesso esprime, essendo la bellezza un fenomeno puramente estetico e la salute l'esito del buon risultato di un bilanciamento dei nostri equilibri elettrolitici, osmotici, ionici, chimici e mentali.

Uno dei più significativi insegnamenti avuti dal mio contatto col mondo cinese è stato invece il recupero della *coscienza che l'estetica del bello equivale all'omeostasi dello stato di salute* e che l'acquisizione della salute stessa ed il suo mantenimento corrispondono alla valorizzazione della nostra

istintiva tensione al bello.

L’esecuzione di una forma di *Tai Ji Quan* o di un colpo di *Kung Fu* è corretta quando è efficace ed è efficace se appare “bella” essendo la bellezza della forma espressione della perfetta armonia del movimento: il gesto diviene l’esteriorizzazione di buon equilibrio Yin-Yang.

La pratica corretta di un esercizio di *Qi Gong* corrisponde alla bellezza dei gesti con cui viene eseguito che realizza le cosiddette Tre Unioni Interne: quella del Cuore-*Xin* e dell’Idea-*Yi*, quella dell’Idea-*Yi* e dell’Energia-*Qi* ed infine quella dell’Energia-*Qi* e della Forza-*Li*. Quando si impara un qualsiasi movimento si verifica una serie di passaggi: il Cuore, principe dello psichismo, crea l’Idea del movimento (prima unione), l’Idea del movimento genera il *Qi* che lo sostiene (seconda unione), il *Qi* si traduce in Forza che si concretizza attraverso l’atto finale, il gesto realizzato (terza unione). Nella fase di apprendimento questi tre passaggi sono successivi e graduali ma, col tempo, la pratica e l’esercizio essi tenderanno a identificarsi in un unico fenomeno che riunisce Cuore-Idea-*Qi*-Forza: il gesto finale sarà dunque espressione perfetta dell’integrazione psicosomatica e, proprio perché tale, dovrà risultare esteticamente bello.

In qualche maniera *la scienza recupera l’arte e la comprende e l’arte si esprime attraverso il linguaggio della scienza.*»

La scrittura e la poesia

LinYu Tang afferma:

«*La posizione della calligrafia cinese nella storia dell’arte mondiale è veramente unica. A motivo dell’uso del pennello che è più mordibo e sensibile di una penna, la calligrafia è stata elevata a livello di un’arte alla pari della pittura. I cinesi*

sono consci e considerano pittura e calligrafia due arti sorelle che vengono animate dallo stesso soffio. La calligrafia sta alla pittura come la matematica sta all'astronomia ed all'ingegneria».

La scrittura cinese è molto di più che l'uso di simboli arbitrari. Si fonda su rappresentazioni vivide dei movimenti della natura che si contestualizzano in una vera poesia. Tuttavia la lingua cinese sarebbe assai scarsa e la poesia cinese un'arte assai modesta se esse non rappresentassero ciò che è invisibile.

La poesia migliore non affronta le immagini naturali ma pensieri nascosti, suggestioni spirituali e relazioni oscure. La parte più grande della verità naturale è nascosta in processi troppo minuscoli da essere osservati e descritti e contemporaneamente troppo grandi in vibrazioni, affinità, coesioni. La scrittura cinese include tutto ciò.

Ci si potrebbe chiedere, come hanno fatto i cinesi a costruire questa grande modalità di comprensione intellettuale partendo da una scrittura pittorica. Alla mente occidentale che crede spesso che la verità consista solo di categorie logiche e che condanna l'immaginazione, la percezione dirette questo sembra impossibile. La lingua cinese con le sue categorie descrittive ha collegato il visibile e l'invisibile con lo stesso processo di tutti gli altri antichi popoli. Questo processo si fonda sulla metafora, l'uso di immagini materiali per suggerire quelle immateriali.

In questo la scrittura cinese mostra il suo vantaggio. La sua etimologia è costantemente apprezzabile, essa contiene gli impulsi ed i processi creativi sempre visibili ed in opera. Dopo migliaia di anni le linee del vantaggio metaforico sono ancora al lavoro e spesso ancora contenute nei significati. In questa maniera ogni parola invece che impoverirsi progressivamente diviene sempre più ricca di secolo in secolo in una nube di significati filosofici e storici, poetici e

biografici. Al centro di tutto ciò il simbolo grafico.

La memoria lo può conservare ed utilizzare.

Desidero concludere questa conferenza con una poesia scritta1300 anni or sono da Chen Zhu-ang nel VII secolo d.C. condensa in quattro versi il senso dell'arte cinese:

«*Davanti non vedo l'uomo che è passato.*

Non vedo, dietro, l'uomo che deve passare.

Pensando al cielo-terra infinito,

solo ed amaro, mi sciolgo in lacrime.»

Bada Sharen XVII Sec. Storni, vecchio albero e roccia **I principi dell'arte cinese**

In Cina ogni forma di arte ha lo scopo di determinare una lettura della realtà che si collega al suo principio ispiratore, al filo invisibile che sottende ogni elemento, aspetto, particolare della vita del mondo e del cosmo che è l'oggetto del fenomeno artistico.

La pratica artistica si fonda dunque su un lungo tirocinio nel corso del quale l'artista assimila tutte le sfumature, le forme e le figure offerte dalla natura. Quando giunge il momento di realizzare l'opera d'arte – questo è particolarmente vero per la calligrafia, la pittura, la musica, la poesia, la danza – l'esecuzione avviene in modo istantaneo e ritmico come se l'artista non potesse interrompere il soffio vitale che anima l'universo e che lui trasferisce nell'opera attraverso la sua percezione ed interpretazione. In questo risiede la sua condizione di libertà vera alla quale l'artista si abbandona, si tratta di una libertà che concede qualsiasi forma di espressione ma sempre in vista di una realizzazione totale. Attraverso la

realizzazione si porta a compimento il proprio desiderio di descrivere o meglio raggiungere attraverso l'opera visibile realizzata l'invisibile, l'invisibile nesso che sottende il reale. Anche chi fruisce dell'arte è coinvolto in questo processo e osservare un dipinto è partecipare al movimento segreto in cui l'artista, spinto dallo spirito, esprime il proprio mondo interiore e collabora per certi versi al senso stesso della creazione.

È per questo motivo che l'arte cinese pur non avendo soggetti religiosi si rivela essa stessa colma di spiritualità, anzi si rivela propriamente spiritualità.

Il suo scopo ultimo non è la volontà di creare oggetti belli, oppure paesaggi gradevoli o poesie gradite. Deve invece creare uno spazio animato dal soffio vitale che si concretizza nell'oggetto, nel pensiero, nella melodia realizzati dall'artista, tale soffio riconduce al filo invisibile che regge il cosmo.

L'integrazione degli opposti

Al centro dell'arte i principi della cultura cinese appena trattati trovano sempre espressione. Il Cielo e la Terra, il Vuoto ed il Pieno, lo *Yin* e lo *Yang* sono gli opposti che reggono il gesto artistico ed appartengono alla cosmologia ed alla cosmogonia il *Qi* ed il *Li*, il Cuore e lo spirito-*Shen* sono gli opposti che ci ricordano l'uomo che, nell'atto di dipingere, come in qualsiasi altro gesto, intrattiene relazioni sottili con tutto il complesso dell'universo creato.

La pittura

Il pittore, così come il calligrafo o il poeta, cerca di interiorizzare gli aspetti infinitamente vari del creato e di

scoprire il *Qi* che li anima per infoderlo nell'opera d'arte che sarà in grado di creare.

«*Prima di dipingere un bambù lascialo germogliare in te stesso*» afferma Su Tung-po.

Fu Pao Shi XX Secolo – Cascate ad ovest di Chunching

Il pennello trae dall'inchiostro il primo tratto come simbolo del soffio primordiale ed i tratti successivi sono le emanazioni del soffio vitale. Il Cielo e la Terra, la Montagna e l'Acqua sono le emanazioni dello Yang e dello Yin ed infine l'uomo, in seno al paesaggio (o anche assente dal paesaggio in quanto presente in spirito) come terza entità che permette alle cose create di giungere a compimento.

Wang Yu dice «*Che i monti ed i fiumi scaturiscano dall'infinito del cuore*».

Zhang Yan Yuan afferma: «*Lo spirito viene prima del pennello e permane anche quando il dipinto è ultimato. La completezza è il Qi dello spirito*».

Gu Kai Zhi scrive: «*Quando dipingi la Montagna devi dimenticare la sua forma e concentrarti ad esprimere il Qi del suo spirito. Il Qi puro porta in basso la Montagna. Questo è il metodo di dipingere le Montagne*».

Zhang Geng scrive:

«*C'è una bellezza del Qi, trasmessa attraverso l'inchiostro, trasmessa attraverso il pennello, trasmessa attraverso l'azione senza intenzione. Il livello più alto è l'azione senza intenzione. Poi c'è l'azione intenzionale. Poi il pennello, solo alla fine ciò che è trasmesso attraverso il tratto d'inchiostro.*

Che significa trasmettere attraverso l'inchiostro? Significa che il dipinto è realizzato utilizzando l'inchiostro come un alone che si spande.

Che significa trasmettere attraverso il pennello? Significa utilizzare un pennello asciutto per realizzare i tratti di inchiostro in modo che la luce si sprigioni.

Che significa azione con intenzione? Significa che l'artista utilizza il movimento dell'inchiostro in modo che corrisponda alla sua intenzione: denso o leggero, spesso o sottile, asciutto o umido, in modo che il gesto sia perfetto.

Che significa azione senza intenzione? Significa che l'artista fissa la sua attenzione e concentrazione ed immediatamente la visione scorre e si manifesta attraverso il fine movimento del polso. L'intenzione originale era di un tipo ed improvvisamente si realizza diversamente….origina dal movimento spirale del pivot del Cielo».

Jiag Hao 800 d.C. afferma:

«*Primo il Qi,*

secondo la bellezza,

terzo la mente,

quarto la visione,

quinto la linea,

sesto l'inchiostro.»

Si racconta questo episodio del pittore Wu Da Zi:

«*Una volta il generale Pei Min diede oro ed una seta a Wu Dao Zi perché gli dipingesse un ritratto. Egli non accettò i doni del generale ma chiese a Pei Min di esercitarsi con la spada davanti a lui per osservare la sua destrezza. Alla fine Wu Da Zi afferrò il pennello e realizzò il ritratto in un baleno*

come se una forza invisibile si fosse sprigionata dal di dentro per realizzare il gesto».

Il Vuoto è ontologicamente determinante nella pittura cinese.

Mai presenza inerte, esso anima l'insieme. Il Vuoto è il presupposto del soffio, ne rende possibile e garantisce la presenza e lo sviluppo.

Il Vuoto è anche trasformazione e integrazione dei soggetti dipinti.

Il Vuoto tra la montagna e l'acqua è la nuvola che trasforma l'afflato delle cime nello scorrere della corrente e nei gorghi delle onde.

L'arte di accostarsi al dipinto consiste nell'apprezzare l'impalpabile presenza del Vuoto che, attraverso il *meno*, rende accessibile il *più*.

Il Vuoto infine è la totalità che unisce ogni particolare, anche quello più separato, in unità.

I tratti, spesso assai discreti, privilegiano l'evocazione che sostituisce la descrizione esauriente.

Il Vuoto non spaventa l'artista cinese perché egli sa che è percorso da forze che, seppur ineffabili, sono pur sempre reali: questo è particolarmente vero nel dipinto paesaggistico di Montagna-Acqua che domina su tutti gli altri generi. Si tratta di un simbolismo che mette in gioco l'uomo come terzo elemento e compimento della coppia.

La ginnastica e la danza

«La cultura occidentale si avvicina al nostro corpo immersa nella sua visione dualistica dell'uomo che partendo dalla distinzione tra psiche e soma crea all'inizio una separazione

che è successivamente difficile colmare. La *res extensa* e la *res cogitans* di Cartesiana memoria sono state il primum movens di due percorsi di studio separati che sono stati realizzati contemporaneamente sullo stesso uomo senza che avvenisse tra loro un reciproco dialogo o contatto. Mentre l'anatomista, l'anatomopatologo e l'istologo prima e il biochimico, il radiologo, il genetista poi approfondivano lo studio della struttura del corpo, lo psicanalista interpretava i movimenti della psiche. In Occidente si è lungamente tentato di riunificare soma e psiche, ma nessuna psicosomatica è stata in grado di riannodare le fila di due tessuti nati su trame così differenti e di ricollegare ciò che era stato pensato diviso al suo esordio. Anche lo studio del movimento soffre di questa distanza tra psiche e soma e si fa fatica ad immaginarlo come un fenomeno integrato anche se esso rappresenta forse una delle migliori realizzazioni ed esemplificazioni dell'unità che ci caratterizza.

Hui Zung XII Sec. Uccelli su un ramo di pruno

A fronte di questa visione divisa dell'uomo impostasi nei nostri paesi, in Oriente l'uomo è stato da sempre osservato con uno sguardo olistico e immaginato come una condensazione di *Qi* che mentre da una parte, nei suoi aspetti più densi, dà origine allo Yin e dunque anche alle strutture materiali del nostro organismo, dall'altra, nei suoi aspetti più eterei, origina lo Yang e di conseguenza organizza lo psichismo.

Non esiste uno psichismo che non si ancori su una struttura materiale e tale struttura si configura coerentemente con il mentale che la organizza, la muove ed in qualche maniera la dirige: in ultima analisi si tratta di due manifestazioni differenti dello stesso fenomeno.

Il pensiero di un movimento del corpo ed il suo contenuto emotivo ed affettivo, la sua realizzazione attraverso

l’articolarsi di segmenti ossei mossi dal fenomeno della contrazione muscolare che si esercita attraverso la resistenza tendinea, il suo progetto contenuto nell’elaborazione di un messaggio nervoso che è elettrico prima, ionico poi ed infine molecolare fondato su neurotrasmettitori sono in Cina tutti elementi differenti di un “unico” fenomeno che non può essere pensato se non in maniera olistica. Anzi l’allontanamento da questa unità è il primo segno della malattia, il manifestarsi di una discontinuità è il primo segnale d’allarme di una disritmia che fa “steccare” il suono di una parte del corpo che non è più in grado di accordarsi con l’armonia del tutto.

In Cina anche l’esercizio di danza o di ginnastica si pone in primo luogo un fondamentale obiettivo: riprodurre e riformulare dei modelli che, mentre permettono al corpo di riacquisire la sua instintiva reattività e di ricomporsi in una unità, ne attivano singolarmente ma contestualmente le singole componenti energetiche e psichiche, materiali e meccaniche.

