Emozioni a fior di pelle

Carlo Di Stanislao*

“Ho un corpo estraneo nel cuore, una scheggia impazzita. E siccome nessuna radiografia potrà mai mostrare come siamo fatti nei pensieri, ci sono persone che si fermano appena sotto la pelle e le puoi solo respirare, impossibili da rimuovere”

Massimo Bisotti

“Voglio la mia pelle, come un petalo di rosa soffice al tatto, frizzante di amore vibrare sotto le tue dita, sotto il sole o sotto le stelle, nel sentimento, che regge l’intero universo. Mentre il cuore pulsare d’amore e le nostre labbra bruciare, because il cuore non ha limite di confini” ***Daniela Cesta***

Riassunto: Emozioni e sentimenti sono visti in modo molto diverso in Medicina Classica Cinese. Oltre a riferirne sulle differenze sostanziali, coniugandole con letture della moderna psicologia, si riferisce di una esperienza diagnostica e terapeutica recente, condotta presso l’Ambulatorio di Agopuntura e Moxa del Dipartimento di Medicina dell’ASL 01 de L’Aquila.

Parole chiave: emozioni, sentimenti, dermopatie, Weiqi, Shen.

Summary: Emotions and feelings are viewed very differently in Classical Chinese Medicine. In addition to report on substantive differences, combining them with readings modern psychology, refers to a diagnostic and therapeutic experience recently conducted at the Clinic of Acupuncture and Moxa, Department of Medicine of the ASL 01 of L’Aquila. **Keywords:**

emotions, feelings, skin diseases, Weiqi, Shen

Conosciamo la differenza posta dalla Medicina Cinese Classica (MC) fra emozioni (kan) e sentimenti (qing) e sappiamo che, per essa, al pari di quanto scrive William James nel testo “ Principles of psychology[i], pubblicato nel 1890[ii], le emozioni sono sensazioni corporee prive di stato di consapevolezza o coscienza, capaci di agire sulla Weiqi e al di fuori del controllo a livello dello Shen[iii], mentre interessano questo ed il Sangue i sentimenti, che investono lo stato di coscienza eche, a lungo andare, possono invadare il nostro materiale più profondo: il Jing.

Nella psicologia, in tempi recenti, l’emozione e la cognizione (o ‘ragione’), sono considerate facoltà distinte della mente e, più spesso, le emozioni sono ritenute primitive, immediate e non premeditate, e perciò separate dal pensiero[iv]. Le emozioni, agendo sulla Weiqi, agisono sul tono dei muscoli, sulla mimica facciale, sulla postura, ma anche sul sistema nervo autonomo che, com’è noto, sfugge alla volontà, cioè al controlo dello Shen[v]. Sia la MC[vi] che la Medicina Tradizionale Cinese (MTC)[vii], affermano poi che un gran numero di dermopatieè legata a turbe psichiche, con particolare riferimento a sentimenti che generano ribellione (collera) e stasi di Energia e Sangue (preocupazioone, paura), con perturbazioni che investono Fegato, Cuore, Milza, Polmone, Rene o meglio il versante Yang della polarità Zang-Fu, pertanto, lo Zu Shao Yang, lo Shou e Zu Tai Yang, lo Zu e Shou Yang Ming Yang, in relazione al tipo di emozione, alle condizioni individuali e, pertanto, al perverso (Xie) prodotto: Vento e Freddo Tai Yang, Calore Yang Ming, Umidità per lo Shao Yang[viii].

Gli esperti cinesi ci dicono che non solo l’obbiettività

cutanea (prurito per il Vento, papule per il Calore, pustole per il Calore Tossico, vescicole per l'Umidità, noduli per la Stasi di Sangue), ma anche la lingua ed il polso sono in grado di far porre diagnosi sulla turba psichica, soprattutto quest'ultimo in cui si percepiscono polso ampio per tristezza nella sede del Cuore (pollice sinistro), per ansia e preoccupazione; polso a corda su tutti i settori e nei due lati per rabbia, rancore o frustrazione; polso rapido diffussamente per la paura ed il senso di colpa e polso prima rugoso e poi debole (Vuoto progressivo di Sangue), in caso di tristezza ed ancora inaeguateza o senso di colpa[ix].

Naturalmente, solo influenzando il Sangue si possono avere ripercussioni sul polso ed è evidente che l'attenzione degli autori moderni si fissa sui sentimenti[x] [xi], mentre è opinione di tutti i dermatologici[2] [xii] [xiii] [xiv], che sono molto spesso le "emozioni" intese come disagi senza una ragione ed un motivo noto o percepito, ad essere alla base di molte dermopatie.

È noto che la pelle, specchio del nostro mondo interiore, è l'unico tessuto evidente all'esterno che può far apparire uno stato emotivo e che, molto spesso, tale stato è percepito ma non assegnato dal soggetto ad una causa specifica. Roberto Bassi ricorda, a tal proposito,che le malattie della pelle più resistenti alle cure mediche sono quelle che spesso si risolvono con il mutare della situazione emotiva del paziente. Sono soprattutto pruriti, urticaria, acne, rosacea, vitiligo, psoriasi e lichen le malattie che presentano queste caratteristiche, anche se, si può dire, che tutta la patologia dermatologica riconosca, in diversa misura, un'etiologia psichica[xv].

Sulla scorta di tutto questo, dal gennaio 2011 al gennaio 2014, abbiamo esaminato sotto il profilo energetico (con esame del polso e della lingua), 115 casi (83 donne e 72 uomini) di età compresa fra i 20 ed i 75 anni, con dermatosi di origine esclusivamente psichica(Fig. 1 come distribuzione per

diagnosi), di cui 77 di tipo emotivo ed i restanti 75 con turbe dei cosidetti Qi Qing, cioè con una causa specifica alla base: scomparsa di un familiare, litigi con persone, rabbia nei confronti di particolari situazioni, preoccupazione per un preciso motivo, ecc, tristezza per una perdita o un lutto.

Nella totalità dei casi di Qi Qing abbiamo ravvisato i segni glossoscopici e sfigmologici segnalati sui testi[xvi] [xvii], mentre in tutti quelli su base emotiva, i polsi non mostravano variani specifiche, mentre la lingua era diffusamente arrossata nel 1/3 anteriore, come per conflitti inerenti la Weiqi. Inoltre, a riprova che vi sono delle evidenti differenze fra sentimenti ed emozioni nel generare turbe energetiche, l'esame delle due vene sublinguali[xviii] [xix], mostrava ectasie in oltre i 2/3 dei pazienti con turbe Qi Qing (Stasi di Sangue), ma nessuna variazione nei pazienti con turbe Kan.

In questi ultimi, invece, la distribuzione per patologia (Fig. 2), mostrava la netta prevalenza di dermopatie a caratterio sistemico come prurito, orticaria e lichen eruttivo ed una bassa incidenza di forme localizzate di psoriasi, alopecia areata e lichen localizzato (Foto 1-8), più frequenti nelle forme legate ai sentimenti.

Nel terzo anteriore della lingua, più precisamente, indipendente dalla emozione, abbiamo registrato arrossamenti nelle forme più recenti (fino a sei mesi), e comparsa, poi, nel corpo linguale di induido abbondante, nelle forme di durata maggiore (Foto 9), come segno dapprima di eccesso di Energia Difensiva e, succesivamente di carenza di essa e di Yang per consunzione.

Ci è pertanto sembrato ragionevole concludere che mentre le dermopatie legate ai Qi Qing alterano lo Shen ed il Sangue[xx] e possono rispondere ai punti Beishu[xxi] [xxii] [xxiii] [xxiv]sercondo il modello Zang Fu o ai Luo Longitudinali secondo quello Meridianico della MC[xxv]; le forme emotive, da turbe della Weiqi, necesitano di trattamento per ridurre la stessa in fase iniziale o incrementarla se protratte nel tempo. Pertanto, sotto il profilo agopunturistico, per le forme recenti abbiamo disperso la Weiqi utilizzando i punti 12ST (quē pén, □□) punto verso il basso, 14GV (dà zhuī, □□) nella stessa direzione e 37ST (shàng jù xū, □□□) nella direzione opposta[xxvi]. Invece, nelle forme di più vecchia data, trattato con aghi e moxa in sigari e con sedute di 30 minuti, i punti 2LU (yún mén, □□), 18LI (fú tū, □□), 4KI (dà zhōng, □□) e 5CV (shí mén, □□), tutti con infissione perpendicolare e movimenti rapidi ed orari sino al deqi al'inizio delle sedute, al fine di incrementare e far circolare il superficie l'Energia Difensiva. In tutti i casi, come nostra abitudine corrente, abbiamo eseguito sedute settimanali con cicli di 10 sedute e valutato alla fine i risultati che hanno mostrato una differenza non significativa fra forme recenti e tardive e con un indice totale di risposta estremamente positivo (Fig. 3), con oltre l'80% di risoluzione totale o parziale di dermopatie anche molto recalcitranti.

—

[2] Intesi come Waike

[3] Si evidenzia sotto il canto interno nodulo epiteliomatoso, espressione di Paura-Freddo e sviluppo neoplastico.

[4] Disturbo benigno auto-limitante caratterizzato da papille filiformi anormalmente ipertrofiche e allungate sulla superficie della lingua. Alcuni studi hanno riportato pH acido nella saliva di pazienti con tale affezzione, mentre in condizioni normali il pH di salivare è neutro o alcalino. Persuasi che, in carenza di Weiqi, essa possa soprattutto

riformarsi dalla Ying Qi, ovvero dal Sangue, consigliamo spesso in questi pazienti una dieta alcalina con abolizione di carne rossa, caffè, cioccolato e nervini ed impiego di riso integrale, frutta e verdura, acqua e limone, semi di zucca e tutti i cereali, preferendo le cotture a vapore e a Bagno Maria.

Bibliografia

[i] Buck, R.: Human motivation and emotion, Ed. Harper, New York, 1976.

[ii] Barzun J.: *Stroll with William James*, Ed. Harper and Row, New York, 1983.

[iii] Simongini E., Bultrini L.: L'ottava lezione. I disturbi dello Shen: lo psichismo in Medicina Classica Cinese Ed. Xin Shu, Roma, 2008.

[iv] Frjida N.H.: Emozioni e Sentimenti, in Enciclopedia delle Scienze, Ed. Treccani Enciclopedia Italiana, Roma, 1993.

[v] Simongini E., Bultrini L.: Le Lezioni di Jeffrey Yuen – Volume I –I Meridiani Tendino Muscolari. I Meridiani Distinti, Ed. AMSA, Roma, 2000.

[vi] Brotzu R., Di Stanislao C.: Relazioni corpo-psiche in Medicina Classica Cinese, CD-ROM, Ed. Xin Shu – AMSAAndrès G., Di Stanislao C.:

[vii] Andrès G., Di Stanislao C.: Le malattie della pelle, ed. AMSA, Roma, 2001.

[viii] Bossy J. et al.: Nosographie Traditionnelle Chinoise, Ed. Masson, Paris, 1994.

[ix] Capponi R.: Il Polso in Medicina Cinese. Strumento per leggere il Vuoto che è in ognuno, La Mandorla

(www.agopuntura.org), in press.

[x] Di Stanislao C., De Berardinis D., Brotzu R., Corradin M.: Esame clinico e diagnosi biotipoogica in Medicina Cinese, http://it.scribd.com/doc/185032596/180566839-Esame-Clinico-e-Diagnosi-Biotipologica-in-MTC, 2002.

[xi] Borsarello J.F.: Sphygmologie Traditionnelle Chinoise, Ed. Masson, 1992.

[xii] Ying W.: Agopuntura in dermatologia, Ed. Piccin Nuova Libreria, Padova, 2009.

[xiii] De-hui S., Xiu-fen W., Wang N.: Dermatoologia in Medicina Tradizionale Cinese, Ed. Casa Editrice Ambrosiana, Milano, 1997.

[xiv] Lin L.: Dermatology and Traditional Chinese Medicine, Ed. Hai Feng Publishing House, Hong Kong, 1991.

[xv] Bassi R.: Psiche e pelle. Introduzione alla dermatollogia psicosomatica, Ed. Bollati Boringhieri, Torino, 2006.

[xvi] Muccioli M., Pippa L., Crepaldi R., Matteucci A., Mazzanti U., Sarafianos S.: Semeiotica. Collana di agopuntura e Medicina Tradizionale Cinese, ed. CEA, Milano, 2006.

[xvii] Maciocia G.: La clinica in medicina cinese. Il trattamento delle malattie con agopuntura ed erbe cinesi, Ed. Elsevier, Milano, 2009.

[xviii] Maciocia G.: L' esame della lingua in medicina cinese, Ed. Cea, Milano, 1997.

[xix] De L'Home G.: L'Examen du Malade en Médicine Chinoise, polycopie, Ed. AFA, Paris, 1983.

[xx] Corradin M., Di Stanislao C.: Lo Psichismo in Medicina Energetica, Ed. AMSA, L'Aquila, 1995.

[xxi] Hawawini R.: Indications et associations des points

Beishu internes, Mér., 1999, 112: 35-57.

[xxii] Shi Shan L., Dubuisson M.: Choix des points en ecupunture tradittionnelle, Ed. Institute Yin Yang, Paris, 1988.

[xxiii] Jirui C., Wang N.: Acupuncture. Observations cliniques en Chine, Ed. SATAS, Bruxelles, 1987.

[xxiv] Leissen J.: Points psychique, Mér., 1968, 1: 12-18.

[xxv] Brotzu R., De Berardinis D.: Psichico e Medicina Cinese, in Oltre il Labirinto. Percorsi di medicina complementare in psichiatria, Ed. Oriss, Torino, 2007.

[xxvi] Simongini E, Bultrini L.: Le Lezioni di Jeffrey Yuen – Volume V – Le Regole Terapeutiche azione intrinseca dei punti, Ed. AMSA, Roma, 2005.

La diapason agopuntura

Claudio Corbellini*

La diapasonagopuntura nasce dalla combinazione dell’agopuntura con diapason che riproducono esattamente la vibrazione e il suono delle campane terapeutiche tibetane. Si esegue un trattamento d’agopuntura classico, frutto di un’analisi fisiopatologica energetica del paziente, integrato con la diagnostica occidentale. Sono scelti due o più canali d’agopuntura e fatti vibrare i diapason corrispondenti, che

vengono, quando la vibrazione si riduce, mantenendo, però inalterate le caratteristiche vibratorie, messi in contatto con l'ago che assume la stessa vibrazione del diapason, determinando la conduzione del suono nei canali.! Inoltre si stimolano i punti di agopuntura, direttamente con i diapason.

