



IEO *Academy*

Corso triennale di formazione in
Shiatsu e T.S.I.

Anno Accademico 2009/2010

Tesi di fine corso

“IL MOVIMENTO LEGNO”

di

Nataliya Kalashnykova

Relatori: Salvatore Visconti
Antonella D`Alessio

IL MOVIMENTO LEGNO

SOMMARIO

1. Il concetto delle Cinque Movimenti in generale.
2. Il movimento Legno e le principali corrispondenze.
3. I rapporti dinamici fra il Movimento Legno ed altri Movimenti.
4. Hun e` l`aspetto dello Shen del Legno.
5. La loggia energetica del Legno.
6. La costituzione Legno.
7. La fisiopatologia e le funzioni ministeriali del Fegato e della Vescica Biliare.
8. La Collera come la causa di malattia.
9. L`anamnesi- l`inquadramento bioenergetico.
10. I principi di trattamento : Shiatsu ,T.S.I.

IL MOVIMENTO LEGNO

*“Quelli che seguono le leggi
dell'universo sono protetti da ogni malattia seria”
(Nei Jing. Il Libro dell'Imperatore Giallo)*

Il concetto delle Cinque Movimenti

La Medicina Cinese è fondata su una tradizione millenaria ed è per questo che viene chiamata “medicina tradizionale cinese” e è ancora molto utilizzata nel suo paese di origine e sempre più diffusa nei paesi occidentali, attraversa i secoli senza invecchiare e da una visione ampia dell'essere umano e del suo posto nella natura. Il tempo conserva la saggezza, lascia decantare le pratiche antiche per conservare solo più efficaci.

Secondo la teoria fondamentale Cinese, il mondo rappresenta un insieme a tre livelli: l'Uomo, la Terra e il Cielo. L'energia circola tra questi tre stati e l'uomo si situa tra l'elemento solido dell'energia condensata (Yin), la Terra, e l'elemento “soffio” dell'energia dispersa (Yang), il Cielo. L'uomo esiste grazie al legame equilibrato che unisce queste due energie e costituisce la sua specifica energia.

Nella cultura e nella filosofia Cinese ***I Cinque Movimenti*** (WU XING) sono cinque aspetti fondamentali della Manifestazione dello Yin e dello Yang, in torno cui tutto ruota e tutto trasforma, sono le grandi rubriche descrittive della Manifestazione.

Il Concetto di Yin-Yang e quello delle Cinque Movimenti sono stati concepiti dagli antichi cinesi come metodo definire e spiegare la natura di tutti i fenomeni, formano la base teorica della Medicina Tradizionale Cinese, permesso di fondare e sviluppare la fisiologia, la patologia e i metodi di cura delle malattie.

Secondo la teoria I Cinque Movimenti (1.Acqua 2.Legno 3.Fuoco 4.Metallo 5.Terra) rappresentano l'Uomo nel suo rapporto con l'Universo, classifica la maggior parte dei fenomeni naturali in cinque categorie. Tra loro esiste la relazione di produzione, inibizione, sopraffazione e contrattacco.

Il Movimento Legno e le principali corrispondenze

Uno dei movimenti è il Legno: passaggio dello Yin allo Yang, dal buio alla luce, primavera (che corrisponde anche alla rinascita della natura dopo l'inverno.

Stagione: La Primavera

E' la rinascita della natura ,e' la pianta che si sveglia,e' la descrizione del ramo giovane ed elastico, e' lo slancio verso l'alto della natura in crescita, e' il sole del mattino che sorge e sale nel cielo.

Qualita naturale: La possibilita di curvarsi , flettersi e raddrizzarsi

Direzione: Est. Si trova a sinistra insieme all'alba

Aspetto Yin-Yang: La crescita e apparizione dello Yang e declino dello Yin

Fattore ambientale: Il Vento e' caratteristico della primavera, tende a sollevare le cose, e' mobile, e' in movimento di ascesa

La fase lunarea: Luna crescente__

Colore: Verde e' il colore dominante della primavera, stagione che compete al Legno

Sapore: Acido-Aspro. Sono i prodotti della macerazione degli arbusti e delle radici

Odore: Rancido e' l'odore della fermentazione delle verdure, acida, o quando e' forte , all'odore della sudorazione ascellare

I Toni: Il tono Chueh

Zang: Il Legno e' la rubrica del Fegato. Il Fegato risulta particolarmente teso e sensibile in primavera, verde e' il colore della bile che e' strettamente legato al Fegato

Fu: Vescica Biliare. E' associata al Fegato nella Loggia Energetica del Legno, e' il serbatoio della Bile, avvia la digestione, coopera con il Fegato per armonizzare la circolazione del Qi

Sentimento: La Collera. Porta in alto e fa risalire il Soffio, come il vento solleva le foglie e da vitalita al Soffio e tiene alte le difese ma deve sempre essere governata e controllata.