La “corporeità” è espressione Yin del “mentale” Yang e l’armonia del movimento del corpo rappresenta la manifestazione di un corretto equilibrio psichico.

In Occidente lo iato psiche-soma affida all’emisfero cerebrale sinistro la comprensione dell’organizzazione cosciente meccanica e scientifica del moto ed a quello destro la capacità di percezione estetica ed artistica dello stesso fenomeno: il ritmo, il coordinamento e la musicalità espressi nella danza sono manifestazioni artistiche organizzate dall’emisfero destro in cui la “bellezza” del gesto sembra essere disancorata dai fenomeni meccanici, elettrici, biochimici che lo producono che invece sono campo di studio e di applicazione della medicina: la scienza che studia il nostro corpo. La “bellezza” del movimento di una ballerina di danza classica sembra quasi separata dalla “salute” che il movimento stesso esprime, essendo la bellezza un fenomeno puramente estetico e la salute l’esito del buon risultato di

un bilanciamento dei nostri equilibri elettrolitici, osmotici, ionici, chimici e mentali.

Uno dei più significativi insegnamenti avuti dal mio contatto col mondo cinese è stato invece il recupero della *coscienza che l'estetica del bello equivale all'omeostasi dello stato di salute* e che l'acquisizione della salute stessa ed il suo mantenimento corrispondono alla valorizzazione della nostra istintiva tensione al bello.

L'esecuzione di una forma di *Tai Ji Quan* o di un colpo di *Kung Fu* è corretta quando è efficace ed è efficace se appare "bella" essendo la bellezza della forma espressione della perfetta armonia del movimento: il gesto diviene l'esteriorizzazione di buon equilibrio Yin-Yang.

La pratica corretta di un esercizio di *Qi Gong* corrisponde alla bellezza dei gesti con cui viene eseguito che realizza le cosiddette Tre Unioni Interne: quella del Cuore-*Xin* e dell'Idea-*Yi*, quella dell'Idea-*Yi* e dell'Energia-*Qi* ed infine quella dell'Energia-*Qi* e della Forza-*Li*. Quando si impara un qualsiasi movimento si verifica una serie di passaggi: il Cuore, principe dello psichismo, crea l'Idea del movimento (prima unione), l'Idea del movimento genera il *Qi* che lo sostiene (seconda unione), il *Qi* si traduce in Forza che si concretizza attraverso l'atto finale, il gesto realizzato (terza unione). Nella fase di apprendimento questi tre passaggi sono successivi e graduali ma, col tempo, la pratica e l'esercizio essi tenderanno a identificarsi in un unico fenomeno che riunisce Cuore-Idea-*Qi*-Forza: il gesto finale sarà dunque espressione perfetta dell'integrazione psicosomatica e, proprio perché tale, dovrà risultare esteticamente bello.

In qualche maniera *la scienza recupera l'arte e la comprende e l'arte si esprime attraverso il linguaggio della scienza.*»

La scrittura e la poesia

LinYu Tang afferma:

«*La posizione della calligrafia cinese nella storia dell'arte mondiale è veramente unica. A motivo dell'uso del pennello che è più morbido e sensibile di una penna, la calligrafia è stata elevata a livello di un'arte alla pari della pittura. I cinesi sono consci e considerano pittura e calligrafia due arti sorelle che vengono animate dallo stesso soffio. La calligrafia sta alla pittura come la matematica sta all'astronomia ed all'ingegneria*».

La scrittura cinese è molto di più che l'uso di simboli arbitrari. Si fonda su rappresentazioni vivide dei movimenti della natura che si contestualizzano in una vera poesia. Tuttavia la lingua cinese sarebbe assai scarsa e la poesia cinese un'arte assai modesta se esse non rappresentassero ciò che è invisibile.

La poesia migliore non affronta le immagini naturali ma pensieri nascosti, suggestioni spirituali e relazioni oscure. La parte più grande della verità naturale è nascosta in processi troppo minuscoli da essere osservati e descritti e contemporaneamente troppo grandi in vibrazioni, affinità, coesioni. La scrittura cinese include tutto ciò.

Ci si potrebbe chiedere, come hanno fatto i cinesi a costruire questa grande modalità di comprensione intellettuale partendo da una scrittura pittorica. Alla mente occidentale che crede spesso che la verità consista solo di categorie logiche e che condanna l'immaginazione, la percezione dirette questo sembra impossibile. La lingua cinese con le sue categorie descrittive ha collegato il visibile e l'invisibile con lo stesso processo di tutti gli altri antichi popoli. Questo processo si fonda sulla metafora, l'uso di immagini materiali per suggerire quelle immateriali.

In questo la scrittura cinese mostra il suo vantaggio. La sua

etimologia è costantemente apprezzabile, essa contiene gli impulsi ed i processi creativi sempre visibili ed in opera. Dopo migliaia di anni le linee del vantaggio metaforico sono ancora al lavoro e spesso ancora contenute nei significati. In questa maniera ogni parola invece che impoverirsi progressivamente diviene sempre più ricca di secolo in secolo in una nube di significati filosofici e storici, poetici e biografici. Al centro di tutto ciò il simbolo grafico.

La memoria lo può conservare ed utilizzare.

Desidero concludere questa conferenza con una poesia scritta1300 anni or sono da Chen Zhu-ang nel VII secolo d.C. condensa in quattro versi il senso dell'arte cinese:

«*Davanti non vedo l'uomo che è passato.*

Non vedo, dietro, l'uomo che deve passare.

Pensando al cielo-terra infinito,

solo ed amaro, mi sciolgo in lacrime.»

Bada Sharen XVII Sec. Storni, vecchio albero e roccia

La croce del mondo

Carlo Moiraghi*, Paola Poli**

Nel primo sviluppo della vita organica, sul nascere, si verificano metamorfosi e cambiamenti profondi, imponenti inversioni di flussi, che possono valere quali fattivi segnali fisici dell'entrata in vigore dell'asse cardiaco trasversale. Le strutture anatomiche embrionarie che meglio

evidenziano queste evoluzioni anatomo-fisiologiche prendono nome dal loro scopritore, l'anatomista astigiano Francesco Botallo, vissuto nel XVI secolo. Conviene una revisione di queste dinamiche primeve integrando osservazioni del corpo fisico e del corpo energetico. Durante la vita embrionaria l'ossigeno che nutre i tessuti embrionari proviene dal sangue materno che giunge al feto tramite la placenta e i vasi del cordone ombelicale. Dato che il circolo polmonare nell'embrione è chiuso e le vie respiratorie inattive, i polmoni ricevono unicamente il sangue sufficiente al loro nutrimento tissutale. A compensazione circolatoria sono allora pervie due vie, che come detto prendono il nome dal famoso medico piemontese, attraverso le quali il sangue necessario al nutrimento del corpo dell'embrione lo raggiunge direttamente prescindendo dal circolo polmonare. Il foro ovale di Botallo è aperto fra i due atri cardiaci e permette una diretta comunicazione interatriale ove il sangue fluisce dall'atrio destro al sinistro. Il condotto arterioso di Botallo, posto tra l'arteria polmonare e l'aorta toracica, permette per altro che una parte del sangue che dal cuore destro arriva nell'arteria polmonare fluisca direttamente nell'aorta.

Quanto al corpo energetico, durante lo sviluppo embrionario il letto energetico si è andato strutturando attraverso i *qimai*, i vasi embrionari. Dal primo avvio dell'embriogenesi *chongmai*, il vaso Organizzatore, stabilizza la formazione dell'asse longitudinale fetale. Il piccolo circolo energetico, *xiaozhoutian*, anello vitale formato dall'unione di *renmai*, vaso Concezione, e *dumai*, vaso Governatore, si fa in breve pienamente attivo, comprese le sue diramazioni che lo connettono alle estremità delle braccia ai punti di apertura dei due vasi, entrambi alle estremità degli arti, *houxi*, 3 IT, e *lieque*, 7 P, inerenti agli elementi Fuoco e Metallo. Nel contempo *daimai*, il vaso Cintura, armonizza la progressiva crescita cingendone a fascia i flussi longitudinali. Anche il grande circolo energetico, *dazhoutian*, formato dall'intero

complesso degli otto vasi embrionari, è da tempo ben strutturato e vivido. Ovvio come l'essenza organica, *jing*, valga qui quale primo movente e attivatore evolutivo organico. Sono dunque questi gli ormai stabilizzati equilibri embrionari sui quali il parto agisce da quella soglia totale che è, netto e dirompente. Uscire sotto il Cielo significa anzitutto la brusca interruzione dei flussi ematici placentari e materni. Con i primi vagiti i polmoni del neonato avviano con decisione la propria attività e il circolo ematico polmonare si apre divenendo in breve appieno funzionante. La pressione atriale sinistra si fa allora leggermente superiore a quella atriale destra e questo produce da un lato l'inversione del flusso ematico cardiaco e dall'altro l'accollarsi al foro ovale interatriale di una piccola membrana denominata *septum primum* occludendolo. Entro il primo anno di vita, questa membrana si salda alla parete interatriale e la chiusura del foro ovale diviene permanente. Anche il dotto di Botallo si trasforma alla nascita. Con l'avvio dell'attività polmonare si stabilisce infatti un equilibrio pressorio tra il grande e il piccolo circolo ematico e il flusso sanguigno attraverso il dotto di Botallo si interrompe. Il dotto resta così inutilizzato e si oblitera progressivamente trasformandosi nel legamento arterioso di Botallo.

Quanto al corpo energetico, proprio l'avvio delle funzioni polmonari produce una congrua attivazione dei canali principali, *jingmai*, degli arti e, per quanto qui concerne, di quelli che derivano dagli organi della gabbia toracica, *xin*, cuore, *fei*, polmone, *xinbao*, pericardio. È così che il soffio del polmone, il signore del soffio organico, ora supporta e sprona l'evoluzione dell'assetto definitivo delle vie del cuore, che assumono in breve la forma crociforme loro propria nel corso della vita postnatale. Il cuore mantiene infatti intatto il fondamento del proprio colloquio con il cielo, quell'asse verticale di dio che gli è connaturato e vi permane vuoto, *xu*, e centrato, *chong*, e retto, *zheng*, ma è proprio ora fa appieno suo il quarto attributo che la tradizione taoista

gli riconosce, si fa aperto, *kai*. Si apre infatti trasversalmente su ambo i lati del corpo, secondo il complementare decorso centrifugo dei due simmetrici canali principali di cuore, *xinjing*, che gli sono propri. Il cuore si allinea così al piano terrestre aprendosi ad esso. In questo processo di formazione assiale orizzontale della relativa apertura energetica il cuore viene sostenuto dal polmone con cui è in inscindibile unione. Si determina così l'asse trasversale terrestre, fondamento della vita di relazione, l'orizzonte del cuore, l'asse dell'io, di cui gli organi di senso, i forami del cuore, le vie afferenti al cervello, le capacità elaborative e direttive e le vie efferenti di questo diventano progressivamente dopo la nascita inalienabili fidati fondamenti. La croce del mondo risulta allora formata. Al suo centro, il cuore regge l'incrocio dei flussi verticali e orizzontali, realizza in sé il loro quotidiano complementarsi e lo manifesta nelle scelte del vivere, bilanciando per così dire Dio e io, pensieri, parole, opere, omissioni, remissioni, ravvedimenti. La figura della croce, da sempre in ogni cultura il simbolo stesso della vita, prende così forma nell'uomo. Si manifesta infatti nell'incrocio dei due assi dell'apertura del cuore e nell'equilibrato integrarsi e comporsi delle perpendicolari direttive del vivere vero, l'asse verticale del cuore che unisce l'uomo a quel cielo che l'ha concepito e a quella terra che l'ha generato, e l'asse orizzontale del cuore che apre il vivente ai viventi suoi fratelli ed al mondo tutto. La luce, materia celeste che fluisce ovunque nell'organismo e intorno ad esso muovendo dal suo asse verticale del cuore, determina e implementa così l'amore, celeste materia terreste che fluisce anch'esso ovunque nell'organismo e intorno ad esso muovendo dall'asse orizzontale del cuore.

A ben vedere è quanto evidenzia l'iconografia cristiana del Sacro Cuore, nelle decise direzioni delle braccia e delle mani di Gesù che segnalano appunto la verticale e l'orizzontale del cuore. È il fulcro della luce e dell'amore della croce del

mondo in cui e di cui ogni vivente palpita e respira.

Il mercato e le politiche per l’obesità infantile

John Cawley*

Assumendo una prospettiva economica, quest’articolo illustra come l’influenza del mercato abbia contribuito al recente aumento dell’obesità infantile negli Stati Uniti, e propone una serie di misure politiche per arginare il fenomeno. I rischi per la salute associati all’obesità infantile, tra cui asma, ipertensione, diabete di tipo II, malattie cardiovascolari e depressione, hanno indotto le autorità mediche a dichiarare la sua crescita sintomo di uno “stato di allerta” per la salute pubblica dei cittadini americani.

In che modo il mercato ha contribuito all’aumento dell’obesità infantile?

Ciò che innanzitutto ha contribuito all’affermarsi di un saldo calorico sempre più positivo, è stata la riduzione del prezzo dei beni alimentari più calorici. Secondo il U.S. Bureau of Labour Statistics infatti, tra il 1989 e il 2005, il prezzo reale dei grassi è diminuito del 26.5%, quello di dolci e zuccheri del 33.1%, mentre quello di frutta e verdura è

cresciuto del 74.6%. Gli alimenti densamente energetici sono dunque disponibili sul mercato a prezzi nettamente inferiori rispetto a cibi a basso contenuto calorico.

La crescita dei salari ha inoltre aumentato il costo-opportunità della preparazione casalinga dei pasti, scoraggiando l'investimento di tempo in attività culinarie a favore della prima migliore alternativa disponibile. Questa circostanza è particolarmente vera per chi possiede almeno un diploma di scuola secondaria, perché in media chi è più istruito ha uno stipendio più alto rispetto a chi possiede un titolo di studio inferiore. Anche i cambiamenti tecnologici hanno favorito la riduzione del tempo per cucinare, creando incentivi per l'utilizzo di pasti preconfezionati. Si è così verificato un significativo spostamento dei consumi verso alimenti industriali trasformati che, considerato il prezzo basso e l'immediata reperibilità, hanno a loro volta influito sull'andamento dei tassi di obesità. L'evidenza empirica dimostra inoltre che tra coloro che hanno tratto maggiore vantaggio dalle innovazioni tecnologiche, si osservano i maggiori aumenti di peso. Del resto, l'incidenza dell'obesità è direttamente proporzionale alla disponibilità di alimenti trasformati, quindi superiore nelle economie più sviluppate. Anche i cambiamenti nel mercato del lavoro femminile hanno inciso sulla riduzione del tempo dedicato all'economia domestica. Insieme all'aumento del costo opportunità sopra menzionato, la crescente forza lavoro "in rosa" ha contribuito all'aumento della frequenza dei pasti consumati fuori casa.