La correttezza della tecnica, che mantiene invariata l'onda elastica generata dal diapason, è stata confermata dal Professor Fabio Uccelli ingegnere dell'Università di Pisa, che studia in maniera scientifica la musicologia. Il suono e le sue vibrazioni sono molto efficaci: la conoscenza deriva da un'elaborazione sistematica delle emozioni, che ha determinato, nel corso dell'evoluzione, sia la forma, sia la natura dei "sensori cerebrali" delegati a riceverle. Le prime "emozioni" che raggiungono gli esseri viventi sono trasmesse da mezzi elastici, quali l'acqua, il liquido amniotico e sono di tipo ritmosonico (musicale), come il battito del cuore materno. Con il suono e le vibrazioni siamo in grado di raggiungere le componenti emozionali più profonde. L'evoluzione degli esseri viventi ha determinato un progressivo aumento del livello di coscienza, che è passata da una coscienza puramente emozionale sino a raggiungere la consapevolezza di sé, con una psicologizzazione delle emozioni medesime che

sono gli archetipi più profondi della nostra personalità. Il trattamento aumenta notevolmente l'efficacia dell'agopuntura ed è molto indicato nelle forme psichiche, quali stress, ansia, depressione, insonnia e somatizzazioni varie. Si sono ottenuti eccellenti risultati nella fibromialgia e nei dolori, anche senza causa apparente, che in genere sono i più difficili da trattare con l'agopuntura. Il significativo incremento dell'efficacia dell'agopuntura è stato confermato dall'elettroencefalogramma digitale, nella sperimentazione condotta a Bagni di Lucca con Nitamo Montecucco, Presidente del Comitato Scientifico dei Creativi Culturali. Eccellente nei trattamenti nelle forme allergiche, autoimmunitarie e in

oncologia. L’agopuntura e la Psico-oncologia sono molto efficaci nel trattamento integrato dei pazienti oncologici, com’è ampiamente confermato da numerose ricerche. La massima efficacia si ottiene abbinando le due terapie. Stiamo conducendo uno studio osservazionale in pazienti oncologici. Il protocollo è in sinergia con l’associazione ONLUS “Il Sole”, avente sede in Vigevano e a Gambolò. Le sedute di psicoterapia, basata su metodo Simonton, ipnosi e meditazione, sono effettuate dal dott. Luigi Carlo Collivasone.! Il ciclo è di quindici sedute a cadenza settimanale. Le sedute di agopuntura sono da me eseguite: 15 sedute, bisettimanali. Sono effettuati tests psicodiagnostici all’inizio e alla fine del trattamento e valutata l’efficacia sull’infiammazione cronica.

La diapasonagopuntura è molto indicata nella terapia delle problematiche sessuali femminili e maschili e nell’infertilità. Infatti, l’agopuntura si propone sia come primo approccio nel trattamento dell’infertilità, sia abbinata ai trattamenti occidentali.

La medicina dell’evidenza (EBM) ha ripetutamente confermato la validità dell’agopuntura, anche in nuove applicazioni quali la terapia dell’infertilità, sia come intervento autonomo, sia come supporto alla fecondazione assistita, in particolare nella fivet, si raddoppiano le possibilità di successo.

Nell’infertilità maschile si determina, ad esempio, un significativo miglioramento della motilità e della morfologia degli spermatozoi. Sono stati trattati con successo anche i pompieri di Chernobyl che, dopo essere intervenuti senza alcuna protezione, manifestavano gravi alterazioni allo spermiogramma.

Uno studio del British Medical Journal online, guidato dall’Università del Maryland, ha riscontrato un 65% in più di possibilità di rimanere in gravidanza e del 91% di avere un neonato vivo.!!!!

Il problema della difficoltà riproduttiva è sempre più diffuso e coinvolge secondo l'OMS il 15% circa delle coppie in età fertile e quindi rappresenta ormai un problema sociale.

I deficit nella sfera riproduttiva riguardano entrambi i partner pressoché con la stessa intensità e sono enfatizzati dal fattore età. L'approccio olistico che caratterizza da anni la nostra metodologia deve tenere in conto. l'importanza di alcuni fattori quali lo stress ossidativo non compensato, le infezioni latenti che costituiscono fattori prognostici negativi, assieme all'età, in quanto le coppie cercano sempre più tardi la gravidanza. Ultimamente, probabilmente a causa dell'inquinamento e dello stress, spesso gli uomini presentano spermiogrammi gravemente alterati. Utilissimo l'abbinamento dell'agopuntura con Lepidium Meyenii Walp (maca), che rappresenta l'ideale integrazione all'agopuntura, in particolare la maca polarizzata. La maca è un fitoterapico sudamericano, che, grazie alle sue peculiari caratteristiche poliendocrine, antiossidanti e all'equilibrato apporto minerale, era noto da secoli nel Perù degli Inca come "pianta della fertilità". Anche i registri coloniali spagnoli durante e dopo la conquista del Sudamerica narrano di richieste di pagamenti in maca, al fine di aumentare i tassi di riproduzione del bestiame. Appartiene alla famiglia delle brassicacee di cui si utilizza il tubero, cresce in terreni impervi, a 3000/3800 metri di altezza. L'utilizzo del Lepidium Meyenii Walp si è dimostrato positivo nella nostra esperienza e in numerose pubblicazioni scientifiche di altri autori nel migliorare numero, motilità e morfologia degli spermatozoi in seminali di pazienti i cui tubuli seminiferi non siano del tutto compromessi. Nella donna ha la capacità di regolare gli effetti della cascata ormonale dell'asse ipotalamo-ipofisi-gonadi. Il Lepidium Meyenii Walp (maca) viene somministrato al dosaggio di 3 compresse da 100 mg al dì sia alla donna (dal !2° al 11° giorno dopo

il!termine del ciclo, alla somministrazione di 5000 UI di hcg)

che all’uomo nel periodo precedente l’inseminazione sotto forma di capsule orali polarizzate (lmwp cps 100 mg Zener): 3 compresse al dì per 3 mesi.

La polarizzazione consiste nel sottoporre il prodotto a radiazione elettromagnetica a 634,7nm. Tale polarizzazione, coincidendo con quella di risonanza del DNA, fa in modo che la sostanza venga immediatamente riconosciuta e utilizzata dal nostro organismo aumentando considerevolmente la biodisponibilità.

La diapasonagopuntura risulta ancora più efficace dell’agopuntura, per la sua importante azione sull’emotività e sull’umore, inoltre, per la sua profonda azione sulla psiche, sostiene le donne, che, dopo l’insuccesso delle precedenti fecondazioni assistite, spesso sono depresse e vivono con senso di colpa.

La pratica ha dimostrato la grande efficacia nelle tendiniti, sia in ballerine che atleti. La grande incisività mi ha spinto ad indagare se l’abbinamento fosse già stato effettuato in precedenza. Un medico tibetano ha confermato trattarsi di una pratica antica, iniziata migliaia d’anni fa in Tibet e tuttora applicata, ovviamente con le campane tibetane; tra l’altro l’applicazione viene effettuata con una delle modalità che ho individuato, cioè l’applicazione di un ago sul punto bai hui, situato sul vertice del capo, dove termina un ramo del canale (meridiano) d’agopuntura del Fegato, che, attraversando in profondità il cervello, è in grado di agire sia livello psichico, sia neurologico che endocrinologico. Il sistema omeostatico, individuato dalla medicina cinese, rappresentato dal Fegato agisce su ira, tensione e stress.

I metodi efficaci quando i tempi sono maturi, possono essere scoperti o riscoperti contemporaneamente in luoghi diversi della terra. I diapason inducono liberazione di ossido nitrico prodotto a livello dei sistemi: vascolare, nervoso, immunitario e, poi, ritmicamente dismesso come gas nella MEC

(Matrice Extra Cellulare) influendo sul metabolismo dei tessuti. L’ossido nitrico, NO, è una molecola semplice, formata da un atomo di azoto ed un atomo di ossigeno.

Il rilascio avviene secondo dei cicli chiamati “puffing”, sono legati all’attività del SNA con shift simpatico/parasimpatico,! attivazione/ disattivazione cellulare (stato di allerta cellulare), cambiamenti a livello della membrana cellulare ed altri ancora. A volte, si generano patologie con grave compromissione della produzione ciclica basale di NO, alterazione del sistema PNEI, con stanchezza, dolori articolari, depressione, disturbi della sfera sessuale, cefalee, perdita di memoria e disturbi digestivi. In questi casi, se non s’interviene ripristinando, attraverso la stimolazione, il normale ciclo tonico basale di NO, si può determinare una grave compromissione dell’equilibrio metabolico sino a gravi patologie di vari sistemi: quali malattie cardiovascolari, diabete, Alzheimer, patologie autoimmuni e, quando l’equilibrio è perso irreversibilmente, il cancro.

Nello stress l’equilibrio simpatico/parasimpatico è alterato con modificazione del ciclo del NO, modificazione che determinerebbe depressione del sistema immunitario.

Dall’anno scorso insegno la diapasonagopuntura in Università e la progressiva diffusione permetterà di estendere i benefici a una vasta platea di pazienti. FREQUENZE DIAPASON

VC 64 Hz VG 80 Hz St!! 125 Hz Mi 150! Hz Cu 250 Hz It!! 300 Hz Ve 400 Hz Re 450 Hz Mc 480 Hz Tr! 500 Hz Vb 550 Hz Fe 1000Hz Po 2000Hz Gi 4000 Hz

Lo psichismo in medicina integrata: nevrosi gastrointestinale

Nicolò Visalli *

Attualmente vengono riconosciuti tre cervelli, il primo ubicato nella testa, il secondo nell'addome ed il terzo nel cuore. I tre cervelli sono collegati con le loro diramazioni finali alle tre parti e/o strati del cervello superiore (teoria dei tre cervelli secondo Paul MacLean: cervello rettile, emotivo e neocorteccia o cervello pensante + cervello).

Il cervello addominale: ha memoria, ha nevrosi e controlla quello più nobile. Il cervello posto nella testa è sede della coscienza, anche se spesso le decisioni "si prendono di pancia", o dei centri nervosi ivi ubicati. Inoltre digerisce le emozioni ed è sede dell'intuito e incide anche sulla salute. Bisogna poi pensare che nell'intestino tenue sono presenti oltre 100 milioni di neuroni, numero quasi uguale a quello del midollo spinale. Mentre lo stomaco sottoposto a stress aumenta considerevolmente la produzione di grelina, ormone della fame. Inoltre dallo stomaco all'ano si dipanano circa 30 cm di duodeno, circa 5 metri di intestino tenue e 1,5-1,8 m. d'intestino crasso.

Per dirigere le quattro fasi della peristalsi di norma utilizziamo un secondo cervello. In più il cervello smista, mentre la testa invia scarse informazioni al sistema nervoso "intestinale" poiché è per la maggior parte indipendente. Infatti quasi il 90% delle informazioni percorrono la strada inversa, cioè dall'addome al cervello.

Nella parete intestinale poi, si celano due sottilissimi strati di sistema nervoso complesso, che è anche il secondo

per dimensioni dopo quello della testa. Gli strati avvolgono il tratto digerente come fossero una fitta rete, perciò possono sincronizzare i movimenti peristaltici per far avanzare il cibo nell'intestino.

II compito del cervello addominale è anche quello di trasferire informazioni alla testa. Si tratta per lo più di input evidenti, come il vomito provocato dall'avvelenamento. Ma diversi altri "pensieri" sarebbero spontanei, coerenti alle emozioni, e inapprezzabili dalla coscienza ovvero inconsci. Dunque il cervello addominale, è completamente autonomo e invia più segnali al cervello (testa) di quanti non ne riceve. Fissa i ricordi legati alle emozioni, soffre di stress, si ammala e sviluppa proprie nevrosi. In più percepisce sensazioni, cogita e ricorda e ci aiuta a prendere decisioni. Nella clinica, uno dei disturbi di più frequente riscontro dello stomaco è la "nevrosi gastrica".

Si può perciò affermare che la nevrosi gastrica non è una vera e propria malattia, infatti in questo caso lo stomaco del soggetto appare senza alcuna lesione organica ma il paziente solitamente lamenta disturbi assai fastidiosi come se presentasse una patologia più seria. In realtà si manifesta una disfunzione gastrica, non dovuta a malattia, in quanto quella parte del sistema nervoso che armonizza la sua attività, non porta a termine correttamente la sua funzione. Questo dimostra che l'eziologia della nevrosi gastrica è preponderatamente nervosa e/o psicologica, correlata a uno stile di vita non corretto o all'abuso di sostanze eccitanti tipo caffè, droghe, fumo o per un'alimentazione scorretta e non regolare (per esempio irregolarità dei pasti) con scarso apporto di frutta e verdura.

Dal punto di vista clinico si possono osservare sintomi riferiti alla sfera gastrointestinale, accompagnati da affaticamento, cefalea, palpitazioni, angoscia, sudorazione notturna, insonnia, incubi, amnesia, evacuazioni involontarie e altri sintomi tipici della nevrosi. Di solito si riscontra

con più frequenza nei soggetti giovani o di mezza età. In Medicina Tradizionale Cinese la nevrosi gastrointestinale viene riportata come “dolore gastrico”, “vomito”, “eruttazioni”, “diarrea”, secondo la presenza di sintomi individuali. Frequentemente è dovuta ad alimentazione scorretta od anche a disarmonia tra Fegato e Stomaco, oppure alla anormale ascesa del Qi dello Stomaco o ancora a deficit e freddo nella Milza e nello Stomaco. Il principio terapeutico quindi consiste nel normalizzare la funzione del Riscaldatore medio e dello Stomaco, rinforzare la Milza e purgare il Fegato. Secondo il principio terapeutico vengono selezionati i punti dei canali Jueyin del piede, Yangming del piede, Vaso Concezione e i punti Shu-dorso e Mu-anteriore. ! **Punti principali** Zusanli (ST36) tonifica la Milza e lo Stomaco, regola il Qi del Jiao mediano, armonizza gli intestini e disperde la stasi, Tianshu (ST25) tonifica Stomaco e Milza e regola l’Intestino Crasso, Zhongwan (CV12) inverte il reflusso e armonizza lo Stomaco, Neiguan (PC6) inverte il reflusso ed arresta il vomito, armonizza lo Stomaco e allevia il dolore, Qimen (LR14) calma il Fegato e libera il Qi.

Punti secondari

Pishu (BL20) tonifica la Milza e stimola movimento e trasformazione; Weishu (BL21) armonizza lo Stomaco e tonifica la Milza; Shangwan (CV13) stabilizza l’umore, fa scorrere il Qi, tonifica Milza e Stomaco; Guanyuan (CV4) disperde il freddo-umidità, regola il Qi originario, Ganshu (BL18) stabilizza l’umore, disperde l’umidità calore; e Shanzhong (CV17) regola il Qi ed inverte il flusso, libera il diaframma.

!