I rapporti dinamici fra il Movimento Legno ed altri Movimenti

I Cinque Movimenti non sono solo cinque rubriche descrittive, statiche ed inerti bensì sono in continua evoluzione ed in un continuo, reciproco rapporto dinamico.

Nel ciclo di Produzione: Il Legno produce il Fuoco, bruciando. La primavera genera l'estate. Il Legno è figlio dell'Acqua (Reni) e madre del Fuoco (Cuore).

Nel ciclo di Inibizione: Il Legno sottomette la Terra perché la ricopre e se ne nutre. È sottomesso dal Metallo perché lo taglia e lo recide. Il Fegato, nipote del Metallo (Polmoni) è nonno della Terra (Milza).

Nel ciclo di sopraffazione: Quando il Legno in condizione di particolare iperattività, possa sopraffare la Terra inibendo completamente la capacità di trasformazione che le è caratteristica.

Nel ciclo di Contrattacco: Il Legno in condizione di particolare iperattività, può anche contrastare l'azione di inibizione esercitata su di lui dal nonno (Metallo), invertendo i ruoli.

È possibile anche un'altra lettura: il ciclo delle stagioni: la primavera genera l'estate, l'estate genera l'autunno, l'autunno genera l'inverno, l'inverno genera nuovamente la primavera ed il ciclo ricomincia.

HUN e l'aspetto dello Shen del Legno

“Cio` che segue fedelmente lo Shen nel sue andare e venire denota lo Hun”(LS, cap.8)

Hun è l'aspetto dello Shen che “ si curva e si raddrizza”, è il Legno, la primavera, alberga nel Fegato, legato ad una idea di flessibilità ed ascesa.

Lo Hun è legato allo Yang, al Padre, al Cielo.

Lo Hun è donato dal padre, al concepimento, ma si attiva quando, al terzo mese di vita, il padre dà un nome al bambino.

Gli Hun, essendo di natura Yang, hanno tendenza a salire verso l'alto. Questo è la loro natura, che deve essere controbilanciata da un saldo radicamento nello Yin, altrimenti potrebbero tendere a "ricongiungersi al Cielo", da cui sono stati emanate, prima del loro tempo, e questo potrebbe portarne alla pazzia o anche alla morte. Sono come aquiloni che anche un sottile vento può far volare, e devono volare, ma hanno bisogno di essere trattenuti da un filo robusto, altrimenti potrebbero perdersi per sempre. Questo legame che li radica è l'Organo Fegato, Yang nelle sue manifestazioni, ma profondamente Yin nella sua origine. Si parla infatti, in questo caso, di Fegato Yin, generato dal Rene Yin, così come la primavera trae origine dall'inverno.

A un andare e venire che non fa rumore. Compiono voli misteriosi e lontani, soprattutto di notte quando si entra in un mondo in cui si dissolvono i limiti razionali del giorno raggiungere gli aspetti più profondi del nostro essere. Questo andare e venire è sottile, ma anche molto delicato. Al ritorno dai loro viaggi, porteranno doni meravigliosi che si chiamano fantasia, creatività, ideazione e illuminazione. Si dice anche che lo Hun ha un rapporto di andata e ritorno con lo Shen. Quanto il Cuore è calmo e sereno, tanto più gli Hun potranno volare liberamente e lontano, senza danni.

Ma se il filo che li lega al Cuore e al Sangue si spezza, perché questi sono deboli, non c'è più il movimento di ritorno, c'è panico e terrore.

Il Fegato ha la capacità di espansione, di estroversione, di aprirsi al sociale. Questa sua caratteristica porta il Fegato ad avere un ruolo estremamente importante nell'ambito delle emozioni, come vedremo parlando della sua funzione di armoniosa diffusione del Qi.

Alla morte lo Hun ritorna al Cielo, come Shen.

Patologicamente, una turba dello Hun può manifestarsi con:

- assenza o accesso di creatività, fantasia ed elasticità di pensiero;
- assenza o accesso di sogni; sognare di volare;
- difficoltà a proiettarsi nel futuro e paura dell'avvenire perché appare oscuro;
- preveggenza, chiaroveggenza, telepatia;
- difficoltà a rigenerarsi, a rinnovarsi (ad es. Dopo una delusione affettiva o un fallimento lavorativo).