Il consumo di pasti fuori casa è peraltro è strettamente connesso all'obesità perché da un lato è difficile stabilire il loro contenuto calorico e dall'altro le porzioni servite sono spesso molto più abbondanti del necessario.

Un ruolo importante in relazione all'aumento dell'obesità infantile è giocato dalla pubblicità. E' stato dimostrato, ad esempio, che se un bambino consumasse soltanto alimenti pubblicizzati dai media, la sua dieta sarebbe ben lontano

dalle raccomandazioni nutrizionali indicate per gli americani (Dietary Guidelines for Americans). Basti osservare la sostituzione progressiva delle pubblicità di frutta e verdura con quelle di ristoranti fast-food, bibite e snack.

Anche la politica agricola potrebbe incidere indirettamente sulla crescita dei tassi di obesità. La politica di sostegno agli agricoltori è infatti stata fortemente criticata perché sussidia la produzione di mais e, di conseguenza, quella di sciroppo di glucosio-fruttosio (ottenuto con amido di mais) che è largamente presente nelle bibite gasate, nei succhi di frutta, nelle caramelle e in molti altri alimenti dolci.

Le ragioni economiche per l'intervento nel mercato e strategie per scegliere le politiche pubbliche più efficaci

Le autorità di sanità pubblica devono intervenire nel mercato per contenere i costi e i rischi dell'obesità. Ci sono diverse ragioni economiche che giustificano l'intervento dello Stato e ognuna di esse si può tradurre in azione politica.

In primo luogo, nel libero mercato i produttori generalmente non forniscono tutte le informazioni di cui i consumatori avrebbero bisogno. Il governo dovrebbe dunque intervenire laddove il mercato fallisce, dando ai consumatori quelle informazioni nutrizionali che li aiutino a scegliere in modo più consapevole. Il Nutrition Labelling and Education Act (Nlea) del 1990 effettivamente obbliga i produttori a indicare i valori nutrizionali sulle confezioni degli alimenti, ma per il momento non esiste nessuna legge che vincoli anche ristoranti o fast-food a fare lo stesso. Intuitivamente, basterebbe estendere il campo di applicazione dell'Atto anche agli esercizi commerciali di ristoro, indicando il contenuto calorico dei piatti sul menu. La seconda ragione economica che spinge a chiamare l'intervento statale, riguarda il fatto che i costi dell'obesità sono largamente sostenuti dalla società

nel suo complesso. Uno studio del 2003 stima per esempio che, attraverso Medicare e Medicaid – programmi federali per la sanità negli Usa – i contribuenti statunitensi pagano soltanto metà dei costi per la cura di malattie legate all'obesità (Finkelstein et al., 2003).

Il terzo motivo riguarda nello specifico l'obesità dei più giovani. I bambini non sono ovviamente ciò che tradizionalmente gli economisti definiscono "consumatori razionali": non possono valutare in modo critico le informazioni a loro destinate, né sanno pesare in anticipo le conseguenze delle loro azioni.

Se il problema dell'asimmetria informativa può essere risolto con politiche mirate, lo stesso non si può dire per le altre due questioni, che necessitano invece un intervento di tipo indiretto. Da un punto di vista economico, il modo più corretto per scegliere tra diversi interventi è analizzare il rapporto costo-efficacia. Il primo passo da fare dovrebbe essere stimare tutti i costi e i benefici associati a ogni possibile intervento e ordinarli sulla base del costo, per consentire ai policymaker un'allocazione delle risorse il più efficiente possibile.

L'interesse della politica si può concretizzare in diverse azioni. Si potrebbero ad esempio introdurre delle tasse o dei sussidi che scoraggino il consumo di alcuni alimenti e incoraggino quello di cibi più sani insieme alla pratica di attività fisica. L'introduzione di una tassa su un prodotto molto calorico può rivelarsi efficace a tal punto da incidere sui livelli di obesità, agendo così anche sui suoi costi sociali. Un'altra possibilità è il sussidiare uno stile di vita sano e "colpire" l'obesità in modo indiretto. Ad esempio, negli Stati Uniti, alcuni governatori locali hanno dato dei sussidi per la frequentazione di parchi pubblici, palestre o piscine, e hanno finanziato corsi di educazione alimentare o attività di sport di squadra nelle scuole pubbliche. Tanto negli Stati Uniti quanto altrove, un luogo in cui si potrebbe

rivelare molto utile intervenire sono proprio gli istituti scolastici. Le autorità locali potrebbero ad esempio richiedere il ritiro dalle scuole dei distributori automatici di bibite e merendine o proteggere i bambini dalle pubblicità dei cibi spazzatura. I più giovani sono infatti più sensibili al consumo dei prodotti reclamizzati e questo ha chiaramente conseguenze negative sui trend dell'obesità.

Per quanto concerne le politiche agricole, i Governi dovrebbero invece promuovere analisi costi-benefici per valutare il beneficio netto dei sussidi alla produzione e del sostegno dei prezzi, in modo da identificare – ed eventualmente modificare o cancellare – quei programmi pubblici che indirettamente contribuiscono all'incremento dell'obesità.

Conclusioni

Sono oggi ancora poche le analisi costi-benefici per valutare l'efficacia dell'intervento pubblico. Tuttavia in letteratura ci sono diversi studi che, utilizzando il metodo Qaly – Quality Adjusted Life Years – , hanno calcolato quanto costerebbe alle casse statali "risparmiare un anno di vita umana" attraverso l'attuazione di una determinata misura politica. Il criterio decisionale per un'analisi costi-benefici dovrebbe essere, in generale, scegliere l'intervento con il più basso costo per Qaly e continuare lungo quella strada finché il budget non si esaurisce o finché il costo non supera una certa soglia. Un segnale importante arriva dal recente innalzamento di tale soglia che da 50mila dollari è arrivata addirittura a 200mila dollari (Roux, 2000; Hirth, 2000). Studi recenti dimostrano che, potenzialmente, sono molti gli interventi da mettere in atto per la diminuzione dei tassi di obesità: alcuni riguardano la prevenzione, mentre altri, più specifici, le cure mediche. Anche piccoli cambiamenti nel comportamento, diretti o indiretti che siano,

potranno infatti rivelarsi un aiuto sostanziale per la riduzione dei tassi di obesità in età infantile nei prossimi decenni.

Riferimenti bibliografici

Finkelstein, E., Fiebelkorn, I., and Wang, G., “National Medical Spending Attributable to Overweight and Obesity: How Much and Who’s Paying?” Health Affairs Web Exclusive, May 14, 2003.

Hirth, R.A. (2000) Willingness to pay for a QALY: in search for standards Medical Decision Making Vol.20 No3

Roux, L. (2000) “Evaluation of Potential Solutions to the Health and Economic Problems Presented by Physical Activity: A Cost-Utility Analysis,” unpublished manuscript, Centers for Disease Control and Prevention, 2005.

Un linguaggio peculiare della biopsicopatologia umana: grafologia clinica, correlazioni con la medicina integrata

Alberto Bevilacqua*

La Scrittura, dopo lo sviluppo filogenetico della vocalizzazione, rappresenta la più elevata e qualificata specializzazione antropologica raggiunta dall'uomo. Il suo **studio scientifico** permette di individuare la globalità dei comportamenti umani complessi quali l'espressione del movimento, il simbolismo, l'immaginazione, l'astrazione così come l'affettività, le emozioni, le componenti intellettive fino alla qualità dei sentimenti individuali e socio-relazionali, in quanto è in grado di penetrare nei profondi e nascosti meandri della **psiche umana**.

Tali aspetti poliedrici e profondi della personalità vengono resi palesi dallo stesso scrivente inconsciamente, in modo inedito ed impensabile tramite **la mano** che, in stretto rapporto bidirezionale con **il cervello**, traccia e deposita (in forma criptata) sul foglio di carta (interpretato e vissuto simbolicamente come spazio ambientale) la completa **attività neurofisiopsicologica** del soggetto che poi il grafologo decodifica con l'ausilio delle sue competenze interdisciplinari.

Tra l'altro l'osservazione del ductus scrittorio (anche senza vedere fisicamente la persona) consente di definire non solo il profilo generale della personalità del soggetto scrivente in un dato momento della sua esistenza ma anche eventuali anomalie sia **psicomentali** che **somatiche** preesistenti, in potenza, in atto o nel possibile dischiudersi in futuri comportamenti manifesti attraverso l'osservazione di tutta una serie di **segnali grafoneuropsichici** celati nei tratti (anche in quelli apparentemente insignificanti).

Specificatamente per quelle organiche, la grafologia scientifica è in grado di valutare, in sintonia con i principi epistemologici della **psiconeuroendocrinoimmunologia (PNEI)** il potenziale probabile distress protratto instauratosi anche nel lontano remoto della vita della persona.

Il tracciato scrittorio impresso sul foglio di carta

rappresenta infatti il '**precipitato esistenziale materializzato**' di tutta la storiografia del soggetto e dal quale può evidenziarsi il quantum energetico e l'eventuale condizione di squilibrio **bio-neuro-fisio-morfo-psicologico** presente al momento dell'analisi compresi aspetti grafici probabilmente riferibili anche alle risposte endocrine ed immunitarie.

Operando fondamentalmente per la salvaguardia della salute e del benessere psicofisico è dunque la scienza umanistica per eccellenza della **prevenzione** per le notevoli possibilità di suggerire alla persona analizzata comportamenti e stili di vita più integrati e consoni al fine di mantenere in equilibrio e rinforzare la propria congruità allostatica complessiva nel divenire della sua esistenza e nel necessario processo di adeguamento dinamico e flessibile nei confronti con il proprio **mondo esperenziale**.

È una disciplina **patognomonica** in quanto può '**diagnosticare**' i rischi psicorganici, soprattutto nelle condizioni di distress neurofisioemozionale protratto e nelle sue tendenze alla **cronicizzazione**.

è una scienza **predittiva** poiché, escludendo rigorosamente valutazioni di azzardata predestinazione patologica è tuttavia in grado di '**prognosticare**' pericoli di evoluzione degenerativa organica derivanti dall'eventuale **disagio esistenziale** se non si interviene tempestivamente con la correzione dei modelli psicocomportamentali e di relazione inadeguati in atto e più in generale sugli stili di vita complessivi per interrompere e rendere reversibile il **processo deviante**.

Anche nelle condizioni di vera e conclamata patologia (psichica o somatica), con l'analisi e lo studio simbolico e 'anatomico' dei tratti grafici e degli indici patognomonici insiti nei segni della scrittura, la grafologia concorre con una propria competenza **terapeutica** ma sempre in stretta

collaborazione con il medico e lo psicologo ad individuare e proporre, in un'ottica condivisa, strategie ed **interventi integrati** mirati a correggere i comportamenti anomali, con lo scopo di stimolare una più elevata **autoconsapevolezza coerente**: una condizione sempre coessenziale per l'uscita dalla patologia e per il ripristino globale dello **stato di salute**.

La grafologia è infine anche **riabilitativa**con la proposta di un proprio specifico modello '**curativo**' mediante l'esecuzione di esercizi grafomotori volti al **recupero**, in particolare, della naturale neurofisiologia dei micromovimenti della mano scrivente e più in generale della congruità dell'intera struttura **psicorganica**.

La legge della reversibilità bioenergeticoinformazionale circolante nel rapporto **cervello – mano – cervello** potrà consentire allo scrivente, la riappropriazione della spontanea fluidità, flessibilità e della naturale armonia fisiologica e psicorganica indotte dalla rinormalizzazione delle funzioni nervose, endocrine ed immunitarie inevitabilmente sempre coinvolte nei processi **psicomotori ed emotivocomportamentali**.

Grafologia e pnei

Con la loro peculiare possibilità d'integrarsi reciprocamente, oggi rappresentano una delle proposte più avanzate di collaborazione nell'ambito della ricerca e della **prassi medica integrata** per comprendere sempre più ampiamente ed in profondità l'essere umano nella sua globalità: dal disagio psicorganico, fino al rischio di patologia, al mantenimento e rinforzo delle sue condizioni di benessere complessivo e di **consapevolezza armonica esistenziale**.

La medicina cinese: una medicina dell’energia e dell’interrelazione – prima parte

Grazia Lesi*

La premessa, lavorare insieme per ottenere saggezza e salute

Nei Jing (V-III sec. a.C) – Libro secondo

Il grande trattato delle interazioni di Yin e Yang

L’imperatore giallo chiese: “si può fare qualcosa per mescolare ed equilibrare questi due principi della natura? “(Yin-Yang)

Ch’Po rispose: “Se si possiede l’ abilità di conoscere le sette ingiurie e gli otto vantaggi, i due principi possono essere armonizzati. Ma se non si sa come utilizzare questo sapere il corso della vita verrà limitato da precoce decadenza.

È però detto che coloro che posseggono la vera saggezza restano forti mentre coloro che non hanno saggezza e sapere invecchiano ed indeboliscono.

Quindi gli uomini dovrebbero dividersi questa saggezza e sapere e i loro nomi diventeranno famosi. Coloro che sono saggi indagano e ricercano insieme, mentre coloro che sono ignoranti non si sforzano abbastanza nella ricerca della Retta Via, coloro che sono saggi ricercano al di là dei limiti naturali.

Coloro che ricercano al di là dei limiti naturali manterranno un buon udito ed una visione chiara, i loro corpi resteranno leggeri e forti e sebbene invecchino resteranno forti e fiorenti; e coloro che sono forti possono governare con grandi vantaggi.”

Introduzione

Questo lavoro nasce da una domanda, che ha il valore di una sfida: è possibile trovare una mediazione tra la medicina basata sull’evidenza e la medicina centrata sulla persona?Accettare questa sfida significa avviare un percorso di medicina integrata, che pur tenendo conto delle evidenze scientifiche, non dimentichi l’obiettivo centrale: la cura e la presa in carico della salute delle persone. È oggi, più che mai, necessario trovare una mediazione tra l’evoluzione delle conoscenze scientifiche della medicina occidentale e la necessità di presa in carico globale della persona, che si fa più evidente per la presenza sul nostro territorio di popolazioni migranti con bisogni complessi, che portano con sé saperi di salute con pari dignità rispetto a quelli dell’occidente. La convivenza dell’antico con il nuovo, come ad esempio avviene all’Ospedale Civile di Shanghai o all’Università di Canton, spinge a riconoscere, nella prassi clinica quotidiana, e nella conoscenza degli effetti di alcune antichissime prassi terapeutiche, alcune opportunità di cura sperimentalmente verificabili. La medicina cinese, come altre medicine orientali, sostiene, che la risposta al “perché” della vita deve essere ricercata in un’energia cosmica, ipotesi che sembra trovare conferma nello studio dei processi biochimici e molecolari che stanno alla base del funzionamento dell’organismo. L’Organizzazione Mondiale della Sanità, dal canto suo, ha promosso e promuove lo sviluppo delle medicine tradizionali, che nate dalle conoscenze dei singoli popoli, rappresentano una integrazione a basso costo, dei sistemi medici occidentali. (indicazioni OMS, Alma Ata 1978 e “Salute

per tutti entro il 2000”).