Trattamento moxibustione indiretta con zenzero Si selezionano 3-4 punti per seduta, su ogni punto si applicano da 4 a 7 coni medio-grandi, 1 seduta al dì o a giorni alterni. ! **Moxibustione indiretta con sale** Si seleziona il punto Shenque (CV8) si riempie con del sale fino e si applicano da 4 a 7

coni grandi come un seme di girasole, 1 seduta al dì o a giorni alterni. ! **Moxibustione moderata con sigaro** Si Selezionano 3-6 punti e si riscaldano con il sigaro di moxa per 10-20 minuti, 1 seduta al dì o ogni 2 giorni. ! **Moxibustione moderata con scatola o apparato elettrico** Applicare la scatola o la "lampada" sui punti Mu- anteriori oppure sui punti Shu-dorso, per 15-30 minuti; frequenza giornaliera o a giorni alternati; 5 sedute costituiscono un ciclo. ! Nel passato veniva utilizzato il punto Houxi (SI3) soprattutto per trattare il vomito che compare

verso le undici-mezzogiorno, dopo la colazione del mattino o il vomito notturno, a tale scopo si applicavano sul punto sopracitato 9 coni, per lato, 1-2 volte ad dì.

Bibliografia

N. Visalli, R. Pulcri, *Moxibustione*, CEA, Milano, 2000 Tian Conhuo, *101 Enfermedades tratadas con Acupunctura y Moxibustión*, Ediciones en lenguas Extranjeras, Bejing, 1992,

Geng, Z. Su, *Acupuncture and Moxibustion*, New World Press, Beijing, 1991 Kumar & Clark, *Medicina Clinica*, CIC, Roma, 2007

Harrison, *Principi di Medicina Interna*, Mc Graw Hill, Milano, 2006

Introduzione allo "shen", lo psichismo cinese per il medico e psicoterapeuta

occidentale

Lucio Sotte*

Vorrei tentare con questo articolo di introdurre in parole semplici e spero comprensibili anche ai non addetti ai lavori la concezione cinese dello psichismo. La sua conoscenza è utilissima per inquadrare facilmente la maggior parte dei disturbi mentali che frequentemente riscontriamo nella

«Vorrei tentare con questo articolo di introdurre in parole semplici e spero comprensibili anche ai non addetti ai lavori la concezione cinese dello psichismo. La sua conoscenza è utilissima per inquadrare facilmente la maggior parte dei disturbi mentali che frequentemente riscontriamo nella nostra pratica clinica e ritengo che anche lo psicoterapeuta ed il medico di formazione occidentale possano usarla con grande profitto anche se non utilizzano le tecniche di terapia della medicina cinese.»

nostra pratica clinica e ritengo che anche lo psicoterapeuta ed il medico di formazione occidentale possano usarla con grande profitto anche se non utilizzano le tecniche di terapia della medicina cinese.

Per spiegarla occorre prendere dimestichezza con due principi basilari della medicina cinese: la teoria yin-yang e quella delle cinque fasi o cinque

movimenti. Cercherò di introdurle brevemente qui di seguito. Alla base di tutto c’è la teoria yin-yang.

Figura 1. Il tai ji tu con la rappresentazione dei due “pesci” grigio-yin e bianco-yang

Cosa afferma questa teoria? Che tutto ciò che esiste, tutto il reale, è una continua trasformazione reciproca di due elementi complementari ed opposti che vanno sotto il nome di yin e yang

e che possono essere considerati una sorta di metafora dell'energia e della massa dell'equazione della relatività di Einstein. Nella concezione della fisica postnewtoniana (che si fonda sulla famosa equazione E = m c2) il reale e descritto e definito dalla continua trasformazione di "energia" in "massa" e di "massa" in "energia" secondo un coefficiente uguale a c2 , cioè il quadrato della velocità della luce. Occorre comprendere bene il panorama epistemologico che sottende questa equazione: non esistono né una massa assoluta né un'energia assoluta ma soltanto il dato della loro incessante e continua trasformazione che caratterizza la vita di tutti gli elementi del reale. Analogamente accade nell'antica concezione cinese della teoria yin-yang: ciò che esiste è il frutto della continua ed incessante trasformazione di questi due elementi complementari ed opposti. Il cosmo, il nostro pianeta, la realtà vivente e dunque anche l'uomo sono il frutto di questo meccanismo e su di esso si fondano.

I cinesi intuirono 3000 anni or sono il principio a partire da quale Einstein ha rivoluzionato la fisica newtoniana del XX secolo. La trasformazione dello yin-yang è stata per millenni approfondita nel corso dell'evoluzione della cultura cinese e col tempo, applicandola ai fenomeni che si manifestano nel tempo e nello spazio, si è arricchita e precisata in una seconda teoria, quella delle cinque "fasi", dei cosiddetti cinque "movimenti". Essi sono delle "fasi", dei "momenti", degli "aspetti" della trasformazione yin-yang e corrispondono:

Figura 2. La configurazione spaziale dello yin yang

-!!!!!!

– al **massimo yang** (yang nello yang), definito "**fuoco**" perché in relazione con il massimo dinamismo e calore, -!!!!!! al **massimo yin** (yin nello yin), definito "**acqua**" in opposizione al fuoco perché in relazione con la massima inerzia e col freddo, -!!!!!! al **passaggio yin-yang** (yang nello yin), definito "**legno**" perché corrisponde al momento di

attivazione di tutti i fenomeni vitali che in natura si esprime perfettamente con il verdeggiare delle piante in primavera, -!!!!!! al **passaggio yang-yin** (yin nello yang), definito "**metallo**" in opposizione al legno anche perché il metallo si scava nelle miniere e si trova in profondità nella terra, ed esprime metaforicamente l'idea del chiudersi e concludersi del ciclo vitale, -!!!!!! l'ultimo movimento è la "**terra**" che rappresenta il **centro** del sistema in cui operano incessantemente le altre "fasi". Un unico errore va accuratamente evitato da noi occidentali che ci siamo formati nell'antica filosofia greca: quello di confondere i termini fuoco, legno, terra, metallo ed acqua con degli "elementi" di cui il reale è costituito: non si tratta assolutamente di elementi costitutivi del reale ma di emblemi, cioè termini che descrivono i vari aspetti della trasformazione yin-yang. La teoria dei cinque movimenti si applica alla biosfera e si traduce in corrispondenze cosmiche e telluriche cui sono assegnati tutti i fenomeni che ci circondano, in primo luogo quelli che reggono il tempo, cioè le varie fasi del giorno e le stagioni dell'anno, e quelli che reggono lo spazio, cioè il sistema dei cinque punti cardinali. Altre corrispondenze esistono all'interno del nostro organismo nella vita dell'uomo, nei suoi apparati, organi, visceri, tessuti, funzioni. Conseguentemente anche il manifestarsi dello psichismo presenta delle corrispondenze con le cinque fasi anche perché la teoria yin-yang non prevede – come invece accade in biomedicina – una divisione, separazione tra psichico e somatico. La medicina cinese nasce psicosomatica e tale si perpetua da secoli e secoli.

Proviamo dunque a riassumere quanto affermato fino ad ora: il reale è continua trasformazione yin-yang che in natura avviene e si manifesta attraverso cinque "fasi" o "movimenti". Cerchiamo di approfondire il senso di questi fenomeni per poi applicarli alla psiche. La teoria yin yang stabilisce che tutto ciò che esiste in natura può essere schematizzato in una coppia di opposti in continua trasformazione reciproca: al

fuoco si alterna l’acqua, al calore il freddo, alla luce il buio, al dinamismo l’inerzia, all’alto il basso etc. Tutto il reale può essere concepito attraverso coppie di opposti che si trasformano incessantemente.

La teoria dei cinque movimenti rappresenta l’evoluzione della teoria yin-yang e la sua applicazione. Essa stabilisce che nel reale che è davanti i nostri occhi – che viene definito “**terra**” perché è il luogo, lo spazio dove nel tempo accade la trasformazione yin-yang ed è il primo “movimento” – si possono studiare quattro “fasi” di trasformazione. Applicando queste quattro fasi al tempo possiamo ritmare il giorno (alba, mezzogiorno, tramonto, mezzanotte) e l’anno (attraverso le sue stagioni: primavera, estate, autunno, inverno), applicandole allo spazio possiamo identificare i punti cardinali (est, sud, ovest, nord). Le ulteriori applicazioni di questa teoria ci permettono con lo stesso tipo di analogie di definire tutti i ritmi e gli elementi vitali esterni ed interni all’uomo.

Analizziamo ora una alla volta queste “fasi”. Figura 3. La configurazione temporale dello yin-yang

La “**prima fase**” corrisponde al tempo che si svolge quando dalla notte si passa alla luce del giorno. Si tratta del “**passaggio dallo yin allo yang**” che si verifica ad est dove il sole sorge e corrisponde da un punto di vista temporale all’alba ed alla primavera. L’avvio di questo fenomeno è evidente all’aurora ed all’inizio della nuova stagione e viene definito con termine “**legno**” perché l’ideogramma che descrive questo termine indica una pianta radicata sotto il suolo che spunta e si dirige in alto come emblema di tutti i processi di elevazione, di estrinsecazione corrispondenti alla nascita.

Quando il sole raggiunge lo zenit, cioè la posizione più alta nel cielo, ci troviamo al “**massimo dello yang**” che corrisponde al sud, al mezzogiorno ed all’estate: esso corrisponde alla massima espansione, dinamizzazione, al massimo calore, alla luce portata al massimo grado. Si tratta della “**seconda fase**”

che prende il nome di “**fuoco**” che è la sua rappresentazione più efficace in natura. In Cina “fuoco”si scrive con un ideogramma che presenta dei tratti che si indirizzano in alto ed all’esterno e suggeriscono l’idea dei lapilli che si sollevano ed espandono dalla fiamma che arde. Questo ideogramma esprime graficamente la potenza dinamizzante ed esplodente di questo elemento naturale.

Il sole, una volta raggiunto il punto più alto nel cielo, inizia la sua discesa fino a che al tramonto scompare. È il “**passaggio dallo yang allo yin**” che corrisponde all’ovest, dove il sole scavalca l’orizzonte, ed all’autunno. Si tratta della “**terza fase**” che si esprime con un movimento di rientro, di condensazione che che ha natura opposta a quello di elevazione e rarefazione del legno e che prende il nome di “**metallo**” perché il suo ideogramma disegna il movimento di condensazione, di discesa che si raccoglie nelle profondità della terra dove si concentrano i metalli nelle miniere.

Dopo il tramonto inizia la notte, quando il freddo ed il buio diventano sempre più intensi fino a raggiungere il loro culmine alla mezzanotte che corrisponde al “**massimo dello yin**,” al nord ed all’inverno. Questa è la “**quarta fase**” del ciclo simboleggiata dall’“**acqua**” che non solo è l’elemento che si oppone al fuoco, ma è anche caratterizzata in natura dal fatto che si raccoglie in basso. L’ideogramma corrispondente indica chiaramente con pochi tratti questa natura discendente che si oppone a quella del fuoco che, al contrario, si dirige in alto.

La vita del cosmo e quella dell’uomo sono dunque ritmata da queste quattro fasi, più una “**quinta**” che abbiamo già citato. Si tratta della **“terra” dove tutti questi fenomeni si manifestano**. Essa rappresenta il **centro** del sistema da cui dipendono gli altri quattro movimenti. Questo fenomeno si comprende soprattutto se si pensa ai punti cardinali che necessitano di uno spazio per posizionarsi – cioè la “terra” – il centro del sistema da cui orientare lo sguardo.

Le cinque fasi possono essere pensate come dei periodi, degli stadi, degli insiemi di fenomeni e di strutture che si organizzano e si esprimono in uno stesso scopo, con uno stesso fine che corrisponde alle caratteristiche di un aspetto della trasformazione yin-yang.

All'interno dell'uomo ad ogni movimento corrisponde un sistema complesso che potremmo definire psicosomatico che si serve di organi, visceri, tessuti, strutture per svolgere le sue funzioni fisiologiche. All'interno dell'uomo: -!!!!!! il passaggio yin-yang, il **legno**, corrisponde a tutti i fenomeni psico-neuro-immuno-endocrini che hanno a che spartire con la nascita, l'attivazione, l'estrinsecazione, il movimento di uscita, di salita, -!!!!!! il **fuoco** corrisponde al massimo yang e ai fenomeni di massima dinamizzazione, espansione, riscaldamento, illuminazione, -!!!!!! il **metallo** rappresenta il passaggio yang-yin e dunque il movimento di decelerazione, di rientro, di interiorizzazione, di discesa, -!!!!!! **l'acqua** il massimo dello yin e dunque la massima concentrazione, strutturazione, inerzia, -!!!!!! infine la **terra** rappresenta il centro del sistema che è punto di riferimento degli altri quattro e li sostiene. ! Anche lo psichismo si situa all'interno dei ritmi delle cinque fasi e ad esse si richiama per essere adeguatamente compreso e studiato. Alla fase del "**legno**" corrisponde l'aspetto mentale dell'avvio di ogni ciclo vitale, della nascita, dell'inizio della dinamizzazione che in termini cosmici è rappresentata dall'alba che si manifesta ad est e dalla primavera. In termini psichici ciò corrisponde all'avvio dei processi mentali, emotivi, affettivi, razionali, sentimentali, dunque alla fantasia, alla capacità progettuale, all'immaginazione, all'espansione,

all'intraprendenza, all'altruismo, alla capacità di proiettarsi all'esterno e di entrare in contatto empatico col mondo vitale e umano che ci circonda. Capacità dunque di rapportarsi in maniera positiva con gli altri e di aprirsi allo scambio, al confronto ed anche alla disputa. Alla fase

del “**fuoco**” corrisponde il massimo dello yang che rappresenta l’aspetto più dinamico di ogni ciclo vitale, la massima espansione che in termini cosmici corrisponde al mezzogiorno che arriva quando il sole è allo zenit a sud e all’estate. In termini psichici ciò corrisponde alla massima espansione mentale, dilatazione, e conseguentemente raffinatezza dei processi mentali, emotivi, affettivi, sentimentali, al rigore razionale e dunque al massima capacità critica, all’intelligenza ma contemporaneamente alla massima sensibilità, alla capacità di entrare in contatto compiuto e completo con il mondo che ci circonda per comprenderlo appieno per farlo nostro.

Alla fase del “**metallo**” corrisponde l’aspetto mentale tipico della fase matura del ciclo vitale che in termini cosmici è rappresentata dal tramonto quando il sole scende ad ovest e dall’autunno. Questo è il momento in cui la luce sta gradualmente svanendo insieme col calore. È il momento in cui in natura si raccolgono i frutti maturati al calore dell’estate.

In termini psichici ciò corrisponde alla capacità di interiorizzazione, di introspezione, di concentrazione, alla possibilità di assaporare fino in fondo le emozioni, i sentimenti, di fare propri i ragionamenti, di tesaurizzare gli avvenimenti, gli affetti, i pensieri per accostarli al proprio io e farne veramente una parte di sé.

Alla movimento dell’“**acqua**” che è il massimo yin corrisponde la mezzanotte, l’inverno, il nord. È la fase in cui la luce scompare e la vita sembra sospesa perché è come immobilizzata, in attesa di un nuovo ciclo.

È il tempo necessario perché lo spirito che ci guida possa essere tesaurizzato in profondità nella nostra anima, per concludere un ciclo vitale e creare le condizioni per avviare il successivo. È quel che accade al seme che giace nel terreno d’inverno per germogliare nella primavera successiva, dunque

una vita *in nuce* e contemporaneamente la messa a punto di un progetto che a primavera germoglierà.