Punto di comando: Hunmen- Porta dello Hun (47V)

Localizzazione: lateralmente al margine inferiore dell'apofisi spinosa della nona vertebra toracica, a 3 cun dalla linea mediana.

La Loggia Energetica del Legno

La Medicina Tradizionale Cinese differenzia gli Organi Interni in due tipi: gli Zang ed I Fu e pone in risalto principalmente l'aspetto funzionale degli Zangfu trascurando l'aspetto anatomico.

Ad ogni Zang e' accoppiato un Fu ed, insieme realizzano una "Loggia Energetica".

La Loggia Energetica del Legno rappresenta l'aspetto Yin e l'aspetto Yang del Movimento, ospita una copia il Fegato e la Vescica Biliare.

Gli Zang hanno la caratteristica di essere "pieni" e conservano questa loro pienezza (come il Fegato) e c'è un'idea di conservazione, di tesaurizzazione, di accumulo, non comunicano con l'esterno. I Fu sono "cavi", vuoti e sono destinati al transito di qualcosa che li riempie, per poi passare oltre lasciandoli nuovamente vuoti.

Fra il Fegato e la Vescica Biliare all'interno della Loggia, vi è cooperazione e correlazione.

La cooperazione è funzionale. Sotto il profilo funzionale, ogni Meridiano Principale stabilisce una connessione diretta, detta di dipendenza (Shu), con lo Zangfu di sua pertinenza ed una connessione, detta di collegamento (Luo), con lo Zangfu accoppiato nella Loggia Energetica. Il Meridiano Zu Jueyin del Fegato stabilisce una connessione di dipendenza con l'organo Fegato ed una connessione di collegamento con il visceri Vescica Biliare; parallelamente, il Meridiano Zu Shaoyang della Vescica Biliare stabilisce una connessione di dipendenza con il visceri Vescica Biliare ed una connessione di collegamento con l'organo Fegato.

Per sottolineare la stretta relazione funzionale esistente fra i Meridiani accoppiati in una Loggia Energetica, si usa dire che essi sono in relazione Biao-Li. Biao è il "dritto" e Li è il "rovescio" di un tessuto; Biao è la superficie esterna e Li è quella interna; Sono i due aspetti (Yin-Yang) inseparabili di una stessa cosa.

Il Meridiano Zu Shaoyang della Vescica Biliare è in relazione Biao-Li con il Meridiano Zu Jueyin del Fegato: essi sono i due aspetti, Yang (Biao) ed Yin (Li), del Movimento Legno.

In conseguenza di queste connessioni, lo stato energetico del Fegato e della Vescica Biliare si riflette sui relativi Meridiani e viceversa; così, agendo sui Meridiani, si può influire sui soffi relativi agli Zangfu, ossia sulle funzioni di questi ultimi.

La correlazione è stabilita dal percorso dei Meridiani Principali, che interessano sempre sia lo Zang che il Fu della Loggia.

Secondo la legge “mezzogiorno-mezzanotte” la circolazione del Soffio nei Meridiani Principali segue un ciclo ben preciso nell’arco della giornata, come un’onda di piena.

Il Meridiano Zu Jueyin del Fegato è in pieno dall’uno alle tre del mattino dopodiché la sua energia decresce sino a raggiungere il minimo fra le ore tredici e le quindici.

Il Meridiano Zu Shaoyang della Vescica Biliare è in pieno dalle ventitre all’uno del mattino, il minimo fra le ore undici e le tredici.

La costituzione Legno

La Costituzione dell’individuo è la manifestazione dello Jing trasmessoci dai nostri genitori. È una mescolanza unica ed irripetibile delle cinque caratteristiche elementari della Manifestazione, ossia dei Cinque Movimenti.

La costituzione (dal latino “cum stare”, stare assieme) rappresenta il complesso delle caratteristiche autentiche, sia somatiche sia funzionali e psichiche, proprio di ogni individuo. È la struttura energetica profonda di ognuno, difficilmente mutabile, già presente alla nascita, paragonabile al vero “Se” della psicologia analitica.

La conoscenza della costituzione permette di analizzare i punti di forza e di debolezza di un individuo e, di conseguenza, quali parti della sua struttura energetica rischiano di essere più facilmente squilibrate o turbate, in modo che si possano rafforzare. Lo studio della costituzione permette di effettuare un trattamento che mira alla radice del problema, con un intervento non sintomatico, ma profondo e individuale.