La medicina cinese: le origini

La medicina cinese ha origini storiche antichissime che potrebbero risalire a più di 3.000 anni fa in un paese fatto di sterminate pianure, grandi fiumi, che si estende per 9 milioni di chilometri quadrati (quasi il doppio dell’antico impero romano all’epoca della sua massima estensione). In realtà non è mai esistito “un popolo cinese” ma tanti popoli unificati da una lingua e da una cultura in larghissima misura omogenea. Il percorso storico verso questa cultura fu una transizione dai principati feudali (ognuno dei quali si estendeva comunque in uno spazio pari a quello occupato da una grande regione europea) ad uno stato centrale che con il suo potere assicurava la possibilità delle comunicazioni, il regolare il corso dei fiumi, la possibilità di soccorrere le popolazioni nelle calamità naturali, di assicurare l’afflusso delle materie prime indispensabili, di favorire le attività artigianali, di controllare la criminalità organizzata che tendeva alla frammentazione feudale. Nel III secolo a.C. il fondatore della dinastia Chin (221-207 a.C.), l’imperatore Chin Shih Huang Ti pose fine al periodo dei Regni o Stati Combattenti. Questo evento, portò alla creazione di un gigantesco stato, il Chung Kuo (Stato di Centro), con a capo l’Imperatore che governava con l’ausilio di un’imponente massa di burocrati civili e militari. All’Imperatore si debbono due innovazioni di immensa portata:, la costruzione della Grande Muraglia pensata per salvaguardare la Cina dalle invasioni dei Tartari e in generale dei cosiddetti “popoli d’Occidente” (Hsi nung), l’uniformazione della lingua scritta, che permise la creazione di un linguaggio fatto di termini dal significato comune. Questi due eventi tendevano a favorire l’integrazione delle varie popolazioni che vivevano in uno spazio gigantesco, ma unitario e compatto, quello della Terra sotto il Cielo.

Gli archetipi, Cielo, Terra, Tao, Yin, Yang, Ch’i

La MTC, si fonda sulla Filosofia Taoista e si basa su una visione dell’essere umano come sistema complesso, che intende il benessere come il risultato dell’equilibrio psicologico, energetico, fisiologico e spirituale. Qualunque sintomo fisico o psichico non è il simbolo di un’affezione localizzata, ma rappresenta il sintomo di uno squilibrio totalitario dell’organismo, e del suo ambiente di vita ecco perché non è improprio descrivere gli archetipi su cui essa è nata, alcuni comuni ad altre culture altri specifici della Cina..

Il Cielo (Ch’ien) e la Terra (K’un), che rappresentano rispettivamente il solare, il risplendente, il maschile, il fecondante e il buio, il femminile, ciò che è fecondato, sono vicini agli archetipi riscontrabili in altre culture. Il Tao è ciò da cui tutto ha origine, il “cominciamento” per definizione ed essenza, secondo un antico testo taoista, il Tao, “emettendo il ch’i (l’alito, il soffio), disponendo le trasformazioni, producendo nel vuoto, non agendo, è principio e fondamento del Cielo e della Terra. Il Cielo e la Terra hanno forma e rango, lo Yin e lo Yang hanno mollezza e durezza: di qui il loro aver nome. La madre delle diecimila creature è il Cielo e la Terra che, racchiudendo il ch’i, danno vita alle creature, le fanno crescere e maturare, come la madre nutre il figlio”. Il Tao è prima di ogni altra cosa, il vuoto, l’assenza di movimento e nello stessi tempo la potenzialità per tutte le cose. Una sorta di motore immobile, mette in moto e produce, Cielo e Terra che danno vita e nome a tutte le cose dell’universo, secondo il principio maschile Yang e femminile o Yin. Per descrivere il Tao, si può usare la seguente analogia: immagina una persona che cammina su una strada, portando sulle spalle un fusto di bambù. Alle due estremità del bambù, sono appesi due secchi. I due secchi rappresentano lo yin e lo yang. Il bambù rappresenta il Tai Chi, l’entità che separa lo yin dallo yang. La strada è il Tao.

Taoismo

La conoscenza del taoismo in Occidente risale agli ultimi duecento anni, quando per effetto della penetrazione europea, in Cina, si iniziò lo studio dei classici e della religione e della filosofia cinese. Bisogna dire però, che in precedenza, già nel XVI secolo un grande dotto, il gesuita italiano Matteo Ricci (1552- 1610), conosciuto dalla tradizione cinese con il nome di Li Ma Tou, esplorò il pensiero dei testi classici cinesi. Il Tao non è un atteggiamento mistico, è semplice e complesso insieme, è riconoscere che prima del soffio vitale, del Cielo, della Terra, della "madre delle diecimila creature" non c'è nulla, né la materia, né il movimento. Il Tao non è altro che, il principio per definizione è l'essenza è potenzialità pura Potremmo, eventualmente, trovare un'analogia, tra il Tao e il big bang della cosmologia contemporanea. La contemplazione di questo assoluto è volta a una piena disponibilità nei confronti della natura e alla conoscenza disinteressata di essa, alla sua osservazione alla acquisizione delle forze e potenzialità che da questa conoscenza e osservazione degli elementi naturali derivano. Questa disponibilità è analoga a quella che Aristotele avrebbe chiamato virtù dianetica, che è affine alla passione scientifica, all'attenzione alle costanti della condizione umana, che educa alla tolleranza, alla pazienza, all'amore per l'eguaglianza, alla solidarietà. Atteggiamento verso il mondo e le persone che, tra l'altro, spiega perché i taoisti siano stati i veri creatori della scienza cinese. Da i loro studi e dalle loro osservazioni quotidiane e puntuali deriva un patrimonio di scoperte (soprattutto studi astronomici e alchemici) e di invenzioni (la bussola, la carta,la fabbricazione della polvere da sparo, la prima tecnica di vaccinazione antivaiolosa).

Il Taoismo fu comunque vissuto come una fede e i maestri taoisti furono i sacerdoti di un credo che, nei secoli fu al

tempo stesso religione e “filosofia”, anche se ogni definizione data secondo le nostre categorie è impropria. Si potrebbe definire il taoismo una raffinata esplorazione e applicazione pratica del sacro che tende all’acquisizione di particolari poteri o capacità di mantenersi in buona salute. Quando parliamo di Medicina Tradizionale Cinese ci troviamo,quindi, di fronte ad un corpus di conoscenze sulla salute, nato in una straordinaria civiltà del sapere che non sarebbe mai esistita se il Tao fosse stata una mistica e non l’adozione di una via o metodo, insieme conoscitivo e di condotta. Queste conoscenze di salute, facevano capo ad una visione del corpo umano articolato in tre sezioni: superiore (testa), mediana (petto), inferiore (ventre); in 5 organi (tsang), ossia polmoni, cuore, milza, fegato e reni; in cinque visceri (fu): stomaco, cistifellea, vescica, intestino tenue e intestino crasso. Ogni insieme organo-viscere è legato con uno dei cinque elementi originari (ti): metallo, fuoco, terra, acqua, legno. I ti sono inoltre, emblemi dei segni cardinali: legno (Est), fuoco (Sud), metallo (Ovest), acqua (Nord); sono referenti delle stagioni: legno (primavera), fuoco (estate), metallo (autunno), acqua (inverno). Esiste poi un collegamento tra organi stagioni e colori, sapori, intesi come espressioni diversificate del soffio vitale cosmico (Yüan ch’i). Questa costruzione ha un’apparenza fantastica, che però, va vista non in ciò in cui consiste, ma nel tipo di conseguenze teoriche e pratiche che ne traggono quanti l’hanno costruita. “Se il vero spirito scientifico si misura nell’inclinazione dello scienziato a non credere pregiudizialmente in nulla, il modo migliore per esercitare questo scetticismo assoluto è in definitiva quello di credere a tutto. Può sembrare assurdo, ma non è così, se solo riflettiamo che conoscere nella scienza equivale a porsi le domande giuste e la domanda giusta sta, di fronte ai credi di una tassonomia fantastica (come quella della MTC) nel chiedersi in prima battuta: a) quali conseguenze furono (e sono) tratte da questi credi ? ; b) nel domandarsi, in seconda battuta: dal momento che tali risultanze si sono ormai rese autonome dai loro presupposti

tassonomici, si tratta di fatti suscettibili di spiegazione scientifica? A questo punto siamo forse in grado di disporre degli strumenti concettuali opportuni per decifrare l'enigma delle cosiddette tecniche taoiste per la conquista dell'immortalità" (F. Voltaggio). Un grande sinologo del secolo scorso, Joseph Needham che oltre a conoscere la cultura cinese era, un biochimico di valore, approfondì i contenuti del patrimonio sapienziale della Cina antica allo scopo di riscontrarne le possibilità di validazione empirica.: "Rammentando che la visione interiore principia e si compendia, secondo il taoismo, nell'osservare un qualsiasi oggetto permettendo che la osservazione segua il suo corso, secondo il principio di inazione cui prima abbiamo accennato, il taoista svuota la propria mente di false credenze ed opinioni preconcette che investono tanto la propria persona quanto la realtà esterna, per cui la concentrazione finisce con il produrre una sorta di vuoto mentale che non va inteso come la caduta delle facoltà mentali superiori, ma il ritorno ad una condizione in cui la mente non ha contenuti specifici ma, proprio per questo, è in grado di produrre, sulla scorta di una forte potenzialità innata, concetti e idee, il che è quanto dire principiare a conoscere senza pregiudizi e condizionamenti…." Per Needham, l'esperienza taoista sulla visione interiore è una speciale concentrazione conoscitiva e terapeutica perché chi la sperimenta, può percepire con nettezza il battito del suo cuore, la pulsazione del sangue nei vasi, acquisendo una forza e un potere di sé che, presumibilmente, rafforza le sue difese naturali.

La nascita della medicina in oriente e in occidente: le comuni radici

La prima codificazione del sapere medico, in oriente e in occidente, si realizza nella stessa epoca, tra la seconda metà del V e lungo tutto il IV secolo a.C. Se prendiamo come esempio la Cina e la Grecia, la codificazione del sapere medico è data dal Huangdi Nei Jing e dal Corpus Hippocraticum.

Ambedue i testi, composti ciascuno da numerosi volumi, si presentano come sintesi di un sapere antico. Il primo mostra l'intendimento già nel titolo, essendo vissuto il mitico Huangdi (Imperatore giallo, sotto la cui egida è scritto il "libro dell'interno") a metà del III millennio avanti Cristo: con lui, secondo la leggenda, inizia l'agricoltura e la medicina. E non a caso il primo capitolo del Huangdi Nei Jing è dedicato alla descrizione delle pratiche di salute degli "Autentici dell'alta antichità", coloro che "passavano cento primavere e autunni, senza declino dello loro attività". Anche Ippocrate è l'erede di una dinastia familiare di medici Asclepiadi, custodi della antica tradizione medica, per la gran parte tramandata oralmente e per insegnamento diretto.

Sia il Corpus Hippocraticum sia il Huangdi Nei Jing sono il frutto di un lavoro collettivo che è durato molto tempo, ad opera di diverse generazioni di medici. Presentano la stessa visione olistica della fisiopatologia umana. La salute, infatti, viene vista come equilibrio, umorale in occidente, energetico in oriente. La malattia è rottura di questo equilibrio (diskrasia, secondo Ippocrate) con quadri da eccesso o da carenza che vanno regolati con regimi dietetici, con l'uso di piante, con l'attività fisica, con la quiete della mente, con l'agopuntura. È di grande interesse notare, in proposito, che sia in occidente sia in oriente, il sapere medico antico propone come cause di disequilibrio (malattia) sia fattori esterni, come il clima, tra cui primeggia il vento, sia fattori

esterni-interni, come il cibo, sia fattori interni, come le emozioni. La terapia, è, diremmo oggi, integrata, comprendendo anche la musica e le poesie (Esculapio) e le pratiche interne (meditazione, Qi Gong).