Dal punto di vista psichico corrisponde alla capacità volitiva dell'uomo cioè a quel processo che origina dall'interiorizzazione di tutti i contenuti mentali nel profondo. Ciò permette di dare "sostanza" ai progetti del "legno", alle certezze del "fuoco" ed alla capacità percettiva del "metallo". Una volta che i contenuti mentali sono interiorizzati acquisiscono le caratteristiche che permettono di passare dalla potenza all'atto attraverso la volontà e la determinazione. Senza volontà nulla accade, ma il volere ha bisogno del freddo, della notte e dell'inverno, cioè del massimo yin per prendere forma, condensarsi, strutturarsi, determinarsi al nostro interno ed infine esercitare il proprio scopo dando struttura ai contenuti mentali su cui si fonda.

Alla fase della "**terra**" corrisponde il "centro del sistema" che permette agli altri di orientarsi nello spazio come punti cardinali e di ritmarsi nel tempo secondo le fasi del giorno e le stagioni dell'anno. La "terra" in quanto centro corrisponde allo spazio che permette ad ogni cosa di accadere, corrisponde conseguentemente all'organizzazione, al coordinamento e nella medicina cinese questo movimento è messo in relazione anche con la nutrizione del nostro organismo. Conseguentemente conserva questo aspetto "trofico" e di "coordinamento" anche in ambito psichico. Il pensiero, l'organizzazione e la generazione del mentale, la capacità di riflessione rappresentano l'aspetto psichico di questa fase. !Si può affermare che la "terra" svolga il compito di nutrire lo psichismo attraverso l'elaborazione mentale che si fonda sul pensiero e sulla riflessione e che si concretizza nell'intenzione e nel proposito. C'è un grande rapporto tra il proposito della terra ed il volere dell'acqua perché quando il proposito diviene permanente si manifesta come volere. Prima di procedere oltre presentiamo una breve sintesi di quando affermato fino ad ora: -!!!!!! la "**terra**" nutre lo psichismo

attraverso il **pensiero**, la **riflessione**, il **proposito** -!!!!!! il "**legno**" lo attiva con **l'immaginazione**, la **fantasia**, la **progettualità** e la capacità di uscire da sé per mettersi in relazione con gli altri, -!!!!!! il "**fuoco**" lo esprime con la massima **sensibilità**, **intelligenza**, **capacità critica**, **razionalità**, -!!!!!! il "**metallo**" con la capacità di rientrare in sé, **l'introspezione**, **l'interiorizzazione**, -!!!!!! l'"**acqua**" con la **presa di coscienza profonda dei contenuti mentali** da cui scaturisce la **volontà** che supporta la strutturazione del mentale stesso in atti che trasformano le idee in gesti concreti. Introduciamo ora un ulteriore interessantissimo aspetto della teoria cinese sullo psichismo. I cinesi assegnano ai cinque aspetti mentali dei cinque movimenti che abbiamo appena descritto un nome: *shen* per il fuoco, *hun* per il legno, *po* per il metallo, *zhi* per l'acqua, *yi* per la terra. Ognuno di questi elementi psichici si esprime con le caratteristiche appena descritte relative alle funzioni mentali di ogni fase. Esiste tuttavia una sorta di gerarchia che fornisce allo *shen* del fuoco un ruolo di comando e coordinamento. La spiegazione di questo fenomeno è assai semplice ed intuitiva. Il mentale è l'aspetto più etereo e conseguentemente più yang dell'organismo e non può che correlarsi al movimento più yang che corrisponde al massimo dello yang, cioè al fuoco. D'altra parte ogni movimento ha una serie di corrispondenze all'interno delle strutture e funzioni del corpo che prendono la forma di un organo, un viscere, un tessuto, un organo di senso, attraverso le cui funzioni – spesso diverse da quelle descritte in Occidente – si manifestano all'interno del corpo dell'uomo le caratteristiche del movimento stesso. Attraverso queste strutture gli aspetti fisiologici di ogni movimento possono estrinsecarsi nel nostro organismo svolgendo le funzioni a queste correlate. L'organo ed il tessuto corrispondenti al movimento fuoco sono rispettivamente il cuore ed il sangue, tanto è vero che negli antichi testi si afferma che "lo *shen* è ancorato al sangue" e che "il cuore ha il

ruolo di accogliere lo *shen*”: cerchiamo di affrontare ed approfondire queste affermazioni per completare la nostra comprensione. Affermare che il “sangue ancora lo *shen*”, cioè il mentale, fa assumere a questo tessuto un’importanza ancora più fondamentale di quella già significativa che possiede in medicina occidentale. Perché in Occidente quando si pensa al mentale si fa riferimento alle funzioni cerebrali che forse vanno rivisitate alla luce di quanto affermano gli antichi cinesi.

In primo luogo il sangue svolge un ruolo fondamentale nel trofismo del tessuto cerebrale: basta pensare che il cervello assorbe 1/5 della gittata cardiaca a fronte del fatto che la sua massa è 1/60 circa di quella del corpo intero. Dunque in questo senso il sangue “privilegia” certamente il trofismo endocranico. Ma il sangue possiede anche delle funzioni “informative” che spesso non vengono sottolineate a sufficienza in biomedicina: basta pensare ai neurotrasmettitori, alle immunoglobuline, alle cellule della serie bianca e agli ormoni che suo tramite si diffondono in tutto il corpo. Il sangue rappresenta il tessuto di supporto di “informazioni” che circolano in tutto il corpo in senso centripeto perché dalla periferia raggiungono il centro o centrifugo perché si dirigono ai tessuti “interloquendo” in questo percorso con ogni cellula. A partire da queste considerazioni il “cuore” svolge un ruolo fondamentale perché, tramite la circolazione del sangue, non solo promuove la distribuzione dell’ossigeno e nutrienti alla cellula e lo smaltimento delle sostanze di scarto del catabolismo attraverso gli emuntori, ma anche perché fa circolare le informazioni più disparate ormonali, immunitarie, metaboliche, ecc. che permettono agli organi, visceri, tessuti di dialogare tra loro sotto il coordinamento di vari sistemi di cui quello nervoso centrale è il principale – ma non l’unico – e che svolge il suo compito in sinergia con quello circolatorio, respiratorio, immunitario ecc. In questo senso si potrebbe affermare che il mentale – dal punto di vista della presa di

coscienza delle condizioni del nostro organismo e dello scambio di informazioni – sia una rete diffusa in tutti tessuti in cui il sangue circola. Veniamo ora a commentare la frase che afferma che il compito del cuore è "accogliere lo *shen*". Per commentarla occorre descrivere l'ideogramma *shen* e quello del cuore.

Figura 4. Ideogramma shen

Il primo è formato da due radicali che indicano rispettivamente (radicale sinistro) un influsso celeste che scende ad informare (radicale destro) la vita dell'uomo che accade nello spazio e nel tempo ben definiti della sua vita.

Figura 5. Ideogramma xin-cuore

L'ideogramma del cuore invece stilizza con pochi tratti l'organo che – come sappiamo dall'anatomia – presenta delle aperture in alto (quelle delle arterie e delle vene) e delle cavità vuote all'interno (atri e ventricoli): infatti è vuoto all'interno ed aperto in alto.

La conclusione dell'analisi contestuale di questi due ideogrammi è che lo *shen* è un influsso "celeste" che scende ad informare la vita dell'uomo attraverso il cuore "aperto in alto" e si ancora al sangue che circola liberamente nel cuore stesso perché esso possa rimanere "vuoto all'interno".

Il "vuoto del cuore" è la condizione essenziale per la circolazione del sangue. Questo fenomeno è vero in senso biomedico: infatti sia nelle stenosi come nelle insufficienze valvolari il cuore soffre dell'incapacità di vuotarsi adeguatamente.

Secondo il pensiero cinese il vuoto del cuore è la *conditio sine qua non* anche per un corretto equilibrio mentale perché se il cuore fosse pieno anche lo *shen* non potrebbe discendere da cielo per essere accolto nel sangue ed illuminare la vita dell'uomo. Ciò accade quando la bramosia, il desiderio

sfrenato di emozioni, sentimenti, oggetti, affetti, situazioni, persone riempiono così tanto il cuore da impedire a nuove sensazioni e percezioni di discendere e alloggiare nel "sangue del cuore". Occorre allora "fare il vuoto del cuore" per distaccarsi da queste situazioni che, ostacolando la circolazione del sangue, determinano l'impossibilità di entrare in contatto vero e pieno con il reale che ci circonda. In questo consiste lo stato di salute che è poi quello della saggezza, questo è il vero fine della vita.

In Cina si afferma che il cuore, nel suo rapporto col mentale, deve essere come uno specchio che tutto riflette ma a cui nulla si "attacca", che dunque entra liberamente in contatto col tutto il reale perché non è mai "pieno". Si dice ancora che il cuore deve essere vuoto come il letto di un fiume in cui l'acqua che sta a monte può discendere e circolare perché l'acqua a valle ha liberato lo spazio appena riempito dal suo flusso. Per concludere ancora due notazioni.

La prima riguarda la percezione psicosomatica dell'uomo in medicina cinese. Ho già affermato che ogni movimento è collegato ad un organo, viscere, organo di senso, tessuto ecc: Conseguentemente il disturbo mentale che si creasse all'interno del movimento si ripercuote automaticamente sulle sue "corrispondenze" organiche. La medicina cinese è dunque

"naturalmente" psicosomatica perché non si è mai posta il dilemma di separare psiche e soma che osserva costantemente nelle loro continue ed incessanti sinergie.

Il secondo aspetto che qui accenno semplicemente è che ogni movimento si correla fisiologicamente ad un certo aspetto mentale (*shen*, *hun*, *po*, *yi* e *zhi*) che può essere alterato da sentimenti ed emozioni patologiche che i cinesi classificano attraverso alcuni semplici termini.

Al legno corrisponde la **collera**, al fuoco l'**ipereccitazione metale**, al metallo la **tristezza**, alla terra le **preoccupazioni**

ed all’acqua la **paura**. Le emozioni sono concepite come delle esaltazioni delle caratteristiche psichiche di ogni movimento che sono sicuramente utili per armonizzare il mentale relazionandolo con le fasi della trasformazione yin-yang, ma diventano dannose, se sono eccessive, esasperate e quindi patologiche.

Il **legno** ha il compito di far nascere, salire, portare all’esterno; la **collera** è l’esasperazione patologica di questi aspetti che esplode alterando la capacità di autocontrollo ed imprimendo al *qi* un movimento violento di risalita che si esprime con l’aumento pressorio ed il rossore congestionato del volto. All’incontrario il **metallo** ha il compito concludere il ciclo vitale, di interiorizzare e la **tristezza** è il sentimento che porta all’interno così tanto da impedire all’individuo che la prova di uscire da sé. Inoltre la tristezza infatti consuma il *qi*, tanto è vero che questi pazienti sono spesso astenici ed abulici. Il **fuoco** rappresenta la massima dinamizzazione e contemporaneamente, la discriminazione che viene alterata dalla **ipereccitazione mentale sfrenata** che disperde il *qi* impedendo di esercitare la propria capacità critica e sfociando nei casi gravi in comportamenti maniacali. Talvolta si trova nei testi che al fuoco corrisponde la gioia, si tratta di una traduzione erronea, i cinesi intendono invece lo stato di eccessiva eccitazione. **L’acqua** è correlata al volere, alla determinazione, alla concretizzazione in gesti concreti e la **paura** è il sentimento che blocca la volontà: peggio ancora il **terrore**. Queste due emozioni fanno discendere il *qi* tanto è vero che spesso si accompagna a sintomi di discesa come diarrea e poliuria. Da ultimo la **terra** è correlata al pensiero ed alla riflessione che vengono bloccati dalle preoccupazioni che rendono il pensiero ossessivo sull’oggetto delle **preoccupazioni** stesse e dunque incapace di svolgersi perché continuamente ritorna sui suoi passi e si annoda su se stesso legando il *qi*. Dal momento che negli ultimi paragrafi abbiamo frequentemente utilizzato il termine *qi* è bene darne un

spiegazione seppur sintetica. Il *qi* è il risultato dell'interazione yin-yang e viene spesso tradotto erroneamente con la parola "energia" ma in realtà l'analisi del suo ideogramma dimostra che esso contiene un aspetto energetico che è ben presente nel termine energia, ma anche uno materiale che invece purtroppo viene sottaciuto. L'ideogramma è composto da due radicali: quello in alto a destra rappresenta una voluta di vapore che si leva verso l'alto e suggerisce appunto l'energia, quello in basso a sinistra indica un covone di riso e rappresenta la materia dalla cui cottura origina il vapore e dunque l'energia stessa. L'inquadramento cinese dello psichismo ci mette in grado di affrontare la maggior parte degli stati nevrotici e fobici che assillano una larga fetta dei nostri pazienti. Anche gli stati maniacali e schizofrenici possono essere inquadrati anche se ovviamente il loro affronto è assai più complesso. Se si utilizza la medicina cinese, una volta fatta diagnosi si interviene con l'agopuntura, la farmacologia e le altre modalità di terapia. Ma anche chi non conosce e non pratica questa medicina come lo psicoterapeuta di sola formazione occidentale può ugualmente giovarsi dell'inquadramento orientale che abbiamo appena schematizzato e sfruttare le analogie e soprattutto le differenze con quello che generalmente utilizza nella sua pratica clinica quotidiana.

Un elemento che certamente sottolinea la praticità della schematizzazione cinese della fisiopatologia dello *shen* consiste nel fatto di accostare stati psichici fisiologici e patologici con quelli degli organi e visceri correlati all'interno dello stesso movimento. In questa maniera si possono inquadrare facilmente molte patologie psicosomatiche come, ad esempio, le gastriti, il reflusso gastroesofageo, il colon irritabile, alcune algomenorree, molti disturbi dermatologici, respiratori, cardiaci ecc. Ciò predispone alla possibilità di adottare un corretto approccio terapeutico.

Un altro elemento estremamente interessante riguarda la

sintesi che si può fare tra i disturbi mentali correlati ai cinque movimenti presi singolarmente e quelli più complessi che li coinvolgono nel loro insieme. In questo caso occorre sfruttare le leggi fisiologiche e patologiche che reggono il loro rapporto: produzione, inibizione, superinibizione, controinibizione che non abbiamo per nulla affrontato in questo lavoro ma sono un argomento estremamente interessante per l'inquadramento del paziente.

Da ultimo vale la pena di ricordare che i deficit di yin e yang, di *qi* e sangue, i ristagni di *qi* e sangue e la circolazione controcorrente possono riflettersi sullo stato psichico del paziente nel suo complesso ed in maniera più specifica in relazione ai singoli organi, visceri e movimenti più colpiti.