L’aspetto di una persona di costituzione Legno mette in evidenza una buona muscolatura, la forma del corpo è longilinea, tende alla magrezza, la struttura è elevata e il portamento molto eretto. La testa è piccola, il viso lungo e la fronte alta, la tinta del viso è olivastria. Le sopracciglia sono sottili, gli occhi sono belli e aggraziati. Il naso è lungo, le labbra rosse. I quattro arti sono lunghi e funzionano bene, le estremità sono sottili, piccole e agili.

La mano appare forte, mai grassa. Una caratteristica della mano Legno è una evidente nodosità a livello delle articolazioni delle falangi. Se si osserva la palma della

mano, si nota che e' solcata da molte linee. Le unghie sono proporzionate alla mano, sono dure e solide .

All'elemento Legno corrisponde il Fegato, che controlla l'occhio, quindi si potranno presentare i problemi di ogni genere a livello degli occhi e della vista.

Gli individui caratterizzati da questa costituzione sono "nati liberi", soffrono ogni genere di costrizione, spesso intolleranti rispetto a ogni forma di autorità, sono inoltre capaci di grandi sacrifici, se sono convinti di ciò che fanno diventano facilmente aggressivi e irascibili quando vengono costretti e non riescono recuperare la loro libertà di movimento e di scelta. Possono avere eccessiva immaginazione, tendenza a vivere nella fantasia per eludere i limiti della realtà, amano le grandi speculazioni e progettazioni, anche per il solo gusto di pensare. Hanno uno spirito creativo e artistico, amano la poesia.

Stanno meglio in primavera e in estate, mentre non sopportano il periodo autunnale e l'inverno. Avranno difficoltà, al mattino, ad incominciare la giornata; in compenso, alla sera non sentiranno facilmente la stanchezza e potranno anche fare molto tardi senza difficoltà.

Amo i Saperi acidi in genere, il loro colore e' verde, la loro stagione e' la primavera.

FISIOPATOLOGIE DEL FEGATO E DELLA VESCICA BILIARE

Gli Zang (come il Fegato) corrispondano alla struttura, hanno funzioni di assorbimento e deposito delle sostanze vitali, sono di natura Yin perché sono in relazione con l'interno dell'organismo. I Fu sono invece di natura Yang, in relazione con l'esterno dell'organismo. A questa regola fa eccezione solo la Vescica Biliare che immagazzina la bile secreta del Fegato, considerata un liquido puro di origine interna ma che svolge un compito importante nell'assorbimento degli alimenti.

Il sistema degli Zang-Fu rappresenta in MTC, insieme alle *Cinque Sostanze Vitali* ((Jing-essenza; Qi-soffio; Xue-sangue; Jing Ye-liquidi organici; Shen-spirito), il nucleo più profondo di tutto il sistema energetico dell'individuo.

Le Cinque Sostanze assicurano il nutrimento, il funzionamento e la difesa di tutto l'organismo, ossia dell'uomo nella sua totalità psicosomatica e spirituale. Un armonico interagire delle Cinque Sostanze assicura lo stato di benessere somatico, psichico e spirituale.

La malattia e' la manifestazione di una disarmonia delle Cinque Sostanze ed il trattamento terapeutico ha lo scopo di ristabilire l'equilibrio armonico.

Nei testi classici, ma anche in quelli contemporanei, si fa riferimento a volte agli Zang-fu a volte alle Cinque Sostanze Vitali, e piu spesso ai due insieme.

Fegato (GAN)



Nell'ideogramma del Fegato, a parte la componente che indica carne, vediamo a destra uno scudo o un pestello. Sono le due componenti tipiche del Fegato: la sua funzione di difesa, non a caso il Fegato e' associato al generale degli eserciti, ma anche quella di assalto, di impeto e irruenza della vitalita. Irruenza che puo facilmente divenire violenza, se non opportunamente diretta ed espressa. Per questo motivo dobbiamo analizzare sia le sue funzioni piu materiali sia la componente psico-emotiva.

Le principali funzioni del Fegato sono:

1. Assicura e garantisce il fluire armonioso del Qi in tutto organismo.

Il Fegato assicura il corretto andamento e l'armonia dei movimenti dei Qi, cosi da garantire la regolazione dell'attivata funzionale degli Zang Fu. E' un favorire la circolazione in tutto il corpo e in tutte le direzioni; e' il movimento centrifugo di espansione dal centro alla periferia, ma soprattutto verso l'esterno e l'alto. La circolazione armoniosa del Qi, a sua volta, garantisce anche una fluida e regolare circolazione del Sangue.

Il Fegato agisce sulla digestione, favorisce il movimento naturale del Qi di Stomaco (e' la discesa) , della Milza (e' la salita) e della VB, favorendo la secrezione della Bile.