Le origini dell'agopuntura

Gli aghi della Cina dell'età classica erano di metallo, rame, bronzo, ma non di rado, anzi con una certa frequenza, di metallo nobile, come oro e argento, più tardi sostituiti dall'acciaio. Dai reperti degli scavi fatti in zone interessanti la preistoria sono emerse minuscole lancette di pietra, ossidiana e mica. Parallelamente alla elaborazione teorica del concetto di ch'i, l' agopuntura fu usata per eliminare gli elementi che ne turbassero il flusso. La teoria si sviluppò traendo analogie delle operazioni, favorite dal consolidamento del potere imperiale, di canalizzazioni e drenaggio del letto dei fiumi. Da queste analogie origina il concetto di canali e successivamente si associa la teoria dei polsi. La pratica nacque per processo empirico attraverso l'osservazione di successi casuali (sul dolore) dopo la puntura di in un' area, distante dal luogo di localizzazione della sofferenza e successivamente si sviluppò come sistema. L'uso dell'ago è codificato da prescrizioni che si trovano nei testi antichi. Nel Su Wen leggiamo: "Huangdi disse: 'Vorrei conoscere il Tao [qui il metodo] dell'agopuntura'". Chhi- po rispose: "Il primo punto di questa arte misteriosa è la necessità di concentrare la mente (sul paziente nel suo complesso); quindi, una volta compresa la condizione in cui si trovano i cinque organi viscerali, sulla base dell'osservazione (. . .) dei polsi, potrai impugnare l'ago. Se non hai percepito un polso esiziale, né udito segni infausti, allora i segni interni ed esterni saranno in armonia. Non dovrai prestare fede soltanto alle apparenze esterne [sintomi], dovrai invece apprendere a pieno il corso e il ricorso del ch'i nei tratti; solamente a questo punto potrai praticare l'agopuntura. Le condizioni in cui si trovano i pazienti possono essere di Hsüi [astenia] o di Shih [eccesso]; nelle condizioni del primo tipo non dovrai usare gli aghi con leggerezza, nelle altre, al contrario, non dovrai indugiare ad usarli…. Il movimento di torsione deve essere impresso agli aghi nel modo più uniforme e regolare, osservando il paziente con calma e attenzione per coglierne ogni minimo mutamento che si verifichi all'arrivo del ch'i;

sono mutamenti tanto impercettibili che a stento li si può avvertire. Quando giunge, il ch'i è come uno stormo di uccelli o come la brezza che fa ondeggiare il miglio nei campi: è assai difficile cogliere quell'attimo fugace. Il medico deve essere come il balestriere con la sua arma, premendo il grilletto nell'istante giusto, né un attimo prima, né un attimo dopo. Praticare l'agopuntura è come scalare un precipizio: le mani devono agire con fermezza e con energia – come se tu afferrassi una tigre e la mente deve essere sgombra da ogni altro pensiero"

Il testo ci dice alcune cose importanti sul medico e sul malato: per prima cosa sottolinea la necessità di una grande attenzione nell'osservazione del paziente e al monitoraggio dei sintomi, il sintomo non deve, però, distrarre il medico e non deve distogliere l'attenzione dal rapporto tra "mani" e "mente". Una relazione che evidenza la sintonia che il terapeuta deve avere con il corpo suo e del malato, per comprendere ed essere consapevole di se e dell'altro. Giudicando la teoria della MTC, si potrebbe pensare ad una conoscenza lacunosa dell'anatomia. In realtà la medicina cinese, aveva una conoscenza sostanzialmente corretta della circolazione del sangue (ke), sia per quel che concerne l'individuazione precisa dei vasi, sia per quel che riguarda la funzione centrale del cuore. Si parla quindi una circolazione visibile, ossia quella sanguigna e di una invisibile, vale a dire quella del ch'i. Nei testi classici non si definisce l'esatta natura del ch'i, ma l'idea della circolazione invisibile guidava il terapeuta a ripristinare i ritmi normali del corpo e quindi anche della circolazione visibile. Quando il soffio e le forze fondamentali scorrono senza difficoltà anche la circolazione visibile è sana e il corpo è sano. Il ch'i circola in canali, sui quali praticando la puntura si ottengono effetti in siti distanti, ogni canale origina o termina nelle estremità superiori (mani) o in quelle inferiori (piedi) e ogni canale si collega ad un organo preciso.

La medicina cinese, una medicina dell’energia: il Qi

Questa parola è di difficile traduzione, e sarebbe preferibile lasciarla non tradotta, per evitare imprecisioni e fraintendimenti, come nel caso di “Forza Vitale” o “Energia”, parole e concetti assolutamente occidentali. Il Qi appartiene al macrocosmo e al microcosmo, all’ambiente e all’uomo.

Qi macrocosmico

In termini moderni, il Qi macrocosmico potrebbe essere descritto come una sorta di campo unificato di materia-energia-spirito in uno stato dinamico di perpetua trasformazione, da cui tutto si crea per aggregazione (flusso centripeto) e a cui tutto torna per dispersione (flusso centrifugo). La concezione del cosmo è sempre connessa all’aspetto bipolare dell’energia, i due poli all’interno del Qi macrocosmico possono essere ricondotti a due categorie generali:

1) Qi del cielo, che comprende tutti gli influssi atmosferici e stagionali, il movimento degli astri e quindi il tempo; corrisponde a caratteristiche Yang.

2) Qi della terra il quale comprende le qualità strutturali in base alle quali si differenziano i sapori, gli odori, i suoni ecc., spesso associate ai punti cardinali e quindi allo spazio; corrisponde a caratteristiche Yin.

Qi microcosmico

Il Qi microcosmico è la ‘sostanza-energia’ unitaria dell’organismo, che può essere distinta tanto in base alla funzione quanto in base alla forma (ossia il peculiare stato di aggregazione che il Qi ha in un determinato momento o in un determinato luogo). Il Qi si identifica sia con l’attività fisiologica dei vari organi (si parla di Qi del cuore, della milza ecc.) sia con i prodotti della loro attività. Esiste una stretta correlazione fra funzione e ‘forma’: i diversi tipi di Qi microcosmico (Yingqi, Weiqi, Zongqi) vengono distinti sulla base di entrambe. Il Qi è ciò che consente la comunicazione tra le diverse parti dell’organismo, i suoi flussi sono legati all’energia, all’informazione e al substrato materiale che convoglia entrambe. Il Qi è anche il modello sulla base del quale si struttura l’organismo (Qi primordiale). È un elemento di coesione che fa si che il Sangue non fuoriesca dai vasi e che gli organi restino al loro posto. È il lavoro e il calore che derivano dalla trasformazione, cui esso presiede, delle sostanze acquisite dall’ambiente. È inoltre l’agente e il veicolo dell’attività psichica cognitiva e spirituale; le diverse emozioni corrispondono ad altrettante dinamiche nel fluire del Qi. (G.Boschi , La radice e i Fiori).

Prima parte – continua in Olos e Logos 9 primavera 2014

Risposta a Wikipidia che

liquida le Medicine non Convenzionali

Di Carlo Di Stanislao

“I veri filosofi sono coloro che comandano e legiferano: essi affermano “così deve essere!”, essi determinano in primo luogo il “dove” e l’”a che scopo” degli uomini e così facendo dispongono del lavoro preparatorio di tutti gli operai della filosofia, di tutti i soggiogatori del passato – essi protendono verso l’avvenire la loro mano creatrice e tutto quanto è ed è stato diventa per essi mezzo, strumento, martello. Il loro “conoscere” è creare, il loro creare è una legislazione, la loro volontà di verità è volontà di potenza. – Esistono oggi tali filosofi? Sono già esistiti tali filosofi? Non devono forse esistere tali filosofi?”

Frederich Nietzsche

“Ho un triste presentimento – forse a sproposito – di un’America dei miei figli o dei miei nipoti… quando, avvinghiati ai nostri oroscopi, le nostre facoltà critiche in netto declino, incapaci di distinguere tra ciò che è vero e ciò che ci fa sentir bene, scivoleremo, quasi senza accorgercene, nella superstizione e nell’oscurantismo”

Carl Sagan

“L’oscurantismo scientifico, si sa, non ha niente da invidiare all’oscurantismo religioso”
Francois Brune

“Ciarlatani pazzi”: è con questo epiteto che il fondatore di Wikipedia Jimmy Wales ha liquidato, a fine marzo scorso, la petizione arrivata via Change.org affinché l’enciclopedia online ammendi le sue voci che riguardano i trattamenti di cura olistica. I contenuti sono dettati da pregiudizio,

sostengo gli ottomila firmatari, che negli ultimi cinque anni hanno provato senza successo a modificarli. E bollano Wikipedia come "guardiana dello status quo". . Il testo (consultabile on-line su: http://www.energypsych.org/) cita anche il co-fondatore di Wikipedia Larry Sanger, che ha lasciato l'organizzazione sollevando dubbi sulla sua integrità in alcuni campi dove gruppi di persone riescono a mantenere contenuti che riflettono punti di vista ideologici e faziosi e manca un meccanismo credibile per approvare le versioni degli articoli. Si tratterebbe di ciò che succede nel caso di alcuni trattamenti di cura olistica, secondo i firmatari. Gli scettici, in sostanza, riuscirebbero a censurare un'informazione più equilibrata su questi approcci alla cura della salute e del benessere umano. I campi incriminati sono in particolare quello della Psicologia Energetica, che coniuga una serie di tecniche psicoterapeutiche con i principi dell'agopuntura e della kinesiologia applicata; della Medicina Energetica, postulante una cooperazione sistemica di matrice energetica tra sistemi dell'organismo umano che viene utilizzata come risorsa principe di guarigione. O tecniche più specifiche, come quelle di libertà emozionale (EFT). E la stessa Agopuntura, la cui validità è stata dimostrata anche da vari studi scientifici occidentali negli ultimi anni. Il risultato sarebbe di dissuasione delle persone nei confronti di approcci che potrebbero invece essere di beneficio per la loro salute e benessere psicofisico. "Ogni singola persona che ha firmato questa petizione ha bisogno di…pensare meglio a ciò che vuol dire essere onesti, fattuali e veritieri" ha dichiarato Jimmy Wales, rigettando così la petizione, per poi difendere le politiche del gigante enciclopedico, sostenendo che Wikipedia fornisce solo informazioni provate scientificamente, pubblicate da riviste scientifiche rispettabili. "Ciò che non facciamo è fingere che il lavoro di ciarlatani pazzi sia l'equivalente di una "seria dissertazione scientifica". Non lo è". Il tenore dell'invettiva potrebbe dar peso alla posizione dei firmatari, quando sostengono che quelli di Wikipedia "rifiutano il confronto con esperti

scienziati e clinici nella ricerca di punta, o se è per questo, con chiunque abbia un punto di vista diverso". Vale qui la pena ricordare che, non esiste ad oggi un consenso univoco sulla definizione da adottare rispetto alla realtà socio-sanitaria delle discipline denominate Medicine non Convenzionali. Si è scelto di utilizzare questa espressione (preferendola ad altre diffuse sia in ambito nazionale che estero, come Medicina Complementare e Alternativa, Medicina Tradizionale, Medicina Naturale, ecc.), essendo quella prevalente nel contesto istituzionale europeo, adottata sia dal Parlamento Europeo (Parlamento Europeo, Risoluzione n.75/1997 del 29/05/1997. Circa le richiamate evidenze scientifiche essi ci sono e come (si veda ad esempio: http://www.dith.it/listing/xfranci/XI%B0%20FC%20-%20Sicurezza%20delle%20MnC.pdf) e non considerarle risulta un insulto alla vera scienza. Come scritto da F. Bottasccioli sugli Annalli della?Istuto Superiore di Sanità già nel 1999, sarebbe oggi auspicabile, invece dilevate reciproche di scudi, fra biomedicina e altrri modelli medici, per ujna visione allargata sulla complesità dei concetti di salute e malattia inerenti l'uomo e nel rispeto della libertà di scelta terapeutica, tralaltro garantita dalla nosrtra come da altre costituzioni. In buono sostanza, quando Quando si dovrà scrivere la storia della medicina degli ultimi anni del XX secolo, sarà necessario dedicare un approfondimento al ruolo in continua evoluzione svolto dalle cosidette Medicine Alternative Complementari(CAM).Tuttavia lo sviluppo di questi sistemi diagnostici e medicali, da "medicina marginale" ad appendice tollerata dall'ortodossia medica, è stato rapido e relativamente privo di ostacoli. Essi meritano sicuramente un posto nella storia, non solo perchè rappresentano di per sè esempi del modo in cui idee inizialmente rifiutate riescono, infine, a guadagnarsi un posto nella tendenza dominante, ma perchè stanno esercitando gradualmente un'influenza sempre più decisiva sul nostro modo di concepire la malattia, la salute e la terapeutica. Il vero problema (leggi su http://www.swif.uniba.it/lei/scuola/carelli/rivscientifica.htm

) è che oggi la scienza è unac sorta di sapere “divino”, nel senso che è un sapere spogliato dal punto di vista “umano”, cioè dal punto di vista dell’esperienza quotidiana e pertanto è divenuta rigida ed oscurantista che da un lato proclama come paradigma il metodo ipotetico-deduttivo, ma poi si diomentica che in molti casi (vedi il DNA come esempio), la scopeta non si fece in laboratorio, ma attraverso un processo chiamato “mentale” o “ideale”, un esperimento cioè non realizzabile in laboratorio, ma solo a livello mentale, “immaginando” cioè condizioni non reali, ma “ideali”, quelli stessi che però nega come autentici per molte scienze non matematiche né galileiane. La materia oscura esiste perché se ne vedono gli effetti gravitazionali. Non è stata scoperta in senso stretto, non c’è stato un *eureka* urlato in qualche sperduto laboratorio sotterraneo. Ma tutto è vero, mentre è falso parlare di un quid che chiama “Energia” ed informa in varia misura le Medicine non Convenzionali. Il positiviso viene definito da Nietzsche “malattia dello spirito” con l’pavviso che la scienza non è mai un sapere oggettivo poiché la realtà non è oggettiva, ma composta da singole verità ed interpretazioni che cambiano a seconda delle circostanze e delle cose.

Lettture consigliate

– AAVV: Conoscere la complessità. Viaggio tra le scienze, Ed. Bruno Mondadori, Milano, 2009.

– Bauer H. H.: Dogmatism in Science and Medicine, Ed. Europspan, Madrid, London, Paris, 2012.

– Cipolla C. – Roberti di Sarsina P.: Le peculiarità sociali delle medicine non convenzionali, Ed. Franco Angeli,. Milano, 2009.

– Di Stanislao C.: Argomenti di Medicina. Il dialogo e l’integrazione fra culture e modelli, Ed. Fondazione Silone, Roma-L’Aquila, 2007.

– Giarelli G., Roberti di Sarsina P., Silvestrini B. (a

cura di): Le medicine non convenzionali in Italia. Storia, problemi e prospettive d’integrazione, Ed. Franco Angeli, Milano, 2007.

– Scarda A.M. (a cura di): Rapporto sul sistema scientifico e tecnologico, Ed. Franco Angeli, Milano, 2003.

– Tognetti Bordogna M. (a cura di): La formazione nelle medicine tradizionali e non convenzionali in Italia. Attualità, esigenze, criticità, prospettive, Edd. Franco Angeli, Milano, 2014.

L’arte cinese del mian xiang ovvero la fisiognomica

Stefano Parancola*

*“Tutte le emozioni si riflettono nel corpo e nella mente. Invidia e paura fanno impallidire il volto, l’amore lo rende luminoso. Imparate ad essere calmi e sarete sempre felici.”*Paramahansa Yogananda, L’eterna ricerca dell’uomo, Astrolabio

Secondo la visione orientale ciò che attira gli altri viene dal nostro interno. Infatti sono le nostre caratteristiche buone o cattive a determinare chi attraiamo o respingiamo. Il

volto è come uno specchio che rivela ogni mutamento di umore. Nel volto sono presenti le nostre cicatrici emozionali. I pensieri e le emozioni, come onde, affluiscono nei muscoli facciali e ne defluiscono, alterando continuamente il nostro aspetto.

La visione orientale e in particolare quella *zen*, ci invita ad apprendere la felicità, come un percorso da nutrire giorno dopo giorno. Nel giardino *Ryoan – ji*, c'è un'iscrizione che recita: "imparare ad essere felici"; infatti si deve imparare ad essere felici con quello che si ha, nel momento in cui si è. L'insegnamento *zen* recita così: "Io so quello che mi serve; io sono felice; io so quello che è sufficiente."

Un antico proverbio cinese dice: "The face comes from the heart", nel viso viene riflesso quello che una persona sente, prova, cioè tutte le sue emozioni: paura, insicurezza, timore, gioia, amore, felicità…..Questo significa che cambiando le nostre emozioni, cambia di conseguenza anche il nostro volto.