La stasi di *qi* di fegato ad esempio è un quadro clinico assai frequente nella nostra pratica clinica che spiega le alterazioni psichiche come tensione emotiva, irritabilità, scatti di collera o stati di

risentimento e frustrazione che sono correlati a molte sindromi premestruali, a pazienti sofferenti di cefalea emicranica ricorrente, come agli stati prolungati di stress che si manifestano con forme di ipertensione borderline.

La diagnostica cinese è in grado di individuali precocemente per poter intervenire anche a livello preventivo oltreché terapeutico.

Curare con l'alito

Carlo Moiraghi*

Allora Jhwh plasmò l'uomo con la polvere del suolo e soffiò nelle sue narici un alito di vita e l'uomo divenne vivente

Vecchio Testamento,

Genesi

Da sempre il respiro e le sue modalità sono al centro dell'interesse di circa ogni percorso umano rivolto alla salute, moderno come tradizionale, occidentale come orientale. Quanto all'Occidente, nelle tecniche psicocorporee occidentali, le modalità respiratorie valgono quale riconosciuto presidio sia a mantenere che a favorire il benessere e la salute. Nella rianimazione cardio-polmonare, la respirazione è centrale

metodica terapeutica di emergenza realizzata, coordinata a compressioni toraciche, mediante insufflazioni interpersonali dirette, espirazioni bocca a bocca, o a bocca e naso nei bambini. Quanto all'Oriente, nella vasta area delle discipline psicocorporee cinesi, *qigong* e *taijiquan*, al respiro è certo riservata attenzione centrale. Nell'agopuntura e nel massaggio *tuina,* le tecniche di tonificazione e dispersione dei punti corporei riservano identica cura alle diverse fasi respiratorie sia del medico che del paziente. Quanto però alla respirazione quale metodica terapeutica di per sé, l'odierno compendio medico cinese canonico circa nulla segnala.

La *metodica terapeutica del respiro* all'interno della MTC è invece

l'argomento di questa relazione che mi permetto di scrivere unicamente come colui che apprende non come colui che insegna, fin d'ora chiarendo come non presenti qui risultati di ricerche sperimentali e studi osservazionali, statistiche e casistiche, ma solo la mia ferma impressione che la *metodica*

del respiro rappresenti un interessante campo di terapia, arcaica cura da sempre nostra eppure oggi ancora da decifrare.

Fin d'ora conviene evidenziare la peculiarità di questa metodica.

A differenza degli altri strumenti terapeutici, come *aghi, moxa, coppette, alimenti, farmaci,* l'espiro ha infatti la peculiarità di essere soffio dinamizzato, vapore vitalizzato, flusso vivo, è cioè strumento terapeutico portatore della tinta e della cifra intima dell'organismo vivo.

Proprio questa sua natura e questo suo numero lo rendono più agilmente e direttamente assimilabile dall'organismo malato perché è flusso dotato dei parametri intrinseci del vivente, quell'essere materia viva che accomuna paziente e terapeuta. Sotto questo avviso unicamente il *tuina*, il massaggio tradizionale, seppure in modo alquanto diverso, gli è in qualche misura accomunabile.

Modo e metodo

Quanto al modo, si tratta di via di cura tanto semplice quanto profondo. E' quanto fa il bambino quando cadendo si è sbucciato il ginocchio, ci soffia sopra. E' quanto fanno la nonna e la mamma quando il bambino si lamenta per un qualche dolore, ci soffiano sopra, talune con l'intento di allontanare il dolore, talune con l'intento di nutrire l'area corporea dolente, talune semplicemente come coccola. Questi esempi chiariscono come in questa pratica il modo sia centrale almeno quanto il metodo, e a descriverlo inevitabile viene immediato l'ideogramma *ai, amore:* composto nella parte superiore da *respiro*, nella parte centrale da *cuore*, nella parte inferiore da *movimento armonioso,* che pare confarsi alla pratica che stiamo introducendo.

Trattare con il respiro è per altro antica pratica esoterica propria di diverse tradizioni, specie sciamane. Numerose

tradizioni curative ne hanno fatto uso e a tutt'oggi la utilizzano anche se però non è immediato reperirne dettati né dati certi, è infatti pratica esperienziale, individuale, intima, silenziosa, è via interna, forse la più ovvia e intuitiva via dell'alchimia corporea, ed in questo la cura con il respiro da sé si pone quindi lontana dai protocolli, dalle teorizzazioni, dalle algoritmiche razionalizzazioni e comunque dagli scenari accademici.

Quanto alla metodica pratica, essa contempla l'alitare sul punto di agopuntura attraverso una sorta anello formato dalle porzioni prossimali del primo e del secondo dito di entrambe le mani appoggiate sulla pelle del paziente. Conviene notare come nelle prime due dita delle mani fluiscano i canali di polmone e del grosso intestino. La metodica determina così l'attivazione dell'alito promossa dalla sua veicolazione attraverso le vie del soffio organico. Allo stesso modo va ancora notato come lungo le due quinte dita delle mani, durante la metodica appoggiate sulla pelle del paziente, scorrano i canali del cuore. La metodica attiva così l'alito dell'intenzione e della determinazione curativa del terapeuta.

Coordinate interpretative

Conviene ora situare la *metodica terapeutica del respiro* nel vasto arco delle metodiche terapeutiche tradizionali canoniche: *aghi, moxa, coppette, discipline psicocorporee, massaggi, diete, farmacopee,* ed individuarne le principali modalità:.

Quanto dunque alle metodiche terapeutiche tradizionali, *la metodica*

del respiro riconosce diretti riferimenti e attinenze:

- si fonda nell'esperienza delle discipline psicocorporee, *qigong* o

altro lavoro esperienziale, di cui rappresenta una particolare espressione e applicazione terapeutica. La metodica che intendiamo può essere attuata unicamente in stato interno, e necessita dell'assunzione dello stato centrato di coscienza da parte del terapeuta. Si tratta infatti è di pratica dai caratteri della così detta *alchimia organica.*

- corrisponde al massaggio *tuina* nell'intervento diretto, personale e

fisico del terapeuta sul corpo del paziente.

- aderisce e affianca l'agopuntura e la complementa e ne esalta la

penetratività energetica.

- genericamente possiamo quindi inserire *la metodica del respiro*

all'interno della *qigong agopuntura*, area psicocorporea dell'agopuntura che implementa le capacità terapeutiche di quest'ultima mediante il contributo delle capacità energetiche dell'agopuntore esperto praticante di *qigong*.

Quanto alla sua pratica attuazione, la *metodica del respiro* presenta

poi complementari e diverse modalità:

- respirare nei punti di agopuntura di comando, nel tronco, nel collo,

nella testa, negli arti.

- respirare nei punti di agopuntura adiacenti, punti regionali.

- respirare nei punti di agopuntura locali.

- respirare nei punti dolorosi.

Quanto alle *regole terapeutiche tradizionali* va anche notato come

questa metodica, al pari degli altri metodi, possa essere realizzata secondo i principi, adeguando quindi i metodi e i modi del soffiare alle regole della *tonificazione* e della *dispersione*, in relazione ai singoli casi clinici.

Quanto poi al generale contesto MTC, *la metodica del respiro* va

intesa, come del resto altri recuperi di metodiche terapeutiche che stiamo attuando, all'interno di un fattivo scenario di rinnovata ideazione e elaborazione in termini tradizionali del corpo medico tradizionale.

Flusso vitale

Veniamo ora a considerare i fondamenti della *metodica del respiro.*

Anzitutto le caratteristiche materiali dell'espiro.

- Claudio G. Molinari, fisiologo dell'Università del Piemonte

Orientale,chiarisce come oltre che per il CO2, l'espiro si distingua per la presenza di vapore acqueo saturo, e a riguardo segnala la seguente tabella.

Aria inspirata	Composizione / Gas	Aria espirata
21%	Ossigeno	17%
78%	Azoto	78%

0%	Anidride carbonica	4%
1% Variabile	Gas in traccia Vapore acqueo	1% satura (6%)

Va poi notato come anche la temperatura differenzi l’inspiro

dall’espiro, nell’inspiro infatti la temperatura è variabile in relazione alle diversità dei climi ambientali, mentre nell’espiro essa è espressione del calore organico interno e quindi, pur nelle differenze individuali, è piuttosto costante, il cui riferimento sono i circa 37° organici.

A questi riguardi il Molinari segnala poi la rilevanza degli stimoli termici del tutto innocui consistenti in piccole variazioni di temperatura. Particolari recettori termici e specifiche afferenze cutanee termosensibili rispondono infatti proprio a pochi gradi di divario termico, (RJ.Schepers, M.Ringkamp 2010), come è nel nostro caso il modesto calore dell’espiro.

Stabili espressioni dell’espiro risultano dunque il valore acqueo e il

calore, e questa è precisa la natura e la cifra di noi uomini, animali a sangue caldo con massa corporea composta di acqua per oltre due terzi. L’espiro è dunque flusso vitale centrifugo che ci rappresenta appieno.

Vapore acqueo e calore rappresentano così le due componenti

materiali della stimolazione attuata dall’espiro sul punto di agopuntura, ed è proprio da questa sommatoria di calore e umidità che deriva all’espiro sul punto una temperatura relativa, calore percepito, ben maggiore, da cui la capacità di attivazione materiale del punto stesso.

Da queste note deriva per altro come *la metodica del respiro* e *la metodica della moxibustione*, stante i differenti gradienti di calore e di umidità che determinano, attivino differenti sensibilità e afferenze e vie somatiche.

Quanto alla lettura MTC *vapore acqueo e calore* evocano poi il

sanjiao, il triplice riscaldatore, *viscere solitario della via delle acque* che nel fuoco terreno si realizza.

Vale qui ricordare le dinamiche respiratorie evidenziate dalla MTC coinvolgano l'intero *sanjiao,* e come la *metodica terapeutica del respiro* si fondi sull'intero ciclo respiratorio.

L'espiro è retto da *fei*, il polmone, e globalmente dal *shangjiao*, il

riscaldatore superiore, ed è qui centrale l'apporto di *xin,* il cuore della mente, e della sua dimensione spirituale, *shen.* L'inevitabile rimando è qui ancora all'assetto meditativo e allo stato di coscienza centrato, straordinario come taluni preferiscono dire, apicale stato esperienziale che ritengo del tutto implicito alla pratica di questa metodica.

L'inspiro è poi retto dal rene, *shen*, e globalmente dal *xiajiao*, il

riscaldatore inferiore, dove è importante l'apporto del fegato, *gan*, a promuovere e governare lo sviluppo transpersonale di questa metodica.

In fase inspiratoria è dunque il rene a reggere dal basso la via delle acque complementando il polmone, e a fortificare il terapeuta e il suo respiro del *zhi,* la volontà corporea, in cui è plasmato.

Altrettanto da notare è la fondamentale rilevanza, nella pratica della

metodica del soffio, delle due pause respiratorie, governate dal *zhongjiao*, il riscaldatore medio, e dalla milza, *pi*, centrale nel promuovere e distribuire i liquidi organici e nel trasformare le direzioni dei soffi, sia centripeti che centrifughi, come il passaggio transpersonale, sostenuto da *i*, decisione e proposito e intento, che il riscaldatore medio elabora e organizza.

Se fino a qui abbiamo considerato i contenuti e i valori materiali

della metodica del respiro ed i suoi significati energetici organici, va detto come il suo centro brilli però negli sviluppi sovraorganici.

- Quanto alla tripartizione delle metodiche terapeutiche nei *tre veicoli*,

inferiore, medio, superiore, e ai nove gradi che li compongono, intesi nella proiezione *terra, uomo, cielo*, la *metodica terapeutica del respiro* può certo essere attuata secondo i modi diversi in relazione alle diverse caratteristiche e tinte dei diversi terapeuti. Resta comunque che essa è intrinsecamente collegata al *veicolo superiore* che abbraccia la matrice più sottile. Quanto ai *tre gradi* di questo veicolo, come detto si attivano qui le capacità dell'agopuntore di promuovere e fare convergere le benevolenze sottili che guidano e sostengono l'atto curativo, entità benefiche interagenti con i corpi sottili del terapeuta come del malato. Qui, ove lo strumento terapeutico cede del tutto alla metodica e la metodica cede al modo curativo, vuoto e centrato e retto e aperto, l'alito può ancora supportare l'intento curativo e la sua realizzazione.

- Per quanto ci concerne in buona approssimazione la *metodica*

del respiro è quindi in buona misura interpretabile come *pratica di canalizzazione*, il centro del processo terapeutico

che essa determina si attua infatti nel promuovere la convergenza delle virtù sanatrici terrestri e celesti nell'organismo malato.

Per altro notiamo come trattandosi di metodica solo da poco

recuperata e presentata al consesso MTC non ci stupirebbe, ne siamo anzi certi, che altri terapeuti con altre propensioni, la possano realizzare in modi differenti, adeguandola alle proprie individuali nature, cogliendone e marcandone altre note e altre tonalità, come sovente per altro accade nel pratico utilizzo del compendio tradizionale, univoco e stabile nel fondamento quanto adattabile e duttile nell'attuazione.

Infine, dato che il respiro può essere veicolo batterico e virale, si

può porre la questione della teorica possibilità contaminatoria di questa metodica. Proprio la positiva peculiarità della *metodica del respiro,* l'essere cioè flusso vitale organico, partecipe quindi della natura e delle caratteristiche dell'organismo vivente, può così almeno in linea teorica sollevare la questione di eventuali possibili conseguenze patogene dato che il corpo umano è tutt'altro che organismo asettico se è vero che, come è sostenuto, un uomo è composto da un maggiore numero di batteri che di cellule. A riguardo possono valere alcune considerazioni.

E' ancora il Molinari a ritagliare la questione notando come l'espiro

di una persona in buona salute sia fase respiratoria sufficientemente asettica almeno quanto a carica batterica. In stato di buona salute i microrganismi assimilati con l'inspiro verrebbero infatti neutralizzati per lo più dai macrofagi e più in generale dall'intero apparato immunitario presente nelle vie aeree superiori e bronchiali, Galt e Balt. E sotto questo avviso *la metodica del respiro* è certo pratica riservata a persone in buona salute e in benessere, come del

resto è sempre la pratica agopuntoria. A salvaguardia, può poi essere comunque scelta opportuna porre

sulla pelle del paziente una garza sterile. Resta la norma, propria di qualsiasi atto medico, di informare il paziente circa la precisa metodica che si intende attuare e domandarne il consenso.

Ad individuare la forma esperienziale propria della *metodica del respiro* e a riflettere anche nella figura espositiva le cifre che ne fanno pratica lieve e

impalpabile quanto interna e intima, la relazione sceglie infine la poetica.

Cantico dei nove soffi:

Con cuore vuoto e centrato

e aperto e retto,

in modo che non restino

vie di dispersione,

vi adatti le labbra

Con umiltà e certezza e pace,

come un monte,

aliti nel corpo del malato

i fiati benedetti del cielo e della terra.

Tale è il tuo intento,

sereno e stabile come una preghiera

Dal mondo sottile attraverso di te

ora penetrano in lui

i benefici nutrienti

e le purificanti cure.