Quando il Fegato e' colpito possono verificarsi:

- ristagno del Soffio: gonfiore e dolore sordo al petto ed ai fianchi ,lo stato depressivo e voglia di piangere, la sensazione di nodo alla gola e al collo, turbe mestruali .

- stasi di Sangue: dolori di tipo puntorio al petto ed ai fianchi, irregolarità mestruali (difficoltoso arrivo del mestruo preceduto da dolori al basso ventre e alla testa). Si potranno anche manifestare segni psichici, quali irritazione, agitazione, pessimo umore che tenderanno a scomparire con l'arrivo del mestruo; sensazione di nodosità e masse addominali Per accumuli di Sangue.
- Fuga in alto del Fuoco del Fegato: irritabilità con forti segni di squilibrio mentale, accessi di collera, vertigini, cefalea, viso e occhi rossi, epistassi, insonnia con incubi.
- Aggressione dello Stomaco: nausea, vomito bruciore allo Stomaco.

2. Immagazzina il Sangue.

Il Fegato ha il compito di immagazzinare il Sangue e di regolare il volume circolante secondo le necessità, così da garantire il corretto nutrimento di tutti i tessuti. Questa funzione si applica, su base continuativa, nella regolazione del volume di Sangue in circolo nell'organismo e, su base periodica, nella regolazione del mestruo sia di volume del flusso sia di durata. Di notte il Sangue dimora nel Fegato e permette di sognare, invece di giorno, e nel corso di attività, abbiamo bisogno di molto Sangue, ecco che il Fegato fornisce energia e nutrimento dove e quando necessario.

La funzione di deposito del sangue mette in relazione il Fegato con tutti quegli organi che agiscono sul Sangue, cioè la Milza che ne controlla la produzione e il mantenimento nei vasi sanguigni, con il Cuore che ne regola la circolazione, con il Rene che controlla il midollo osseo, con il Polmone che controllando il Qi indirettamente agisce sul Sangue.

La corretta funzione di immagazzinamento del Sangue influisce anche sulle mestruazioni, che saranno regolari per ritmo e quantità. I Meridiani Straordinari Ren e Cong sono nutriti dal Sangue del Fegato e sono intimamente legati all'Utero.

Le disfunzioni di immagazzinare il Sangue del Fegato producono disturbi:

- irregolarità del ciclo, dismenorrea;
- calo della vista;
- contrazione involontaria dei muscoli, difficoltà alla flessione e all'estensione;
- indebolimento di unghie, capelli e pelli.

3. Produce la bile.

La bile, che in MTC considerato un liquido estremamente puro e raffinato, ha la capacita di destrutturare gli alimenti per consentire la digestione.

Una carente produzione di bile provoca la digestione lenta e difficile.

Una eccessiva produzione di bile stimola l'appetito, provoca i sintomi di bruciore di stomaco, sapore amaro in bocca.

4. Comanda tendini e muscoli.

Il Fegato controlla l'attivit  motoria, l'elasticita dei tendini e muscoli, assicura il libero movimento delle articolazioni. Quando questa funzione e' alterata, possono manifestarsi:

- tremori, tic, spasmi, crampi;
- rigidita muscolare e difficolt  di movimento.

5. Si manifesta nelle unghie.

La manifestazione esterna del Fegato si legge nelle unghie. Se il sangue del Fegato e' insufficiente queste saranno deboli, secche, fragili, deformate.

6. Si apre negli occhi.

Quando il Fegato raccoglie bene il sangue, gli occhi possono vedere e distinguere i cinque colori. L'alterazione della funzionalita del Fegato provoca:

- calo della vista, disturbi visivi;
- rossore e bruciore oculare e senso di secchezza, macchie di sangue;
- miopia, incapacita a distinguere colori;
- occhi dolorosa e gonfi.

Recordiamo pero che, se la funzione visiva e' correlate al Fegato, molti altri Organi sono coinvolti in turbe degli occhi .

7. Produce le lacrime.

Il Fegato produce le lacrime per lubrificare ed umidificare l'orifizio che e' sotto il suo controllo: l'occhio. Le lacrime devono essere sufficientemente fluide ed in adeguata quantita, diversamente possono verificarsi:

- secchezza degli occhi;
- lacrimazione eccessiva;
- formazione di filamenti.

Le funzioni ministeriali del Fegato:

Il Fegato e' il Comandante degli Eserciti (Ministro della Guerra).

Il Fegato organizza le difese, e' responsabile della pianificazione e della analisi della situazione, amministra l'aggressivita.