Il giardino nord di *Ryoan-ji*

Brevi cenni storici

Il *Mian Xiang* nell'antica Cina: brevi cenni storici fino ai nostri giorni

L'arte cinese del *Mian Xiang* risale a molte migliaia di anni fa. Si è sviluppata nel corso degli anni, raccogliendo informazioni e rilevamenti statistici.

Probabilmente una delle scuole più famose nell'antica Cina era quella diretta da *Gui Gu Tze* (475-403 a.C.), il Maestro della Gola del Diavolo, il quale non era soltanto un esperto di lettura del volto, ma anche un maestro di strategia militare.*Cho Kuo Liang* (circa 181-234 d.C.) è un altro famoso

personaggio legato alla lettura del volto nella storia politica cinese.

Mentre tra il 581 e il 688 d.C., *Yang Chiu Pun* antenato del Maestro *Henning Hai Lee Yang*, sembra fosse un grande esperto di *Feng Shui* e di lettura del volto. "*Chiu Pun*" significa aiutare i poveri, si guadagnò infatti, una reputazione di tutore ed era considerato una sorta di salvatore. Nel 1949, la lettura del volto, la lettura della mano, l'*I Ching* e il *Feng Shui* furono tutti banditi in Cina per 40 anni. *Mao Tse Tung* considerava la religione un veleno e tutte le tecniche cinesi di predizione delle "superstizioni feudali". Tuttavia, *Mao* benché pubblicamente proibisse ai cinesi di credere nella predizione o di praticarla, in privato credeva fermamente in tale arte.

Nella Cina attuale, il governo ha mostrato la tendenza a "chiudere un occhio" sull'intera questione della predizione, perciò tale arte ha potuto prosperare. Infatti, oggi, molte società non solo cinesi, ingaggiano i *Fortune Tellers* per leggere i volti dei loro dipendenti. Yang (2003)

La fisiognomica nella cultura occidentale

In pieno Rinascimento è stato il genio di Leonardo Da Vinci (1452-1519) ad interessarsi, anche di Fisiognomica, per lo studio della quale ha disegnato e studiato sotto diversi aspetti l'essere umano nella sua interezza, come si nota dai molti disegni di volti, corpi umani e disegni anatomici eseguiti su cadaveri dissezionati scrupolosamente. Ciò rivela l'intimo desiderio di Leonardo di voler cercare nelle strutture del corpo fisico l'analogia con la struttura del moto dell'animo umano. Sembra che anche Michelangelo Buonarroti fosse interessato alla Fisiognomica ed avesse addirittura intenzione di scrivere un trattato di anatomia con particolare riguardo ai "moti" e alle "apparenze"

del corpo umano, da cui si crede che con i termini “moti” (forse riferiti alle “emozioni” oltre che ai “movimenti”) e “apparenze” Michelangelo avrebbe indicato gli effetti psicologici delle funzioni del corpo.Successivamente si è occupato di Fisiognomica anche Giambattista Della Porta, nato a Napoli nel 1538 da famiglia benestante. A soli 15 anni iniziò a scrivere l’opera “*Magia naturalis*” che non solo lo renderà famoso, ma lo terrà impegnato anche per il resto degli anni. I suoi interessi spaziavano dalla refrazione della luce alla camera oscura, dal magnetismo all’Alchimia, dalla Magia alla Fisiognomica. Ed è proprio con la Fisiognomica che i suoi studi si incentrano e sostengono che il corpo viene sottoposto a giudizio, dove vengono valorizzate solo alcune parti rispetto ad altre. Il particolare che emerge dai suoi studi è un’osservazione di tipo figurata cioè tutto quello che è in vetta sarebbe più pregiato rispetto a quello che è più in basso. Ed è così che nella struttura umana il capo e il viso ma soprattutto gli occhi, esprimerebbero l’anima.

Il Mian Xiang o lettura del volto Il *Mian Xiang* è l’interpretazione del carattere e destino di una persona, attraverso l’analisi della morfologia, del colore, dei segni e delle proporzioni del volto.Possiamo sostenere che una persona con la pelle liscia, il viso proporzionato e senza rughe o cicatrici, è sicuramente una persona che ha avuto meno difficoltà nella vita. Mentre una persona con molte rughe, cicatrici o segni, ha dovuto affrontare più difficoltà nel suo cammino. Ricerche scientifiche hanno dimostrato che i nostri volti sono come computer programmati per mostrare certe espressioni, rivelando se siamo gioiosi, tristi, sorpresi, preoccupati o disgustati. Modi identici di esprimere piacere, paura, sorpresa, rabbia e interesse si possono leggere in tutte le razze umane come ha dimostrato lo studioso *Paul Ekman* (psicologo statunitense, conosciuto grazie alle sue ricerche

scientifiche, nel riconoscere le emozioni e le espressioni facciali).Il *Mian Xiang* ci aiuta a negoziare meglio, in quanto riusciremo anticipatamente a capire il potenziale del nostro interlocutore per poterlo conquistare al meglio.

Il viso si divide in 3 parti:1. la fronte – rappresenta il Cielo, cioè che ci avvolge;2. gli occhi e il naso – corrispondono alla centralità cioè l'Uomo;3. la bocca e il mento – rappresentano la Terra, ciò che ci sostiene.

Il Cielo, l'Uomo, la Terra e le relative corrispondenze nel volto

Quando si analizzano le tre aree del viso: Cielo, Uomo e Terra, in base alla prevalenza dell'area, si può dedurre con le fasce di età, quando la persona avrà maggior successo nella vita. Per esempio, se prevale la fronte, che indica la fascia di età tra i 15 ed i 35 anni, significa che la persona emergerà in giovane età.

I 5 Ufficiali o governatori del viso sono: occhi, orecchie, bocca, naso e sopracciglia.

Analizziamo i 5 Ufficiali:1. Gli occhi rappresentano il vigilante, perché catturano e osservano; nella metafisica cinese l'occhio sinistro rappresenta il padre, mentre l'occhio destro la madre; la fascia di età corrispondente è tra i 35 e i 40 anni.2. Le orecchie rappresentano l'informatore, sentono e ricevono informazioni; la fascia di età corrispondente è tra 1 e 14 anni.3. La bocca rappresenta il comunicatore, perché attraverso la bocca si trasmette la qualità delle informazioni; la fascia di età corrispondente è tra i 51 e i 63 anni.4. Il naso, rappresenta il leader della giustizia, perché rivela il senso della giustizia, l'integrità della persona e la sua moralità; la fascia di età corrispondente è tra i 41 e i 50 anni.5. Le sopracciglia rappresentano l'assicuratore, rivelano la qualità di vita della persona in

relazione al carattere, alla longevità e alla dignità e la relazione con i fratelli; la fascia di età corrispondente tra i 31 e i 34 anni.

Un attento studioso di Fisiognomica, cerca in un volto: la simmetria, l'equilibrio e la proporzionalità.

Il viso di una persona normale è il riflesso totale di tutti i movimenti fisici ed emotivi che avvengono all'interno. Evidentemente tra l'uomo interno e quello esterno vi è un legame racchiuso entro i confini della pelle, il mezzo tramite cui "splende la nostra luce". La bocca rappresenta il carattere e viene condizionata dal cibo che ingeriamo e dalle parole che fuoriescono, imprimendole un'espressione di disprezzo, sconfitta oppure radiosità.

La forma del volto

La forma del volto – I 5 Elementi*Le facce Metallo – Gold* hanno una forma arrotondata e squadrata, appartengono a persone spesso eleganti e ottengono molto nella vita. Raggiungono il successo durante la mezza età, accumulando nella vecchiaia grande ricchezza. Possono risolvere molti problemi, perché il metallo è come un coltello tagliente.*Le facce Acqua – Water* hanno una forma arrotondata, con la fronte più piccola del mento. Sono persone molto riflessive prima di agire. Se saranno più intraprendenti, la vita per loro sarà più facile. L'acqua è fluida, le persone sono molto filosofiche, ci mettono un po' a realizzare le cose, non si sa mai a cosa pensano, però sono pazienti.*Le facce Legno – Wood* sono facce lunghe. I loro corpi sono esili e alti, come un

albero. Tendono ad avere tonalità di pelle scura. Sono profondi pensatori, a volte dispersivi e non pensano molto al denaro. Riescono in ogni caso a cavarsela economicamente, in un modo o nell'altro. Sono persone in continua crescita personale, sono degli strateghi.*Le facce Fuoco – Fire* hanno una testa appuntita verso l'alto e spessa alla base. Tendono ad avere mani piccole e piedi grandi. Raggiungono il successo nella vita e possono essere aggressivi, ma sono anche leali e rimangono fedeli ai loro obiettivi. Per queste persone, la vita è piena di avventure eccitanti, sono passionali.*Le facce Terra – Earth* hanno un viso quadrato, sono di costituzione forte e robusta, con pelle spessa e volti larghi. Hanno un sacco di energia e sono molto produttivi. Spesso hanno molti figli. Godono normalmente di una vita lunga e felice con i loro cari.

Il colore del viso

Va osservato al mattino appena svegli, infatti, è il momento in cui si vede il reale colore e la salute della persona. Se tende al rosso significa fortuna e denaro; sul giallo va bene, potrebbero arrivare soldi oppure il superamento di un esame importante, se invece va verso il verde significa che la persona è stanca e piena di preoccupazioni; sul bianco si soffre di problemi di salute; anche sul nero significa malessere.

Il viso è diviso in 4 zone fondamentali, tenendo conto delle polarità yin e yang, ossia la sinistra è per l'uomo, mentre la destra per la donna.

La prima zona si riferisce a questioni legate all'infanzia, ed è rappresentata dalle orecchie. Per gli uomini, l'orecchio sinistro corrisponde agli anni dell'infanzia compresi tra 1 e 7 anni, mentre l'orecchio destro rivela il periodo tra gli 8 e i 14 anni. L'opposto per le donne, cioè l'orecchio destro

rappresenta da 1 a 7 anni e il sinistro da 8 a 14 anni. Quindi in un adulto si può verificare com'è stata la sua infanzia, mentre in un bambino come sarà. L'orecchio rappresenta un feto rovescio. Ogni tipo di interruzione, ferita o cedimento in questa zona, significano difficoltà in quel periodo.

La seconda zona compresa tra la fronte e la parte superiore del volto rappresenta la gioventù e la prima infanzia, dall'età dei 15 anni fino ai 35 anni. Questa zona rivela se una persona beneficerà di opportunità educative e del sostegno dei genitori.

La terza zona, quella centrale inizia dal centro delle sopracciglia e si estende giù, fino alla punta del naso. Questa zona corrisponde al periodo della vita compreso tra i 35 e i 55 anni. Una persona con sopracciglia ben strutturate, occhi intelligenti, guance forti e prominenti e un naso forte e carnoso godrà sicuramente di un periodo buono e prospero durante questi anni. In ogni caso, un naso grande indica buona fortuna e capacità di accumulare tanti soldi, anche se visto in proporzione alle altre parti del viso.

La quarta zona è la parte bassa del volto comincia sotto la punta del naso e termina con il mento. Questa zona si riferisce al periodo che va tra i 56 anni fino alla morte. Una persona dotata di una bella bocca sorridente, con le linee del sorriso pronunciate intorno a essa, buoni denti e un mento forte godrà di una vecchiaia piacevole e costruttiva.

Stefano Parancola

Architetto, Feng Shui Master, dal 2009 studia Mian Xiang con il maestro cinese Henning Hai Lee Yang, uno dei più autorevoli esperti a livello internazionale.

Letture consigliate

Musso A., Gadoni O., Musso G., (2000), *Il linguaggio segreto del corpo*, I nuovi Delfini tascabili, Gruppo Editoriale Futura, Milano.

Yang H. L., (2003), *La lettura del volto,* Edizioni il Punto d'Incontro,Vicenza.

Pacori M., (2007), *I messaggi segreti del corpo*, Giunti Demetra, Firenze.

Yap J., (2008), *Discover Face Reading*, Mastery Academy, Kuala Lumpur, Malaysia.

Yap J., (2009), *Art of Face Reading*, Chico Books, London/New York.

Yap J., (2009), *Face Reading Essentials*,Mastery Academy, Kuala Lumpur, Malaysia.

Caroli F., (2012), *Storia della fisiognomica, arte e psicologia da Leonardo a Freud*, Electa, Milano.

I Commentari di Padre Matteo Ricci: un resoconto della Cina del 1600 attualissimo per gli europei del III millennio – capitoli I e II

1. Il Ricci si accinge a stendere le sue memorie storiche per

farne trarre argomento di ringraziare Dio

Molte volte avviene che, delle grandi imprese et opere che nel mondo si fecero, non potettero poi i posteri saperne i principij donde hebbero origine. E ricercando io alle volte la causa di ciò, non seppi ritruovarne altra, se non l'essere tutte le cose (anco quelle che poi vengono a riuscire grandissime) ne' suoi primi principij sì piccole e deboli, che nessuno si può persuadere facilmente di esse potere sorgere cosa di molto momento; e perciò coloro che le trattano, puoco si curano di notarle e scriverle. Se non vogliamo dire che sono tai negotij tanto difficili et intricati, mentre si comincia a dare i suoi primi principij, et occupano tanto a quei che in essi si impiegano, che non danno agio e tempo ad occuparsi in scrivere.

Laonde, volendo io in qualche parte obviare a questo mancamento nelle cose della entrata de' Nostri e delle primitie della christianità in questo vastissimo regno della Cina, mi mossi adesso a raccogliere e disporre in ordine le cose più notabili di quelle che sino dal principio avevo notate in questa materia, posciaché la maggior parte o passorno per le mie mani o seppi molto essattamente. Accioché, se alla Divina Maestà piacesse di sì piccolo seme farne nascere e ricogliere qualche buona messe nella sua santa Chiesia cattolica, sapessero i devoti fedeli che veniranno di poi, di dove hanno da comenzare a dare a Dio le debite gratie, e narrare le sue alte meraviglie fatte in questi ultimi secoli a lontanissimi popoli. E se (il che non permetta Dio) non arrivasse questo a dare il frutto che i suoi primi fiori promettono, almanco lasciarò un testimonio, a quei che questo leggeranno, di quanto la nostra Compagnia di Giesù travagliò e patitte per aprire questa intrata e cominciare a rompere questo bosco fiero, e con quanto sudore e diligentia lo ridusse a sì buone speranze.