E' come un canto

e neppure è per te faticoso

Il soffio curativo ti percorre,

ti sceglie e in questo tu lo scegli.

Altrimenti, quando non ti chiama

non ti ostini, non forzi,

non lo pratichi.

Fai altro e mai improvvisi

Secondo l'intento

e le due vie della cura

il tuo respiro si fa come il silenzioso vento

sereno e lungo e portante

e leggero e persistente

che rinvigorisce e impollina le colline

Oppure il tuo alitare

si fa come la brusca brezza vigorosa

che ripulisce la valle intera

di ogni sbieco arbusto secco

e spazza via le nuvole

a ritrovar le stelle

Secondo l'intento

e le due vie della cura

fai conta dei tuoi fiati,

per ora non più numerosi

delle dita della mano.

E delle pause fra essi fai tesoro

Nella cura ti riveli decisa linea

austera come piatto lago

ed attui esatto ciò che è,

ciò che sei,

mai ciò che non sei, ciò che non è.

Ti affidi unicamente alle tue corde

Insieme infine celebrate

le sapienti potenze salutari

e ringraziate,

sinceri silenziosi testimoni

pacificati entrambi,

tu vuoto sentiero e lui vivente terra

Note bibliografiche

- Federico Ballarin. La terapia del soffio. Edizioni Mediterranee,

Roma, 1997 – 2002

- Massimo Beggio. Il libro dei Soffi. Edizioni Bellavite. Missaglia LC. 2013

- Carlo Moiraghi. La pratica della vera medicina cinese. Editoriale Jaca Book, Milano 2010

Migliorare la respirazione

nella bronchite con l’uso della moxibustione

Nicolò Visalli*

La bronchite è una patologia riscontrabile di frequente nella pratica clinica. Per quanto riguarda l’eziologia, in Medicina Occidentale si individuano due cause principali: microbica-virale, o allergica, inoltre la bronchite viene classificata in acuta e cronica.

Nella Medicina Tradizionale Cinese, invece la bronchite è causata da accumulo di Flegma oppure da tosse o da asma. Gli organi interessati sono il Polmone, il Rene e la Milza. Quindi è determinata da invasione di fattori patogeni esogeni nel Polmone, che generano una cattiva ventilazione o scatenano un deficit dello Yang della Milza, o provocano la comparsa di Umidità che condurrà poi ad accumulo di Flegma. Inoltre si può anche produrre per una disfunzione del Rene che non è in grado di ricevere il Qi.

Pertanto instaurare un trattamento di moxibustione permette di migliorare la ventilazione polmonare, alleviare la tosse, rinforzare la Milza,eliminare il Flegma ed anche tonificare il Rene, migliorando così la funzione di captazione del il Qi.

E’ dimostrato scientificamente da diversi autori medici cinesi che il trattamento con la moxa calma la tosse ed elimina il Flegma, inoltre l’applicazione costante di tale terapia determina una spiccata capacità antiinfiammatoria che accresce l’immunità, riduce il fattore allergico e normalizza la funzione del sistema neuro-vegetativo.

A questo scopo si possono selezionare i punti dei canali Vaso Concezione, Vaso Governatore Taiyin e i punti di torace e dorso.

Punti di Base

Dingchuan (EX-B1) sintomatico, *Dazhui (GV14)* chiarifica il calore del Polmone e regola il Qi, *Gaohuangshu (BL43)* sorregge il Polmone, fortifica la Milza, *Tiantu (CV22)* regola il Polmone e diffonde il suo Qi, converte il Flegma, *Feishu (BL13)* regola il Qi del Polmone, *Sihua Punti Straordinari,* localizzati 1,5 cun bilateralmente al processo spinoso della settima e ottava vertebra toracica e della decima e undicesima toracica.

Punti di seconda scelta

Shanzhong (CV17) chiarifica il Polmone e converte il Flegma, *Yongquan (KI1)* chiarifica il Calore del Rene, *Pishu (BL20)* disperde l'Umidità e favorisce il movimento e la trasformazione, *Geshu (BL17)* rilascia il diaframma e il torace, *Shenshu (BL23)* rinforza l'azione di trasformazione del Qi, disperde l'Umidità, *Fenglong (ST40)* converte il Flegma-Umidità, *Fengmen (BL12)* disperde il Vento e spande il Qi del Polmone, *Xinshu (BL15)* elimina l'oppressione toracica e regola il Qi.

Criteri per il trattamento

Moxibustione indiretta con zenzero

Il trattamento si effettua direttamente sui punti addominali e dorsali, si scelgono 2-5 punti a seduta e per ogni punto si utilizzano 5-7 coni. Si esegue il trattamento 1 volta al giorno o a giorni alterni con un intervallo di 7 giorni tra un ciclo e l'altro; 10-12 trattamenti costituiscono un ciclo.

Moxibustione indiretta con aglio

Si selezionano i punti sull'addome o sul dorso, e si utilizzano da 2 a 4 punti a seduta, con 5-7 coni su ogni punto. Si esegue il trattamento 1-2 volte al giorno o a giorni alterni, secondo la gravità del caso, con 7 giorni di intervallo tra un ciclo e l'altro; 10-12 sedute costituiscono un ciclo.

Moxibustione moderata con sigaro

Si selezionano 2-4 punti, e ogni punto si applica la moxibustione per 10-15 minuti, fino a quando la cute non si arrossa localmente. Il trattamento si esegue 1-2 volte al dì o a giorni alterni, nei casi molto gravi anche 3 volte al giorno, con 7-10 giorni di intervallo tra un ciclo e l'altro; 10-12 sedute costituiscono un ciclo.

Moxibustione in prevenzione

Per la prevenzione autunno-invernale della bronchite è assai vantaggioso applicare la moxibustione nel periodo di maggior canicola estiva. Infatti la moxibustione con zenzero espelle il Freddo e l'Umidità, migliora la circolazione del Sangue, ed incrementa la circolazione di Qi e Sangue. La tipicità del trattamento consiste nell'impiegare la lanuggine di moxa in estate per combattere le malattie che si manifestano in inverno e per rafforzare i fattori antipatogeni e ancora, come preventivo per l'insorgenza acuta invernale.

Si applica a questo scopo la moxa frapposta allo zenzero sui punti *Dingchuan (EX-B1), Feishu (BL13), Xinshu (BL15), Jueyinshu (BL14), Dazhui (GV14), Fengmen (BL12).* Su ogni punto si pongono 3 coni piccoli, 3 volte la settimana per 12 sedute che costituiscono un ciclo.

In Cina negli ospedali e nei reparti di MTC questo particolare

trattamento viene praticato usualmente durante la canicola estiva con ottimi risultati riscontrabili nel periodo invernale che conduce ad una drastica riduzione delle recidive bronchitiche sia negli adulti che nei bambini e molto spesso anche ad una completa risoluzione della patologia.

La medicina cinese: una medicina dell'energia e dell'interrelazione – seconda parte

Grazia Lesi*

La medicina cinese: lo studio

Una delle difficoltà che si presentano a chi si avvicina per la prima volta allo studio della Medicina Cinese risiede in una ovvia distanza culturale e linguistica. Le distanze tra la medicina cinese e la medicina occidentale sono prima di tutto distanze tra ambiti di pensiero più vasti, differenze nella concezione della natura e del suo rapporto con l'uomo, ma ancora più profondamente differenze tra modi di sistematizzare il mondo e di pensarne i problemi. A chi per la prima volta legge testi di medicina cinese è difficile capire che posto abbiano nel mondo del reale termini come Qi, Yin-Yang, Meridiani, 5 fasi, ecc. Questo problema è acutizzato dalle cattive traduzioni di questi termini apparse in occidente, che

hanno legato la Medicina cinese all'ambito New age. Un altro problema è rappresentato dalle "letture" critiche disinformate, che rendono la Medicina Cinese un fenomeno antiscientifico ed ingenuo, oppure viceversa quelle totalizzanti e misticizzanti che la considerano, salvifica e "perfetta". Entrambi questi approcci non rendono ragione della realtà multiforme del fenomeno, che è il risultato di centinaia di anni di discussione critica, analisi, sperimentazione, approfondimento filosofico che non si sono mai interrotti, che sono riusciti a superare la crisi dell'incontro con la medicina occidentale e che costituiscono il sistema medico principale per una vasta parte della popolazione mondiale. D'altro canto, questo sistema è figlio della sua cultura, è un prodotto umano, una sistematizzazione che non risponde solo al "dato" ma anche agli indirizzi teorici e al profilo filosofico nel quale è nata, come già sottolineato in precedenza. Conoscendone le origini, l'evoluzione storica, le sue relazioni e non solo il prodotto finale è possibile rendere giustizia ad un sistema affascinante, ad un' avventura intellettuale, che sollecita come dice il Nei Jing "a ricercare oltre i limiti naturali". Si può citare a questo proposito l'opinione di uno dei più importanti storici della scienza cinese (Nathan Sivin, 1968): "la tradizione cinese è certamente scienza, secondo qualsiasi definizione che non sia completamente campanilistica, ma eccetto che a quel livello che la rende scienza, i suoi obiettivi divergono in maniera così costante dai nostri che qualsiasi similitudine diventa gratuita" ciò nonostante nella pratica clinica si scoprono molte analogie, che a prima vista non sono percepibili.

Il TAO, il Qi e la fisica…..

I'ideogramma di "Dao" (Tao). L'ideogramma di sinistra indica un piede che traccia dei passi e quello di destra raffigura una testa con dei capelli sciolti". È una persona in viaggio.

Dao significa la “Via che l’universo segue”. La nozione di Dao esprime l’insieme dei movimenti ordinati della vita che tuttavia non è mai conoscibile nella sua completezza ed enunciabile completamente come afferma il Dao De Jing al Cap. I: “Dao che uno enuncia non è il Dao, Nome che uno pronuncia non è il Nome”. La frase trova conferma nella ricerca della fisica moderna che ha evidenziato come la sperimentazione che sta alla base di ogni processo di comprensione del reale modifichi le caratteristiche degli elementi e dei fenomeni che studia rendendoli parzialmente falsi (lo sperimentatore influenza con l’esperimento i dati dell’esperimento stesso). Questo è un elemento fondamentale della fisica della relatività e dello studio dell’atomo e delle particelle subatomiche. Il linguaggio, inoltre, qualsiasi linguaggio, è incapace di descrivere pienamente la realtà ed esaurirla. La realtà supera comunque e sempre il discorso che la vuole descrivere. Dunque, per meglio conoscere, occorre rispettare il Dao e approfondirne gradualmente tutte le manifestazioni e proiezioni attraverso i processi con cui esso si evidenzia. Il Qi come già sottolineato è trasformazione è un concetto dinamico. L’ideogramma di Qi è vapore che si alza al di sopra di una pentola contenente riso; un ideogramma che contiene l’idea di movimento (centrale per la comprensione del Qi) e di materia che si trasforma in energia (il movimento del vapore, che si esprime a partire dalla materia, il riso). L’energia e la materia di questa trasformazione non vanno però disperse, ma continuano a trasformarsi l’una nell’altra: “Il Grande Vuoto consiste di Qi. Il Qi si condensa trasformandosi nella miriade delle cose. Le cose inevitabilmente si disintegrano e tornano al Grande Vuoto….Ogni nascita è una condensazione, ogni morte una dispersione. Ma nella nascita non c’è guadagno e nella morte non c’è perdita….Il Qi in dispersione è sostanza, e così anche nella condensazione” Zhang Zai (1020-1077).

È interessante riflettere sul fatto che l’atomo è un vuoto in cui ruotano particelle infinitesimali, la materia che noi

conosciamo è in realtà più energia che materia ed è materia in continuo movimento e trasformazione, una materia che non possiamo sapere a priori in quale stadio di trasformazione tra energia e materia si trovi. La profondità delle cose e delle cellule privilegia la interrelazione, l'incertezza , la trasformazione dinamica.

L'energia e la forma in MTC: IL Qi e la forma "Il Qi è la radice degli esseri umani" (Nan Jing). Il Concetto di Qi che da forma al corpo umano è descritto nei testi classici in questo modo: "Il Qi produce il corpo umano allo stesso modo in cui l'acqua diventa ghiaccio. Come l'acqua si condensa in ghiaccio, così il Qi si condensa e forma il corpo umano. Quando il ghiaccio si scioglie diventa acqua. Quando la persona muore diventa spirito. È chiamato Spirito come il ghiaccio sciolto è chiamato Acqua" Wang Chong (27-97 d.C). Una delle maggiori conquiste della dinamica moderna è l'aver compreso che sistemi, apparentemente molto semplici possono avere soluzioni talmente complicate da apparire del tutto casuali. Il primo a rivelare questo fatto fu il grande matematico e filosofo Henri Poincaré, ipotizzando l'esistenza del "caos deterministico", cioè l'esistenza di sistemi deterministici che sono nello stesso tempo caotici. La gran parte dei sistemi con cui abbiamo a che fare in natura, pur essendo deterministici non sono prevedibili. Lo studio del caos ha dato importanza a forme geometriche complesse, i frattali, che sono molto comuni in natura: le nubi non sono sfere e le montagne coni, la natura si mostra complessa. Gli specialisti i hanno sempre pensato che i sistemi biologici non avessero altro destino che tendere verso uno stato di equilibrio, di conseguenza la presenza di fluttuazioni disordinate, imprevedibili, caotiche, veniva attribuita a cause esterne o patologiche, eccezionali. In realtà da circa 20 anni si è scoperto che queste variazioni "caotiche" sono coerenti con i modelli teorici deterministici che descrivono l'evoluzione dei sistemi stessi. Questo nuovo modo di pensare ha portato a risultati insospettati. Le indicazioni che ci

vengono dagli studi dei processi evolutivi mostrano che il mantenimento di un numero elevato di gradi di libertà e di zone di instabilità è una caratteristica necessaria per il mantenimento della vita e soprattutto per i processi di adattamento. L'endocrinologia e lo studio dei bioritmi circadiani. circannuali e della secrezione ormonale a spikes, è un esempio straordinario di come l'equilibrio ormonale che sta alla base dell'omeostasi del corpo, sia il risultato di produzioni imprevedibili di ormoni, di cui possiamo dare solo dei range (piuttosto ampi e spesso solo indicativi) di normalità e mai dei valori singoli.

Hans Reichenbach, nel 1950 afferma che "non vi è nulla nel nostro universo che segua leggi di causa-effetto". L'ordine, che si è sempre creduto fosse la base della regolazione dello stato costante dei sistemi viventi, lascia il posto a una tendenza al "disordine" che assicura flessibilità funzionale, quindi maggiore stabilità. Questo perché si dimostra che l'ordine tendendo alla strutturazione del sistema lo rende rigido e anche più fragile. Questo modo di pensare è straordinariamente vicino alle teorie che descrivono il l'uomo e la natura nella Medicina tradizionale Cinese.