Le persone che soffrono di una turba del Fegato Ministro possono avere:

- difficolta nell'amministrare la propria aggressivita, esplosioni di collera e di violenza;
- difficolta a difendere i propri spazi e far valere i propri diritti (la loro aggressivita e' bloccata);
- difficolta nel pianificare le proprie cose o nel prevedere l'evoluzione degli eventi della propria vita.

VESCICA BILIARE (DAN)



Nell'ideogramma della VB compiono i simboli di un pendio, di un uomo su di una roccia che guarda lontano. La VB conserva l'asse centrale, la rettitudine mediana., possiamo dire che se si e' stabile, si puo guardare lontano e prendere decisioni.

La Vescica Biliare e' direttamente collegata al Fegato. Oltre a essere uno degli Zang Fu, appartiene anche alla categoria dei sei Visceri Straordinari.

In realta VB e' un viscere particolare perche:

- non comunica con l'esterno;
- immagazzina una sostanza molto pura e preziosa, la bile, provvede ad inviarla in basso per favorire la digestione e i metabolismi in genere;
- non ha funzioni di trasporto;
- il suo ruolo all'interno della coppia Fegato-VB, non e' inferiore rispetto al Fegato, ma anzi, svolge anche un ruolo di supervisione, in quanto Viscere Straordinario su tutti gli altri Zang Fu.
- controlla i tendini. La VB sostiene il Fegato nelle sue funzioni di armonizzare la circolazione dei Qi e di controllare muscoli e tendini. Il Fegato provvede a nutrirli con il suo Sangue mentre la VB fornisce il Soffio necessario all'attivita motoria. In termini pratici, questo puo essere letto come un maggior coinvolgimento della VB negli aspetti piu Yang del muscolo, e quindi nella sua motilita, mentre il Fegato piu nell'aspetto Yin, e quindi nel tono dei muscoli e nella solidita dei tendini.

Le patologie della Vescica Biliare:

Il Soffio della VB ha il compito di contenere e far discendere, quando viene perturbato possono manifestarsi i seguenti sintomi:

- vomito di bile;
- difficoltà e lentezza nella digestione (la bile non viene rilasciata);
- ittero (stravaso di bile).

La VB determina l'inizio della digestione, riversando la bile nel duodeno. Se la bile non viene rilasciata si avranno;

- inizio della digestione difficile.

La VB ha il compito di fornire il Qi per favorire il movimento e l'elasticità dei muscoli e tendini. Una perturbazione della VB può causare;

- stasi e ristagno del Qi;
- dolori muscolari, difficoltà motorea.

Una disfunzione della VB può perturbare il Fegato.

Le funzioni ministeriali della Vescica Biliare.

La VB è il Ministro della Decisione, dunque. È il Ministro che prende le decisioni e determina l'inizio delle cose. Le persone con una turba di questa funzione ministeriale avranno;

- difficoltà nel prendere decisioni e stabilire cosa sia giusto fare;
- difficoltà nell'intraprendere le cose;
- difficoltà nel dare inizio ad un lavoro od un'attività,
- difficoltà nella fase iniziale della digestione, una relazione amorosa, del periodo mestruale o della menopausa.

La collera come la causa di malattia.

La Collera è uno dei Sette Sentimenti che provoca una disorganizzazione nei Soffi del Fegato e genera le malattie .

“Con la Collera il Qi sale”.

La Collera nuoce al Fegato, causando:

- una stasi del Qi o di Sangue del Fegato;
- la fuga dello Yang del Fegato ;
- il divampare del Fuoco del Fegato;

L'effetto della collera sul Fegato dipende, da una parte, dalla reazione individuale allo stimolo emozionale e dagli altri fattori concomitanti. Se la collera è frenata, causerà una stasi del Qi del Fegato, mentre se è espresso provocherà una Fuga dello Yang del Fegato o il divampare del Fuoco del Fegato. Se una persona ha inoltre alcuni segni di vuoto dello Yin del Rene (causati per esempio da un'eccessiva attività sessuale), allora potrà sviluppare una Fuga dello Yang del Fegato. Se invece, ha la tendenza a sviluppare Calore (per esempio un'eccessivo consumo di cibi di natura calda), tenderà a essere colpito dal divampare del Fuoco del Fegato.

La collera fa salire il Qi, perciò molti dei sintomi e segni si manifesteranno nella testa e nel collo, come: *cefalea, ronzio alle orecchie, vertigini, macchie rosse sulla parte anteriore del collo, viso rosso, sete, lingua rossa con i lati rossi e bocca amara.*

La collera fa salire il Qi e causa il *vomito di sangue* perché fa salire il Qi del Fegato e il Fuoco del Fegato, e *la diarrea* perché provoca l'invasione della Milza da parte del Qi del Fegato.