2. Metodo seguito: semplicità, brevità, esperienza sua propria

Per esser questa, opera di ridurre e convertire anime alla Fede catholica, non si deve dubitare esser tutta opera d'Iddio; e così non serà necessario nel riferirla usare di altri ornamenti di parole, poiché la semplice verità schiettamente proposta è quella che più diletta et aggrada in simili materie alle pietose orecchie. Né voglio con questa mia relatione che perdino punto di credito le cose che gli altri nostri compagni, et anche noi stessi, in lettere annue o avisi particolari, habbiamo scritto sopre l'istessa materia. Poiché non è mia intentione qui riferire né trattare tutte le cose, né quelle che si riferiranno e trattaranno proseguirle tutte alla lunga.

3. Necessità di premettere uno studio sulla Cina e sui Cinesi

Ma perché le cose della Cina comunemente sono assai diverse dalle nostre, e questo trattato si fa principalmente per i nostri Europei, sarà necessario, inanzi al cominciare la materia principale, dichiarare qualche cosa del sito, costumi, leggi et altre cose proprie della Cina, specialmente quelle in che discrepano da' nostri paesi, per potersi meglio intendere la materia della entrata de' Nostri e principio che si diede alla christianità, senza far poi molte digressioni.

E, sebbene di queste stesse materie so che già vanno molti libri in Europa, con tutto ciò penso, a nessuno serà discaro saperle piutosto da noi, che già trenta anni viviamo in questo regno, discorressimo per le sue più nobili e principali provincie, trattiamo continuamente in ambedue le Corti con i più principali e grandi magistrati e letterati del regno, parliamo la loro lingua, e imparassimo molto di proposito i loro riti e custumi, e finalmente, quello che più importa, di giorno e di notte, habbiamo nelle mani i loro libri, che da altri che mai vennero alla Cina, e tutto seppero per bocca di altri che non erano sì bene informati di tutto come noi.

Ma serà questo brevemente ne’ seguenti capitoli di questo Primo Libro; percioché, chi volesse scrivere diffusamente di quelle materie che in essi si trattano, di ogni capitolo si potrebbe fare un libro assai competente.

1. Vari nomi dati alla Cina dagli autori Europei

Questo ultimo regno orientale venne a notizia de’ nostri Europei sotto diversi nomi. Il più antico, del tempo di Tolomeo, fu Sina.

Dipoi, nel tempo di Tamorlano, come dipoi chiaramente si vedrà, ci fu data notitia di essa da Marco Polo, con nome di Cataio.

Ma il più celebre, di questi tempi, è questo di Cina, divulgato da’ Portoghesi, che per lunghi e pericolosi viaggi per mare arrivorno a essa e mercanteggiano nella sua parte più al mezzogiorno, nella provincia di Quantone; sebbene i nostri Italiani et altre nationi pensino chiamarsi China, ingannati dalla pronunciatione e scrittura spagnola, che non segue nel loro vulgare, in alcune lettere, la pronunciatione latina.

Et è cosa degna da notare che tutti questi nomi forno apportati ai nostri con aggiuntione di «Grande»; posciaché sogliono chiamarla Magna Sina, e Marco Polo la chiama il Gran Cataio, e gli Spagnuoli la Gran Cina.

Di dove si vede l’essergli debita e connaturale la sua magnificentia e grandeza del suo nome.

Né vi è anco dubio l’esser questa terra il regno degli Hyppofagi, perché in tutta essa, sino a’ nostri tempi, si mangia carne di cavalli, come tra noi la vaccina.

E l’istessa anco è la Serica, poiché in nessuna di queste terre al ponente vi è seta se non in essa, e questa in grandissima abondanza, tanto che non solo la vestono grandi e

piccoli, poveri e ricchi, ma anco ne mandano molta a tutte le parti circonvicine. Et i Portoghesi la miglior mercanzia di che caricano le sue navi o per il Giappone o per l'India, è di seta e di pezze di seta. L'istesso avviene agli Spagnuoli, che stanno nelle Filippine caricando le sue navi per la Nova Spagna. E ritruovo ne' suoi libri l'arte della seta 2636 anni inanzi alla venuta di Christo benedetto al mondo. E pare che questa arte da questo regno si sparse al restante dell'Asia e a tutta l'Europa et Africa.

Laonde non è maraviglia esser detta e tenuta per Grande, giaché vediamo quattro o cinque grandi regni al presente come uniti già in uno.

2. Vari nomi dati alla Cina dai Cinesi

Quello che a me mi fece più meravigliare fu il sapere che tutti questi nomi sono alla stessa Cina incogniti et inauditi; e non sanno l'esser chiamati così, né la causa di tali nomi a loro imposti, avendone mutati molti e stando anco esposta ad altre mutanze. La causa è per il loro antichissimo custume che, quando il regno si muta di una famiglia in altra, si muta anco il nome del regno a voglia del primo re di quella famiglia, il quale ordinariamente elegge qualche bello e grave nome.

E così fu chiamata Than, che vuol dire *largo senza termine*; Iu, che vuol dire *riposo*; Hia, che vuol dire *grande*; Sciam, che vuol dire *ornato*; Ceu, che vuol dire *perfetto*; Han, che vuol dire *la via lactea nel cielo*, con altri molti. Et dall'anno del Signore 1236, che regna la famiglia Ciù, si chiama Min, che vuol dire *chiarità*; e, per durare anco adesso in questa famiglia, gli aggiungono una sillaba Ta, che vuol dire *grande*, e si chiama Tamin, cioè *Grande Chiarezza*.

I popoli vicini puochi sono che sappino queste mutanze; e così la chiamano anco con varij nomi, e penso che ciascheduno con

il primo di che hebbero notitia. I Cocincinesi con i Siami di dove imparorno i Portoghesi, la chiamano Cin, i Giapponi la chiamano Than; i Tartari la chiamano Han, et i saraceni la chiamano Cathai.

Ne' libri della Cina, oltre il nome di quel secolo corrente, si chiama *Ciumquo*, che vuol dire *Regno nel Mezzo*, e *Ciumhoa*, che vuol dire *Giardino del Mezzo*. Et il Re che ottiene tutta la Cina lo chiamano Signore di tutto il mondo, pensando che la Cina eminentemente tiene tutto l'universo. Il che, se paresse strano a qualcuno de' nostri, imagini che più strano parrebbe alla Cina il chiamarsi i nostri antiqui Imperatori con questo titolo, senza esser Signori della Cina.

Padre Matteo Ricci – Ritratto Postumo

3. Coordinate geografiche e grandezza della Cina

Quanto al sito e grandezza di essa, al mezogiorno comenza in 19 gradi del equinoctiale nel insola di Hainan e va a finire in 42 gradi fuora de' muri settentrionali dove comenza la Tartaria. Dal levante comincia nella provincia di Iunnan in 112 gradi dall'Insole Fortunate, e finisce in 131 nel Mare di Levante. E quasi viene a fare un quadrato perfetto, un puocho magiore in larghezza di quello che è lungo. E la magior parte di essa sta nella zona temperata e comprende tutti gli climi che stanno dal fine di dia Meroe sino all'ultimo de' dia Romi. Di dove si vede excedere in grandezza a tutte gli altri regni del mondo, sebene non è sì grande quanto alcuni scrittori moderni la facciano, estendendola al settentrione sino a 53 gradi, che vengono a farla un terzo magiore di quello che è. Ma questi termini di essa habbiamo noi verificati con astrolabij et altri strumenti in varij luoghi di essa, dove passassimo e stessimo, con l'osservationi di varie eclissi, con i loro calendarij, dove molto puntualmente sono calculati

i novilunij e plenilunij, e sopra tutto per molti e varij libri di cosmografia stampati, ne' quali esattamente si descrivono le provincie, regioni e confini del regno.

4. Sue città e sua popolazione secondo il censimento del 1579

Et accioché, non pensi alcuno che, per esser così ampio, questo regno habbi qualche gran parte di esso spopolato e deserto, o manco pieno di gente e città, porrò nel fine di questo capitolo, quello che ho ritrovato in un libro, quale si suon stampato nel anno 1579, della *Descrittione della Cina*, voltato parola per parola nella nostra lingua, che è questo: «Ha la Cina due provincie curiali, Pacchino e Nanchino, et altre tredici provincie di fuora. In queste quindici provincie (che possono fare altrettanti regni ben grandi) vi sono 158 regioni che loro chiamano *fu* (che sono come provincie piccole, sebene alcune di esse tra di noi farebbono grandi provincie, per comprendere dodici e quindici città oltre altre terre e fortezze). In queste *fu* vi sono 247 *ceu* (che sono città grosse, sebene si distingue *ceu* da *hien* più per dignità che per grandezza, essendo molte *hien*, come quelle ove risiede il Governatore della *fu*, magiori che *ceu*), e 1152 *hien* (che sono città comuni). Gli uomini adulti che pagano tributo personale sono 58 milioni e 550801 capi; oltre le donne che sono altre tanti, i fanciulli, e i giovani, e i soldati che sono più di un milione – perché vi sono alcune mezze provincie come Leatum et altre dove tutti sono soldati – et parenti del re, eunuchi et altri molti, esenti dal tributo. Regni che danno obedientia alla Cina per il levante sono tre; al ponente cinquanta tre; al mezzogiorno cinquantacinque; al settentrione tre». È vero che questi né tutti vengono adesso, e, venendo, apportano più danno alla Cina che guadagno, e così puoco si cura essa che vengano o lascino di venire.

5. Difese naturali ed artificiali sulle quattro frontiere

Oltre l’essere sì grande e piena, la Cina è assai fortificata dalla natura e dal arte. Percioché dal mezzogiorno et dal levante tutta è difesa dal mare che la cinge; dalla parte di tramontana, oltre i monti, vi fecero per molte centinaia de miglia muri fortissimi, che impedono gli insulti de’ Tartari; e dal ponente nella parte più settentrionale viene difesa da’ Persiani con un *deserto di arena*, dove né possono habitare né anco passare molti insieme; e più al mezzogiorno tutto è pieno di monti e confina con regni piccoli de’ quali puoco si può temere.

“La scrittura terapeutica”: un volume di Sonia Scarpante

dalla prefazione di Sergio Fava*

La scrittura terapeutica: può davvero la scrittura, cioè l’atto del “*disegnare*” con parole fino ad un attimo prima solo pensate, diventare un fatto terapeutico e cioè in qualche modo curativo al punto da alleviare da sofferenze inferte da una vita nè giusta nè sbagliata, ma semplicemente la nostra vita?

Sonia scarpante pensa di si. Pensa che la scrittura, si badi, la scrittura, non le parole, i concetti, le tematiche ma

proprio la scrittura “autobiografica”, cioè la fatica di far *uscire da sé,* come in un parto doloroso appunto ma liberatorio, ciò che si tiene sepolto nelle caverne dell’IO più recondito sia in sé, un atto terapeutico. Proprio l’atto dello scrivere, del dar forma o forse si dovrebbe dire del dar voce, alle immagini della mente e dell’anima, ai ricordi, alle ansie delle mille paure, alle tristezze, insomma a quell’insieme informe, paludoso ed inquietante che ci portiamo dentro ad ogni passo della vita, diventa per l’autrice una sorta di autoanalisi condotta con ostinata convinzione del suo valore non solo per se stessa tanto da sentire l’insopprimibile esigenza di diffondere il metodo.

È cosi che la scrittura diventa un metodo d’introspezione. Un modo di farsi domande e darsi risposte in un continuo va e vieni alla ricerca della domanda giusta o più giusta, quella forse più profonda, in un processo continuo di scavo (come lo chiama Sonia) finché alla domanda più giusta non si aggiunge la risposta più giusta o comunque quella che si sente più vera, più autentica. Quelle domande e risposte che cambiano il sentire il sentimento di noi e del mondo che ci gira attorno. Ma le domande e le risposte, il cambiamento, la sofferenza, i sensi di colpa per essere sublimati e trasformati in *medicina che guarisce* esigono un metodo di affronto, costante, incessante protratto nel tempo. Guardarsi dentro non è un’inclinazione naturale o caratteriale o una particolare predisposizione psicologica che di per sé può alleviare il dolore come può accentuarlo fino a renderlo insopportabile. Questa è diventata per Sonia la scrittura: un metodo per guardare dentro di sé che non promette miracoli all’improvviso o facili soluzioni al mal di essere ma un percorso per curare e per curarsi.

Tutto comincia nel 1998 quando ancora convalescente per un intervento di mastectomia e ferita nel corpo e nell’anima per una crisi matrimoniale Sonia sente il bisogno impellente di scrivere per raccontarsi come non aveva mai fatto prima. E da

dove cominciare se non dall'affronto della malattia che la conduce a scavare dapprima in modo nebuloso e confuso la sua storia personale, dentro la quale, dice, occorre "fare pulizia". Metodo, percorso, scavo interiore, introspezione, terapia, salvezza…parole che ricorrono frequenti come fossero legate e dipendenti l'una dall'altra. Stanno lì a definire lo scheletro del lavoro di liberazione che la paura della malattia ha iniziato nell'animo di Sonia.

Cambiamento, altra parola chiave: "*guardarsi dentro con verità e coraggio*"….ma a cosa serve? Oserebbe qualcuno pensare che la malattia, il dolore, la sofferenza ed infine la paura servono a qualcosa. Ebbene sì, sembra dire con il suo lavoro Sonia. Paradossalmente la malattia "*serve a guarire*". Dalle affettività malate dai sensi di colpa e a riconsiderare le spinte interiori inascoltate, perché la malattia ne parla, libera le aspirazioni sommerse. E qual'è la meta, il traguardo, il fine primo e ultimo di questo lavoro interiore? Il cambiamento! Si potrebbe dire in estrema sintesi. Di sé e via via del piccolo-grande universo che ci sta addosso. Che cosa rischiamo se accettiamo il cambiamento? Cosa e chi temiamo di perdere? Qualunque cosa accada o porti il cambiamento, l'autodeterminazione come la cura di sé, sarà l'approdo di un lavoro, si faticoso ma gratificante già mentre si srotola nei mesi e negli anni. Ma il cambiamento non si può solo pensare e neppure basta il desiderio perché questo accada. Bisogna mettere in ordine i pensieri e le emozioni e poi occorre rivederli e quindi ricostruire i sentimenti (*fare pulizia*…) e così la scrittura diventa per Sonia non solo insostituibile strumento ma anche e forse soprattutto la ragione del cambiamento. (cambiare per scrivere e scrivere per cambiare o per capire).

È cosi che ad un certo punto la malattia che ha originato il tutto diventa solo un "pretesto" per fare altro che altro non è che guardarsi dentro. La malattia è lì. È sempre lì a far da sfondo sulla tela esistenziale che si riempie di colori-

ricordi; alcuni cupi, scuri altri invece inaspettatamente vivaci e mutevoli nelle loro sfumature quando osservati con gli occhi della verità e del coraggio. La malattia è lì e quasi diventa benevola, quasi una fortuna senza la quale non avrebbe intrapreso il cammino, lo scavo, l'innamoramento per la scrittura terapeutica. Dalla sua autobiografia emerge chiaramente questa consapevolezza:

Sono stata "allieva" del cancro..