Il Tao e l'uomo

Addentriamoci ora nell' applicazione dei concetti espressi sull'uomo. L'universo, come già sottolineato nella parte storica, è descrivibile secondo la teoria dello Yin e dello Yang e delle cinque fasi o movimenti primordiali; fasi dinamiche impegnate in una trasformazione ciclica. Il mondo reale ha due aspetti lo yin e yang, questi due aspetti sono al tempo stesso un Uno indivisibile che contiene un Due dinamico divisibile e unitario allo stesso tempo. Ovvero, il Tao può essere diviso in due parti Yin e Yang e le due parti si creano vicendevolmente, si controllano vicendevolmente e si trasformano l'uno nell'altra. Quindi l'Uno aspira a scindersi

in Due, mantenendo la sua unità come coppia.

I Cinque Movimenti

Come abbiamo visto la teoria prevede il manifestarsi di cinque movimenti associati ognuno a una fase diversa, a una stagione, ad un colore, ad un organo e a funzioni del corpo umano, ad un'emozione.

Il legno, in associazione al colore verde, simbolo della vegetazione della terra e che si risveglia in primavera, stagione di trasformazione dello yin nello yang.

Il fuoco comprende ciò che brucia e si alza: associato al rosso e all'estate, con la sua mobilità, la luminosità e il calore è l'espressione dello yang per eccellenza.

La terra per seminare, nutrire, maturare, produrre; simbolo della fine dell'estate ed espressione della polarità di riferimento yin.

Il metallo, scarsamente deformabile, rappresenta la tendenza alla durezza e alla fissazione, ma anche l'autunno (espressioni dell' aumento dello yin o trasformazione dello yang nello yin).

L'acqua scende, ristagna, si insinua in ogni dove, attirata verso il basso e l'oscurità: rappresenta il massimo dello Yin, il suo colore è il nero e la stagione che la esprime è l'inverno.

Le cinque fasi o movimenti non sono passive, ma dinamiche e attuano una trasformazione ciclica che si alterna a fasi di "generazione" e "distruzione": ogni elemento origina dal precedente e origina il seguente. Il legno genera il fuoco, dalle cui ceneri si genera la terra, dalla quale viene estratto il metallo, il quale nel processo di liquefazione genera l'acqua, che a sua volta dà origine al legno degli

alberi; ciclo ininterrotto di generazione e trasformazione di ogni cosa della natura. Ad ogni fase si associa una parte del corpo umano: il legno al fegato, il fuoco al cuore, la terra alla milza e pancreas, il metallo ai polmoni, l'acqua ai reni. Vi è, poi, un secondo ciclo che spiega la funzione di controllo di ogni fase sulla successiva. Il medico cinese deve considerare tale interdipendenza tra organi e funzioni del corpo, emozioni, situazioni climatiche e stagionali per poter comprendere i meccanismi tramite cui influenzare e incrementare le funzioni vitali.

Il Qi e la sua relazione con la salute

"L'Uomo risulta dal Qi del Cielo e da quello della Terra…L'unione del Qi del Cielo con quello della Terra è chiamata essere umano" (Su Wen Cap. 25). Qualunque sintomo fisico o psichico non è il simbolo di un'affezione localizzata ma è segnale di uno squilibrio totalitario dell'organismo. Il Qi è, quindi, l'energia che origina dal macrocosmo e dall'uomo stesso e dai suoi antenati, che percorre il corpo umano lungo i meridiani. Dalla sua armonica circolazione origina la salute, mentre un suo squilibrio favorisce la malattia.

"…In generale, è il modo in cui si svolge l'esistenza degli esseri nella sua composizione yin/yang in particolare, è ciò che assicura i movimenti dell'animazione fisica e psichica. " I soffi", senza forma, producono, animano e mantengono ogni forma. Essi traggono forza e rinnovamento dal lavoro che si effettua (grazie a loro) sulle sostanze trasformabili. Tutto si compie grazie ai soffi. Non è la quantità dei soffi a determinare la salute, ma è l'armoniosa distribuzione di tutti i costituenti che si portano la dove sono richiesti. Le circolazioni, gli scambi, le trasmissioni, le trasformazioni dei liquidi in vapori e dei vapori in liquidi, da alimenti in essenze e da essenze in soffi, il mantenimento di una dolce temperatura, il rispetto dei ritmi e dei cicli, le aperture e le chiusure degli innumerevoli orifizi e porte dell'essere; tutti i movimenti e le trasformazioni che producono e

sostengono la vita…si compiono grazie ai soffi.”(Larre e La Valle).

I classici descrivono così le funzioni del Qi:

– è fonte di ogni movimento e accompagna ogni movimento,

– protegge il corpo

– è fonte di trasformazioni armoniose nel corpo (il Qi presiede alle trasformazioni del cibo, dell’acqua e dell’aria in sostanze fondamentali; (anche questo può essere visto come una forma di movimento)

– governa il “trattenimento” delle Sostanze e degli Organi,

– scalda il corpo (il calore come fondamento della vita e come movimento).

D’altro canto è noto, che ogni processo di trasformazione del mondo fisico o chimico si svolge producendo o acquisendo energia. Allo stesso modo ogni processo nel corpo avviene tramite lo scambio e le trasformazioni del Qi. Ogni uomo, alla nascita, è dotato di un patrimonio energetico che deriva dall’unione dell’energia del cosmo e da quella dei genitori e che si preserva con una giusta alimentazione e una vita senza eccessi. Le forme principali del Qi sono numerose.

Qi originario Yuan Qi, è l’energia Originaria del Cielo che vivifica il mondo e gli esseri viventi, che si concentra ed è preservato nei Reni, presiede le trasformazioni dell’organismo. In quanto Qi Sorgente, Yuanqi contiene lo yin e lo yang Originari che costituiscono la base di tutto l’organismo.

Yingqi è invece estratta dal cibo e dall’acqua, regola i cinque organi yin e umidifica i sei visceri yang, entra nei vasi sanguigni, circola nei meridiani sopra e sotto…”(Nei Jing Su Wen Cap 43).

Le energie fondamentali assimilabili dall'ambiente esterno sono il Qi respiratorio Kong Qi, assorbito tramite l'ossigeno presente nell'aria, e il Qi alimentare Gu Qi, ricavato dal cibo consumato; da queste due ultime forme di Qi, integrate con il Qi originario si costituisce il Qi globale del corpo. Queste due forme di energia sono continuamente reintegrabili; per il mantenimento della salute è quindi indispensabile prestare attenzione alla qualità dell'alimentazione e allo svolgimento di esercizi respiratori.

È interessante descrivere meglio il Qi alimentare da cui deriva, in seguito ad un complesso meccanismo di purificazione e di mescolamento con le altre energie del corpo la Ying Qi o energia pura , che circola nel corpo umano. Perciò la base della salute è il cibo che veicola il potere vitale derivato dalla terra, dall'acqua, dal sole, dal sapore dei cibi. Ne emerge una dietetica qualitativa, che da poca importanza alle calorie e molta importanza alla qualità del cibo. I sapori sono classificati in cinque categorie (più due accessorie) e sono divisi in sapori yang e yin. Quelli yang hanno la capacità di velocizzare, esteriorizzare e far salire l'energia, quelli yin rallentano e fanno scendere. Ogni sapore è legato ad uno dei 5 elementi: al xin il sapore acre, al suan quello acido, al gan il dolce, il ku l'amaro, il xian il salato. Ogni cibo ha una sua natura, capace di agire sul dinamismo energetico dell'individuo. Le nature sono cinque e divise in yang, calde e tiepide (con capacità ipertoniche ed acceleranti), e yin, fredde o fresche (con capacità opposte), vi è anche una natura neutra con capacità armonizzante, inerte e tonificante. La tendenza è la capacità di dirigere le proprie peculiarità energetiche nelle quattro direzioni: alto, basso, esterno e interno; l'innalzamento, porta le caratteristiche dell'elemento nelle parti superiori del corpo, l'abbassamento, le porta nelle parti inferiori, un alimento interiorizzante porta le sue caratteristiche all'interno, quello esteriorizzante le porta alla cute. Il tropismo è l' affinità per i canali energetici, la capacità di un alimento a

dirigere le sue energie verso uno o più meridiani. In tal modo si possono scegliere gli alimenti in funzione di determinati effetti energetici e delle caratteristiche costituzionali dell'organismo.

L'integrazione e la moderna MTC

Recentemente, su Academic Medicine, la rivista dell'Associazione delle Facoltà di Medicina americane, un gruppo dell'Università dell'Arizona, ha tracciato il bilancio dei primi anni di attività, formativa e clinica, nel campo della medicina integrata, realizzati alla Facoltà di Medicina di Tucson. Ad oggi, l'università americana ha licenziato un primo gruppo di medici esperti in medicina integrata, che ha subito un addestramento intensivo post-laurea, nonché un più esteso gruppo di laureati in medicina che, all'interno del normale curriculum degli studi, ha potuto frequentare un corso di medicina integrata. Nel frattempo, è pienamente decollato il Consorzio per la Medicina Integrata che unisce le più prestigiose facoltà mediche statunitensi: Harvard, Columbia, Stanford, California (San Francisco), Albert Einstein College e altre.

Ma cos'è la medicina integrata? La definizione proposta dagli autori del citato rapporto è: "medicina orientata sulla salute, che mette in primo piano il rapporto medico-paziente e integra il meglio delle medicine non convenzionali con il meglio della medicina convenzionale". È quindi una medicina con al centro la persona che è preventiva e fa leva sulle risorse della persona e propone piani diagnostici e terapeutici che integrano gli strumenti moderni della biomedicina con quelli antichi delle tradizioni orientali e occidentali che presentano una crescente verifica scientifica. È per questo che il curriculum di Tucson prevede insegnamenti sui fondamenti filosofici dei vari modelli medici conosciuti, nonché un addestramento intensivo su stili di vita,

nutrizione, tecniche antistress, medicina mente-corpo, spiritualità, oltre che, naturalmente, fitoterapia, medicina tradizionale cinese e altre metodiche non convenzionali. Quella che si prospetta quindi non è l'aggiunta di un po' di agopuntura o di omeopatia al modello medico vigente e ai servizi sanitari esistenti, ma un avanzamento generale, sia sul piano scientifico sia su quello di una nuova offerta di salute.

Un esempio di diversità/analogia di approccio: il percorso di crescita e maturazione della donna

La salute della donna è un ambito a cui la medicina cinese si è rivolta in modo particolare e che trova spazi di integrazione nei servizi pubblici, come avremo modo di descrivere successivamente. Prima però di affrontare un ambito più pratico è interessante porre uno sguardo ai percorsi che la medicina scientifica e l'antica medicina cinese hanno fatto per descrivere la fisiologia femminile. Tra le ipotesi più accreditate relative al primum movens della pubertà si trova l'attivazione della

ghiandola surrenalica, che circa attorno ai 7 anni inizia a produrre androgeni deboli questo fenomeno si chiama adrenarca. L'adrenarca (da"Fisiologia dell'asse ipotalamo ipofisi") è l'attivazione della ghiandola surrenalica con produzione di DHEA, DHEAS, Androstenedione. Sotto i 6 anni di età questi ormoni sono praticamente indosabili, solo dai 7-8 anni si ha l'aumento rapido del DHEA e del DHEAS, con il ruolo di favorire la maturazione scheletrica e più tardi di determinare il pubarca e la partenza della pubertà vera e propria.

È interessante osservare come nella descrizione del processo evolutivo della donna il Nei Jing, identifica nell'età di 7 anni il punto di partenza di tutti i fenomeni che porteranno alla maturità sessuale. Seppure attraverso il linguaggio della

numerologia, si esprime il concetto che la prima mestruazione non è che un punto di arrivo di un processo iniziato nell'infanzia.

La numerologia cinese è precisa anche nei successivi passaggi di crescita, fino a giungere alla fine della fase fertile dove 7×7=49 descrive il periodo menopausale come semplice fine della vita fertile. Il processo di accrescimento e sviluppo della donna, avviene secondo cicli di 7 anni, a differenza dell'uomo, che segue cicli di 8 anni. Il più antico testo di medicina cinese a noi pervenuto (Nei Jing V-III sec. a.C.) commenta gli eventi principali di tali fasi, in particolare quelli che segnano l'inizio e la fine della fertilità della donna, con le seguenti parole:

"….quando la bambina giunge all'età di 7 anni le emanazioni dei Reni divengono abbondanti, ella inizia a cambiare i denti e i suoi capelli crescono più lunghi…

All'età di 7×2 (14) anni inizia ad avere le mestruazioni e può avere bambini e il movimento della grande arteria del polso è forte …

All'età di 7×7 (49) non può più avere figli e la circolazione della grande arteria è ormai diminuita. Le porte delle mestruazioni non si aprono più,quindi non è più in grado di generare figli …" (Nei Jing , Suwen, cap. I).

Quando in medicina cinese si parla di rene, si intende anche l'organo e la funzione surrenalica, questo passo del Nei Jing sembra quindi dedurre dall'osservazione dei fenomeni naturali, che la pubertà inizia molto prima del menarca e che è collegata ad una funzione annessa all'organo Rene. Di recente, molti studiosi occidentali, sottolineano tra l'altro le potenzialità antinvecchiamento del DHEA (ormone di origine surrenalica) in ambedue i sessi. Nella donna. questo ormone, decade con l'età e dopo la menopausa, questo decadimento sembra suggerire analogie con il concetto di diminuzione

dell’energia del Rene legato all’avanzare dell’età e alle modificazioni ormonali del climaterio-manopausa. Pur se in contesti diversi e con linguaggi diversi, i percorsi delle due scienze mediche, descrivono il processo con più analogie che differenze.

seconda parte – continua in Olos e Logos estate 2014

Prime riflessioni sulla medicina tradizionale cinese in Occidente

Lucio Sotte*

Premessa

Quando nel 1983 – precisamente 30 anni or sono – visitai per la prima volta le Facoltà di Medicina Tradizionale Cinese delle Università di Shanghai e di Nanchino e l'Ospedale Guan

An Men di Pechino, realizzai che l'idea che mi ero fatto in Occidente della medicina cinese era completamente differente dalla realtà che vedevo insegnata e praticata in Cina.

Avevo pensato fino ad allora – come la stragrande maggioranza dei miei colleghi medici – che la medicina cinese consistesse nell'agopuntura ed invece mi trovai di fronte ad una complessità per me assolutamente inaspettata: il problema salute-malattia dell'uomo veniva inquadrato attraverso una serie di discipline analoghe nominalmente a quelle della biomedicina (anatomia, fisiologia, etiopatogenesi, clinica…) ma sostanzialmente diverse. L'inquadramento e la classificazione delle patologie erano differenti da quelli in uso in Occidente così come i metodi di terapia: all'agopuntura che avevo iniziato a studiare in Francia ed in Inghilterra ed a praticare in Italia, si aggiungevano la farmacologia, la dietetica, il massaggio, la fisiochinesiterapia, le ginnastiche mediche. Insomma si trattava di un'altra medicina insegnata in Cina in un Corso di Laurea ad essa completamente dedicato, simile come durata e programmi a quello in medicina "occidentale", ma basato su un'altra visione dell'uomo.