La collera non si manifesta all'esterno sempre con scoppi d'ira, irritabilità, viso rosso, ecc. Alcune persone possono covare questo sentimento per anni senza mai manifestarlo. *Una depressione* di lunga durata può essere dovuta a collera repressa. Il paziente può sembrare *molto sottomesso e pallido, può camminare lentamente e parlare con un tono di voce molto basso, tutti segni di esaurimento del Qi e del Sangue.*

In alcuni casi la collera può colpire altri organi, in special modo lo Stomaco. Ciò può essere provocata da una stasi del Qi del Fegato che invade lo Stomaco. Inoltre quando è presente una debolezza preesistente dello Stomaco, la collera può colpire solo lo Stomaco senza neppure intaccare il Fegato.

Se un individuo si arrabbia regolarmente un'ora o due dopo i pasti, la collera colpirà l'Intestino più che lo Stomaco, la stasi del Qi del Fegato invade l'Intestino e provoca *dolore all'addome, gonfiore e alternanza di stipsi e diarrea.*

Infine, la collera, come tutte le altre emozioni, colpisce anche il Cuore. Dal punto di vista dei Cinque Movimenti, il Fegato è la madre del Cuore e spesso il Fuoco del Fegato viene trasmesso al Cuore dando origine così al Fuoco del Cuore. Con il tempo, questa condizione fa sì che il Calore del Sangue colpisca il Cuore e quindi lo Shen. La collera tende a colpire il Cuore in particolare quando la persona pratica molto jogging, esercizio fisico o è sempre di fretta.

In alcuni casi, la collera maschera altre emozioni come: il senso di colpa, la paura, l'avversione a essere controllati, la debolezza o il complesso d'inferiorità. In questo

caso, occorre trattare non la collera, ma la condizione psicologica ed emozionale sottostante.

L'ANAMNESI- L'INQUADRAMENTO BIOENERGETICO

Una corretta e dettagliata anamnesi è fondamentale per la comprensione del quadro di disarmonia che presenta il paziente in esame e quindi, per l'inquadramento bioenergetico, da cui dipende l'orientamento terapeutico.

Caso clinico. Andrea, 25 anni

I sintomi principali: l'esplosione forte di collera, mal di testa a sinistra, bruciore allo Stomaco.

A livello mentale sintomi erano: forte ansia, memoria e concentrazione scarse.

Osservazione.

Andrea ha la struttura fisica longilinea con spalle non molto larghe ed un colorito tendente al palido, la mano è molto lunga nel suo insieme ma con dita più corte rispetto alla palma (Costituzione Metallo). L'aspetto gradevole, cammina con la colonna sempre molto eretta e la testa alta, ha il colore scuro nelle pieghe cutanee (Costituzione Acqua). Presente anche un elemento di Costituzione Fuoco, la mano elegante con una spiacciata capacità di divaricarsi.

Lo sguardo triste e teso e in ogni momento pronto a difendersi.

In genere ha gli occhi spenti, vive nel mondo di immaginazione, pensieroso, isolato da tutti, indicano i problemi psicologici presenti da lungo tempo. La tristezza e pessimismo sono le sue linee caratteriali.

Sul viso ha le acne (sulle guance e la zona di Riscaldatore Medio), la voce piena e forte indica Yang (e Calore), il respiro è calmo, ma a volte si sente il sospiro profondo e rumoroso (indica pieno dell'interno che si libera in parte attraverso il respiro).

Diventa facilmente nervoso e aggressivo, permoloso, ha la difficoltà di comunicazione e notevole preoccupazioni, la sensazione di avere subito un'offesa.

Lingua:

Il colore della lingua pallido con la punta di colore rosso i puntini rossi laterali, la zona centrale ha il colore giallo dell'induito, tremolante.

L'analisi dei dolori alla testa:

- dolore violento e improvviso, dopo l'esplosione di collera (uno stato acuto di eccesso, la collera causera la salita dello Yang del Fegato o del Vento del Fegato), ha un'origine endogena.
- dolore fisso sulla parte laterale, sinistra associato al nervosismo e agitazione (un disturbo del sistema Fegato-VB, in particolare di un eccesso dello Yang del Fegato, la zona corrispondente al Meridiano Shao Yang della Vescica Biliare).

Bruciore allo Stomaco.

L'eccesso di Yang del Fegato genera il Calore interno (Fuoco) in pienezza. La risalita dello Yang del Fegato si verifica come la sopraffazione del Movimento Legno sulla Terra, con aggressione del Fegato sullo Stomaco e si manifesta nelle modificazioni patologiche dello Stomaco con bruciore e dolori.