Il cancro ha fagocitato la mia mente ma l'ha

definitivamente liberata verso altri lidi.. Se

riusciamo a farci cogliere dalla vastità della

conoscenza e dalla curiosità verso la vita, anche

nella malattia possiamo imparare a leggere

"altro". Essa può condurci verso un nuovo

"sé" ….i primi passi di allora avrebbero dato

origine ad altri; e in quel cammino si sarebbe

delineata una persona più consapevole e vera.

Perché è da quella trasparenza nata con la

scrittura..che deriva il seguito della mia storia,

che continua a stupire anche me.

(Sonia Scarpante: non avere paura. Edizioni

San Paolo 2010)

Lo stupore è il sentimento prevalente che ci prende scorrendo le pagine del libro di Sonia. La scrittura e questo particolare tipo di scrittura "autobiografica" è fatica, sudore, lacrime. Sembra facile parlare, o meglio, scrivere di

sé ma quando si scava può accadere di arrivare ad una profondità tale che si vorrebbe tornare indietro. Perché si scopre che i temi e le emozioni non riguardano più soltanto la malattia che è all'origine del processo, ma si toccano corde che abbiamo in qualche modo messo a tacere barattando il loro silenzio con una superficiale tranquillità delle apparenze. Ma un evento come il cancro sconvolge tutto l'equilibrio per altro precario su cui si regge più di una vita. Affiorano quindi alla coscienza le altre sofferenze della vita passata e presente: l'abbandono, il tradimento, il dolore per gli affetti andati a male, l'infanzia difficile nel percorso educativo punteggiato da sconfitte e umiliazioni ma spesso anche da rivincite pagate a caro prezzo. È stupefacente leggendo, la facilità e la semplicità con le quali riesce a dire e a scrivere di tutto questo senza pudore ed anche evitando ogni aspetto di legittimo orgoglio rivendicativo.

Ma occorre passare necessariamente attraverso la malattia o addirittura il cancro per avviare un percorso terapeutico come quello che ha condotto Sonia Scarpante? Cosa c'è dopo la malattia e dopo lo stupore d'aver trovato o ritrovato il senso delle cose della vita? Forse, il desiderio che altri si scoprano allo stesso modo capaci di prendersi cura di sé. Del resto come potrebbe essere diversamente? Nessuno si salva da solo. Il percorso che porta a rinascere o meglio a ri-conoscersi non può sterilizzarsi in un autocompiacimento più o meno consolatorio e affinché il "processo" continui occorre che si espanda, che si dilati e si alimenti attraverso il vissuto di altri. Così nascono i "laboratori" di scrittura e narrazione per l'autobiografia come cura di sé di cui questo libro è il manuale di riferimento. Attraverso un metodo tanto rigoroso quanto gratificante l'autrice si propone come facilitatore a chiunque "*desideri conoscersi a fondo attraverso la scrittura per una riconciliazione con se stessi".* E così la storia continua, nell'ascolto e nella comunicazione, nelle parole e nelle lettere di Antonella, di Cinzia, di Maria e di tanti altri che, sembra, altro desiderio

non abbiamo se non quello di condividere la propria storia con la sincerità di chi non ha nulla da perdere ma tutto da guadagnare nel solo modo possibile: spogliarsi, attraverso la scrittura, delle sembianze costruite in tanto tempo come difesa dalla sofferenza di ricordare e di capire se stessi.

Ecco allora che cambia il concetto di malattia come principale argomento della scrittura terapeutica. È la relazione malata a prendere il sopravento e a spingere la fragile zattera delle emozioni verso approdi forse ancora più incerti e minacciosi per la stabilità dell'essere. Non più e non solo le ferite e la devastazione del corpo, ma oggetto e soggetto della "scrittura che cura" diventa quel mondo degli affetti dove ad essere malata è la relazione, il rapporto, la convivenza, l'amicizia….l'amore.

Sonia in questo che è il terreno più scivoloso di tutta l'esperienza di lavoro introspettivo con altri, siano essi allievi o compagni di viaggio, non si pone come uno psicoterapeuta improvvisato ma è come se lei e la sua *scrittura* "venissero prima" e fossero propedeutici a una possibile psicoterapia di successo perché insegna raccontando di lei; e insegna ad aprirsi, a spogliarsi, a capire, ma soprattutto, forse inconsapevolmente, insegna e rafforza il desiderio di nudità. A volte basta, altre no.

Accomodati sul lettino immaginario della scrittura terapeutica si lascia che l'affettività malata sgorghi irruente a riempire pagine e pagine, dando forma e contenuto al sentire più recondito, con parole e immagini forti, a volte persino violenti come se la scrittura, in quell'ambito, conferisse una sorta di "immunità psicologica-morale" per cui tutto si può scrivere. Si comincia con le lettere a se stessi, poi al compagno di vita, i figli, gli amici per finire con chi sta all'origine dell'affettività: le figure genitoriali. Questa gerarchia della causalità tutto può essere tranne che casuale ed è in questo risalire la corrente dell'affettività che si arriva anche a momenti di riconciliazione forse ormai

insperata, verso chi ha inferto le ferite più difficili da chiudere.

A mio padre. Di lina

Papà ho cercato di capire perché il perché di questa

rabbia che ti ho visto sempre addosso e che sfogavi su

di noi. Ricordo che a volte ti lasciavi andare e tra la

rabbia imprecavi tua madre che a soli sei anni ti ha

venduto al padrone di una masseria….picchiato e

maltrattato se qualcosa andava storto….

Tu sei stato vittima che hai creato vittime. Ho capito

ma non giustifico.

Ma nel libro di Sonia Scarpante c'è anche molto di più. Arrivando alla fine si scoprono gli esiti del cammino e del lavoro. Lo sguardo e il respiro si allargano per abbracciare le mille occasioni di una vita nuova (il teatro, le conferenze, i gruppi di lavoro e di insegnamento i libri, gli incontri…) senza più la paura dell'ambizione tanto è fecondo il lavorio che si muove ogni giorno nel cuore e nella mente che non si smette mai di conoscersi *anche* per curarsi.

Potenziare la difesa del self con la fitoterapia cinese: astragalus, ganoderma e cordyceps

Lucio Sotte* Emanuela Naticchi**

Una domanda che viene frequentemente posta a chi si interessa di fitoterapia cinese è relativa al potenziamento del sistema immunitario dei bambini che frequentano le scuole materne e gli asili o i primi anni delle elementari. È noto che la frequenza scolastica può rappresentare una occasione di contagio per numerose malattie epidemiche come ad esempio le flogosi influenzali ma anche per molte altre patologie di natura virale o batterica che colpiscono soprattutto le vie respiratorie e l'apparato digerente. D'altra parte è noto che gli apparati respiratorio e digerente del bambino nei primi anni di vita non sono ancora perfettamente maturi e contemporaneamente la prima infanzia è il tempo della maturazione della immunità sia cellulare che umorale.

La stessa richiesta di utilizzare la fitoterapia cinese è spesso formulata per attuare una prevenzione delle patologie epidemiche negli anziani che, a differenza dei bambini che non hanno ancora sviluppato una efficace immunosorveglianza, tendono con l'andare avanti negli anni a perderla.

La medicina cinese insegna a questo proposito che occorre intervenire soprattutto a livello preventivo seguendo il detto del *Nei Jing* che recita: «occorre curare il malato prima che lo diventi». I fitoterapici cinesi vengono spesso prescritti ai cambiamenti di stagione proprio con lo scopo di potenziare

il sistema immunitario tonificando ciò che in medicina cinese viene definito *weiqi – qi* difensivo che rappresenta l'insieme delle capacità di protezione che il nostro organismo è in grado di organizzare per mantenere lo stato di benessere.

Un altro ambito in cui spesso viene richiesto di intervenire con i fitofarmaci di medicina cinese è quello del paziente neoplastico, per potenziare l'effetto delle terapia antitumorale (chemio e radioterapia), per smorzarne i gravi effetti collaterali e per sostenere il sistema immunitario le cui funzioni sono spesso indebolite dai trattamenti chemioterapici.

In questi casi l'esperienza suggerisce di far ricorso a tre antichi rimedi della fitoterapia cinese che hanno dimostrato di possedere anche alla luce delle più recenti ricerche biomediche degli importanti effetti sul sistema immunitario: l'*Astragalus membranaceus* (*huang qi* in cinese), il *Ganoderma lucidum* (*ling zhi* in cinese) ed il *Cordyceps sinensis* (*dong chong xia cao* in cinese). Si tratta di tre rimedi che vengono utilizzati in Cina da millenni per potenziare il *qi* difensivo *wei*.

Astragalus membranaceus

L'astragalo alla luce della ricerca biomedica ha dimostrato di potenziare la difesa immunitaria specifica e non (1,2,3). L'astragalo ha innalzato il numero dei leucociti in un gruppo di 115 pazienti affetti da leucopenia con un effetto dose dipendente (4). È inoltre in grado di potenziare l'effetto antineoplastico della chemioterapia (5) mentre inibisce il suo effetto immunosoppressivo (6). Inoltre ha dimostrato di possedere un effetto di inibizione della crescita delle cellule neoplastiche (7).

Ganoderma lucidum

Il ganoderma si utilizza da centinaia di anni per tonificare *qi* e sangue e potenziare la resistenza del paziente.

Gli studi hanno dimostrato che esso aumenta il numero delle cellule della serie bianca, inibisce la crescita di numerosi virus e batteri associati con le flogosi influenzali, aumenta monociti, macrofagi e linfocitiT (8,9,10,11). Anche il ganoderma esercita azione a livello immunitario aumentando i linfociti, le cellule NK e la produzione di interleuchina, interferone e TNF tumor necrosis factor. Inoltre il ganoderma ha uno spettro molto ampio di attività antibatterica ed inibisce la crescita di pneumococco, streptococco (di tipo A), stafilococco, e. coli, b. dysenteriae e pesudomonas.

Il cordiceps sinesis è stato usato tradizionalmente in paziente debilitati. Dal punto di vista della medicina tradizionale cinese nutre lo yin e tonifica lo yang del rene ed aumenta la resistenza cotituzionale.

Cordyceps sinensis

Anch’esso possiede un’importante azione immunomodulante. Aumenta il numero dei linfociti delle cellule NK e la produzione di interleuchina, interferone e TNF (12,13,14,15). Inibisce la crescita delle cellule neoplstiche (17) in alcuni casi con percentuali del 78-83%.

Dal momento che questi tre rimedi rinforzano l’azione del sistema immunitario sono controindicati nel caso di somministrazione di immunosoppressori cone azatioprina e ciclosporina. Si tratta di farmaci che vengono spesso prescritti nel caso di pazienti trapiantati per evitare il

rigetto.

Bibliografia

1. Chu DT, et al. Immunotherapy with Chinese medicinal herbs. I. Immune restoration of local xenogenetic graft-versus-host reaction in cancer patients by fractionated astragalus membranaceus in vitro. *Journal of Clinical & Laboratory Immunology* Mar 1988;25(3):119-23.

2. Sun Y, et al. Immune restoration and/or augmentation of local graft versus host reaction by traditional Chinese medicinal herbs. *Cancer* July 1, 1983;52(1):70-3.

3. Sun Y, et al. Preliminary observations on the effects of the Chinese medicinal herbs astragalus membranaceus and ganoderma lucidum on lymphocyte blastogenic responses. *Journal of Biological Response Modifiers* 1983;2(3):227-37.

4. Weng XS. *Chung Juo Chung Hsia I Chieh Ho Tsa Chih* August 1995.

5. Chu DT, et al. Fractionated extract of astragalus membranaceus, a Chinese medicinal herb, potentiates LAK cell cytotoxicity generated by a low dose of recombinant interleukin-2. *Journal of Clinical & Laboratory Immunology* Aug 1988;26(4):183-7.

6. Chu DT, et al. Immunotherapy with Chinese medicinal herbs. II. Reversal of cyclophosphamide-induced immune suppression by administration of fractionated astragalus membranaceus in vivo. *Journal of Clinical & Laboratory Immunology* Mar 1988;25(3):125-9.

7. Yeung HC. *Handbook of Chinese Herbs*. Institute of Chinese Medicine, 1996.

8. Wang SY, et al. The anti-tumor effect of ganoderma lucidum

is mediated by cytokines released from activated macrophages and T-lymphocytes. *International Journal of Cancer* Mar 17, 1997;70(6):699-705.

9. Van der Hem LG, et al. Ling zhi-8: studies of a new immunomodulating agent. *Transplantation* Sep 15, 1995;60(5):438-43.

10. Haak-Frendscho M, et al. Ling zhi-8: a novel T-cell mitogen induces cytokine production and up-regulation of ICAM-1 expression. *Cellular Immunology* Aug 1993;150(1):101-13.

11. Tanaka S, et al. Complete amino acid sequence of a novel immunomodulatory protein, ling zhi-9. An immuno-modulator from a fungus, ganoderma lucidum, having similar effect to immunoglobulin variable regions. *Journal of Biological Chemistry* Oct 5, 1989;264(28):16372-7.

12. Kuo YC, et al. Cordyceps sinensis as an immunomodulatory agent. American Journal of Chinese Medicine 1996;24(2):111-25.

13. Guan YJ, et al. Effect of cordyceps sinensis on T-lymphocyte subsets in chronic renal failure. *Chung-Kuo Chung His I Chieh Ho Tsa Chih* Jun 1992;12(6):323,338-9.

14. Liu C, et al. Effects of cordyceps sinensis (CS) on in vitro natural killer cells. *Chung-Kuo Chung His I Chieh Ho Tsa Chih* May 1992;12(5):259,267-9.

15. Xu RH, et al. Effects of cordyceps sinensis on natural killer activity and colony formation of B16 melanoma. *Chinese Medical Journal* Feb 1992;105(2):97-101.

16. Liu P, et al. Influence of cordyceps sinensis (berk. sacc.) and rat serum containing same medicine on IL-1, IFN and TNF produced by rat Kupffer’s cells. *Chung Kuo Chung Yao Tsa Chih* Jun 1996;21(6):367-9,384.

17. Kuo YC, et al. Growth inhibitors against tumor cells in cordyceps sinensis other than cordycepin and polysaccharides.

Cancer Investigation 1994;12(6):611-5.

18. Chen J. Herbs for boosting the immune system, *Acupunture today*, Vol 1, Issue o3