Questa visita non solo non spense il mio entusiasmo ma aumentò notevolmente la mia curiosità su questa "arte medica" che avevo solo da pochi anni iniziato ad approcciare, praticata da millenni in un "continente" da noi così distante da essere sostanzialmente sconosciuto.

Antropologia, epistemologia ed analisi del linguaggio medico cinese

È così che è partito un lungo lavoro condotto insieme a numerosi colleghi medici che, come me, erano incuriositi dal fatto che un'antica medicina che nel terzo millennio ha un bacino di utenti di quasi due miliardi di persone fosse sostanzialmente sconosciuta nel nostro paese. Il suo punto di partenza è la visione antropologica ed epistemologica diversa da quella in uso in Occidente e basata su una "descrizione del

reale” e dunque anche del “problema salute-malattia dell’uomo” che utilizza simboli a noi sconosciuti che rappresentano una “modalità di lettura” così differente da risultarci del tutto incomprensibile: l’ideografia[2].

Utilizzare gli ideogrammi invece che i grafemi del nostro alfabeto significa assumere un’ottica diversa attraverso la quale “leggere” e dunque “de-scrivere” il reale. Quando uso il termine “ottica” lo intendo in senso fisico, “oculistico” potremmo dire. È veramente come se si inforcassero degli occhiali forniti di lenti diverse dalle nostre che “leggono il reale” deformandolo a partire dalle loro intriseche caratteristiche.

La “lente occidentale” dei nostri molteplici alfabeti (greco, latino, ebraico, cirillico, arabo etc) legge il reale attraverso l’antica visione “atomistica” della filosofia greca che informa da millenni le nostre culture. La realtà è concepita come un aggregato di “atomi”. Il compito dello scienziato è quello di studiarla attraverso un’analisi (che letteralmente significa “scomposizione”, “elisione” dei rapporti tra gli elementi del reale) che permetta di arrivare a conoscere (dopo numerose e reiterate “analisi-elisioni”) l’ultimo elemento conoscibile che non può essere ulteriormente suddiviso, l’“a-tomo” (che, come afferma la parola, è l’elemento che non può essere ulteriormente diviso, cioè scomposto). Il principio che sta alla base della nostra filosofia della scienza parte dal presupposto che, una volta conosciuto l’atomo, si è conosciuto il reale perché non è niente altro che un “aggregato” di “atomi”.

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

La scrittura cinese si fonda sui “pittogrammi” che sono disegni degli elementi che compongono il reale: i “pittogrammi” sono “simboli” che suggeriscono per “analogia” tutti gli oggetti del mondo naturale: ad esempio il sole, la luna, l’uomo, la donna, un tavolo, una sedia, un albero, una foglia etc. È possibile “disegnare” e dunque “de-scrivere” attraverso i “pittogrammi” tutti questi elementi.

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

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

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

La conclusione del ragionamento fatto fino ad ora sulla scrittura cinese è che questa “descrive” il reale in base ai suoi ideogrammi che a loro volta acquisiscono il loro

significato a partire dalle “relazioni” tra gli elementi del reale: si tratta delle “relazioni” tra gli ideogrammi all’interno di una frase e delle “relazioni” tra i radicali all’interno di ogni singolo ideogramma.

Si tratta di quelle stesse “relazioni” che vengono eliminate dal metodo di lettura “analitico” o “atomico” tipico del mondo occidentale che le elide allo scopo di scomporre il reale per arrivare a conoscere e definire l’a-tomo, l’ultimo elemento indivisibile.

Proseguendo questo ragionamento possiamo affermare che mentre lo sguardo medico “occidentale” è particolarmente attento allo studio del particolare, quello cinese, essendo fondato sulle “relazioni”, coglie maggiormente il senso di unità dell’in-dividuo.

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

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

Avendo studiato e conosciuto entrambe queste medicine sono convinto che la loro differenza di visuale non solo non ne

escluda un uso integrato, ma anzi lo solleciti perché le "ottiche" che le sottendono non solo non si oppongono, ma sono tra loro estremamente sinergiche.

Medicina cinese alla luce della EBM

Dopo questa doverosa premessa dobbiamo fare il punto sulla EBM applicata alla medicina cinese in Occidente. Si tratta di una verifica assolutamente necessaria per iniziare un dialogo integrato anche se va detto che gli studi randomizzati e controllati si adattano male ad un sapere medico che sottolinea costantemente l'assoluta irripetibilità ed originalità di ogni individuo. Ne deriva, come necessaria conseguenza, che la standardizzazione di una terapia sia per certi versi in contrasto con i suoi principi fondanti. Cionondimeno è possibile affrontare questa ricerca con metodi statistici che verifichino i risultati di modelli differenti di terapia su varie categorie di soggetti.

EBM ed agopuntura

L'agopuntura è da tempo stata "sdoganata" in Occidente. Dopo numerose discussioni su questo argomento all'interno del mondo accademico medico, il giro di boa è avvenuto nel 1997 quando i N.I.H. (National Institutes of Health) degli Stati Uniti portarono a termine una ricerca commissionata dagli Istituti di Assicurazione per stabilire se questa tecnica di terapia dovesse o meno essere inserita tra le pratiche rimborsabili. Furono esaminati tutti gli studi randomizzati e controllati eseguiti fino ad allora in Occidente e si giunse alla conclusione che la terapia con agopuntura era "efficace" in numerose malattie tra cui quelle reumatiche e le cefalee, che era "probabilmente efficace" in molte altre come ad esempio l'asma bronchiale per le quali ancora "non c'era un'evidenza certa" anche a causa del numero modesto e della scarsa qualità degli studi condotti in proposito ed in altre risultava "inefficace".

Colgo l'occasione per citare un passo del documento finale di questa *Consensus Conference di Bethesda* del 1997[3] che afferma: «Ad esempio condizioni muscoloscheletriche come la fibromialgia, il dolore miofasciale e il gomito del tennista o epicondilite sono patologie per le quali l'agopuntura può essere efficace. Queste condizioni dolorose sono spesso trattate con farmaci antinfiammatori (aspirina, iboprofene etc.) o con iniezioni di steroidi. Entrambe queste terapie presentano possibili effetti collaterali ma sono ancora utilizzate e sono considerate trattamenti accettabili. Le evidenze che supportano queste terapie non sono migliori di quella relative all'agopuntura».

Sono passati quasi 20 anni dalla *Consensus Conference di Bethesda* e la ricerca scientifica ha notevolmente allargato le indicazioni EBM di quest'antica tecnica di terapia mano a mano che venivano condotti studi adeguati a dimostrarne l'efficacia con antiche o nuove indicazioni. Cito, a titolo esemplificativo, le indicazioni all'agopuntura della Mayo Clinic[4] (nausea e vomito in corso di chemioterapia, fibromialgia, cefalea, analgesia nel travaglio di parto, crampi mestruali, cefalea, emicrania, osteoartrite, dolore dentario, epicondilite) e quelle dell'Organizzazione Mondiale della Sanità[5] che viene definita "malattie, sintomi o condizioni per le quali è stata dimostrato che l'agopuntura è un trattamento efficace attraverso trials controllati" e comprende: adverse reactions to radiotherapy and/or chemotherapy,allergic rhinitis (including hay fever),biliary colic, depression (including depressive neurosis and depression following stroke), dysentery acute bacillary, dysmenorrhoea, primaryepigastralgia acute (in peptic ulcer, acute and chronic gastritis, and gastrospasm), facial pain (including craniomandibular disorders), headache, hypertension, essentialhypotension, primaryinduction of labour, knee pain, leukopenia, low back pain, malposition of fetus, correction ofmorning sickness, nausea and vomiting,

neck pain, pain in dentistry (including dental pain and temporomandibular dysfunction), periarthritis of shoulder, postoperative pain, renal colic, rheumatoid arthritis, sciatica, sprain, stroke, tennis elbow.

Modalità di azione dell'agopuntura

Negli ultimi 50 anni sono stati condotti numerosi studi per interpretare le modalità di azione e gli effetti della terapia con agopuntura. Le ipotesi più accreditate hanno proposto un'interpretazione dell'effetto analgesico dell'agopuntura secondo la neurofisiologia sperimentale attraverso la teoria del gate-control: la spiegazione potrebbe esser trovata nell'azione inibente della sensibilità dolorifica che, ai vari livelli del fascio spino-talamico, svolgerebbero gli interneuroni della sostanza gelatinosa di Rolando. Altre ricerche elettroencefalografiche sostengono che l'agopuntura produce l'insorgenza delle onde del presonno e, interagendo con stimoli dolorosi, la riduzione dei potenziali d'azione relativi a questi stimoli. Ulteriori ricerche hanno messo in evidenza come l'agopuntura determina nella corteccia cerebrale la produzione di sostanze antiserotoniniche, cui può essere attribuito l'innalzamento della soglia del dolore, e anche l'aumento nell'organismo delle gamma- e delle beta-globuline, così pure l'aumento del potere fagocitario dei leucociti.

Segue un elenco dei meccanismi di azione dell'agopuntura che sono stati maggiormente avvalorati negli ultimi due decenni.

Meccasnismi biochimici

C'è evidenza che l'agopuntura determina un aumento delle endorfine[6] il che giustifica almeno parzialmente l'effetto antalgico dell'agopuntura[7]. Inoltre la ricerca scientifica ha evidenziato che lo stimolo agopunturale determina il rilascio di monoamine correlate al controllo nervoso inibitorio diffuso del dolore[8]. In numerose rewiew è stato focalizzato che

l’effetto analgesico dell’agopuntura possa essere correlato al rilascio di adenosina ed all’azione dei recettori tissutali di adenosina A1[9], [10]

Teorie della trasmissione interstiziale

Queste teorie propongono che l’agopuntura eserciti i suoi effetti a partire da un segnale che viene trasmesso attraverso la rete dei canali che sarebbe differente da quella nervosa e vascolare, che potrebbe essere bioelettrica[11], fasciale e connettivale secondo la teoria di Langevin12 o del primo nodo-vaso secondo Jung 13.

Teoria della modulazione autonomica

Sostiene che l’agopuntura eserciti i suoi effetti attraverso la liberazione di neurotrasmettitori che modulano il lavoro del sistema nervoso autonomo inflenzando organi, visceri e tessuti.[1415]

Teoria del gate control

Un’altra ipotesi è quella del gate control in base alla quale l’agopuntura stimolerebbe gli impulsi nervosi competitivi che esercitano un’azione inibitoria che riduce la sensazione di dolore trasmessa a livello spinale[16].

Effetto placebo

Ci sono evidenze che l’azione dell’agopuntura possa essere correlata ad effetto placebo[17] queste evidenze sono in contraddizione con gli effetti dell’agopuntura sulla nausea ed il vomito ed in caso di analgesia[18].

EBM e farmacologia cinese

Un altro aspetto molto interessante della terapia in medicina cinese che viene sempre più approfondito negli Istituti di

Ricerca negli ultimi decenni è quello relativo alla farmacologia cinese. Nella Chinese Pharmacopoeia pubblicata in Cina nel 2010 a cura della Nona Commissione Cinese per la Pharmacopoeia, sono inserite le monografie di 4567 rimedi medicinali utilizzati in Cina da centinaia e talora migliaia di anni: si tratta nella stragrande maggioranza di prodotti fitoterapici anche se una modestissima quota degli antichi farmaci cinesi proviene dal mondo minerale ed animale.

Tra le 100 ricette cinesi più utilizzate ai nostri giorni, almeno 20 hanno una storia di oltre 1500 anni e la maggioranza è stata utilizzata da oltre 3-4 secoli[19]. Si tratta di un patrimonio di esperienze e conoscenze straordinario che l'antica tradizione cinese mette a disposizione del mondo medico internazionale. Sono decine di migliaia i ricercatori che lavorano da decenni negli Istituti di Farmacologia Cinese in Cina, in Giappone, in Corea, a Taiwan e negli anni più recenti anche in molti paesi occidentali per studiare gli effetti delle ricette tradizionali il cui uso si è perpetuato talora per decine di secoli per arrivare fino a nostri giorni e contemporaneamente quelli dei singoli rimedi di cui sono composte[20]. Tali ricerche hanno permesso di studiare la farmacodinamica e farmacocinetica del fitocomplesso di questi rimedi, di isolare migliaia di principi attivi che hanno dimostrato di possedere numerosissime azioni farmacologiche che possono essere utilizzate sfruttando le indicazioni tradizionali e quelle più recenti che sono emerse testando secondo le metodiche più avanzate i loro effetti in vivo ed in vitro.

Fisiochinesiterapia, massaggio e ginnastiche mediche

Un altro settore in cui le sinergie tra biomedicina e medicina cinese stanno emergendo sempre più prepotentemente è quello del massaggio, della fisiochinesiterapia e delle ginnastiche mediche secondo protocolli utilizzati da centinaia e talora migliaia di anni per la terapia di numerose patologie[21]. Si

tratta di un aspetto fondamentale della medicina cinese che è in grado di dare un grande contributo al benessere ed al mantenimento di un buono stato di salute della popolazione a costi straordinariamente bassi. L'interesse verso queste metodiche anche a livello preventivo è sempre maggiore in Occidente ed anche in questo caso la ricerca si è mossa per dinostrare le modalità di azione e l'efficacia.

Conclusioni

Concludo con una frase tratta dalla prefazione che il prof. Paolo Mantegazza, Magnifico Rettore dell'Università degli Studi di Milano scrisse in occasione della pubblicazione del primo Trattato di Agopuntura e Medicina Cinese pubblicato in Italia a partire dal 2007[22]: «Il mondo medico occidentale sta lentamente comprendendo che, da almeno due millenni, esiste un metodo di interpretare la malattia, di prevenirla e di curarla che è stato ed è tuttora utilizzato da una quota rilevante dell'intera popolazione mondiale in Cina e in Estremo Oriente. Cercare di conoscerlo, allo scopo di utilizzarne gli aspetti positivi, riducendone i potenziali rischi, è l'atteggiamento più ragionevole che qualsiasi studioso dovrebbe avere.»

Bibliografia

Sotte L., Minelli E., Giovanardi C. M., Matrà A., Schiantarelli., *Fondamenti di Agopuntura e Medicina Cinese*, CEA edizioni, Milano, 2007

Di Concetto G., Sotte L., e altri*, Trattato di Agopuntura e Medicina Cinese*, UTET, Torino, 1992

Sotte L., Muccioli M., e altri, *Farmacologia Cinese*, CEA edizioni, Milano, 2010

Sotte L., Pippa L., e altri, *Trattato di Massaggio, Fisiochinesiterapia e Ginnastuche Mediche Cinesi*, UTET, Torino, 1998

Sotte L., *Agopuntura e Medicina Cinese*, relazione presentata all'Istituto Superiore di Sanità, Giornate di studio su "Efficacia degli interventi sanitari: paradigmi scientifici, terapie non convenzionali e libertà di cura", Roma, 26 aprile 1999.

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

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.