Memoria e concentrazione scarsa.

Una carenza di Qi/Xue causata dalla liberazione di Vento interno del Fegato provoca i sintomi: scarsa memoria, difficoltà di concentrazione, agitazione.

Alcuni argomenti della sua vita privata sono stati affrontati spontaneamente.

Condizioni familiari: abita con i genitori, ha il rapporto difficile con il padre autoritario;

Attività lavorativa: assente;

Attività fisica: frequenta la palestra, cerca di affrontare l'esplosione di collera con gli esercizi fisici (aiuta solo per breve tempo).

Amicizie: assente;

Alimentazione: in famiglia preferiscono l'alimentazione sana e naturale.

L'esame dell'addome secondo lo Shiatsu.

L'addome è in relazione con lo stato degli organi e dei visceri, con gli aspetti più Yin profondi, con la sua sfera psichica e emozionale. Il nostro caso clinico fa parte dei problemi mentali-emozionali. L'esame delle aree di riflesso è stato principalmente importante per ricavare informazioni sulla sfera emotiva e psichica di Andrea:

Le aree di riflesso:

- del Fegato- Pieno;
- della Vescica Biliare- Vuoto;
- dello Stomaco-Pieno;
- della Milza-Vuoto.

L'esame dei Meridiani e dei Punti.

- Il Meridiano Shaoyang della Vescica Biliare sulle gambe in Vuoto, il tratto del Meridiano sulla testa in Pieno. I punti 4 VB, 5VB, 6VB a sinistra sono dolenti.
- Il Meridiano Zu Jueyin del Fegato regolare senza sintomi particolari.
- Attraverso la palpazione dei punti Shu dorsali, il punto Shu del Fegato (18V) e' rigido, in pieno.

Il quadro bioenergetico.

- La collera e' la malattia di origine interna.
- L'eccesso dello Yang del Fegato provoca un attacco di Calore interno che porta a invasione della Terra (bruciore allo Stomaco, Vuoto della Milza).
- La salita dello Yang del Fegato e' la causa di cefalea.
- Agitazione e liberazione interna del Vento-Calore provoca carenza di Xue e si manifesta come mancanza di concentrazione e memoria scarsa.

Il Principio di trattamento.

Tonificare la Milza.
Disperdere il Fegato e lo Stomaco.
Armonizzare la Vescica Biliare .

Tecniche di trattamento.

Un trattamento di T.S.I. prevede l'uso di due o piu metodiche opportunamente associate, scelte in funzione del quadro bioenergetico.

Nel caso di Andrea e' stato effettuato il seguente trattamento di SHIATSU

1. Le Aree di Riflesso addominali:

Per sedare il Fegato e lo Stomaco (in pieno) con tecnica di dispersione sulle corrispondenti aree;

Per tonificare la Milza e VB (in vuoto) con tecnica tonificante sulle corrispondenti aree di riflesso ;

Per armonizzare le Funzioni Ministeriali e` stato eseguito il trattamento sulle 19 aree di riflesso addominali .

2. I Meridiani:

Il trattamento del Meridiano Zu Jueyin del Fegato;

Meridiano Zu Shaoyang della Vescica Biliare

3. La testa (in particolare le aree dolenti del Meridiano Zu Shaoyang della VB)

4. Il dorso (dispersione 18V e` il punto Shu dorsale del F)

5. Il punto 2F e` stato stimolato per disperdere, calmare il Vento ed il Fuoco del Fegato, promuovere la libera circolazione del Qi.

Dopo cinque trattamenti Andrea ha avuto un notevole miglioramento. A livello fisico, tutti i sintomi sono scomparsi. A livello mentale, la memoria e la concentrazione sono migliorate . Diventato meno ansioso, piu tranquillo, non c`e sono l`esplosione di collera.

Un trattamento di T.S.I. prevede le varie tecniche piu adeguate in base al quadro bioenergetico.

Per sedare gli ZangFu in pieno (Fegato e Stomaco) si puo agire con la dispersione manuale del punto Shu dorsale (18V Fegato,21V), o del punto Mu –Punti di Allarme (14F :Fegato, 12RM: Stomaco), con la coppettazione sul punto Shu dorsale.

Per tonificare gli ZangFu in vuoto (Milza) si puo stimolare manualmente o con la moxa il punto Shu dorsale (20V:Milza).

In ogni processo fisico e in ogni sintomo si esprime un fatto psichico.La malattia e` il suo bene piu prezioso, e` la guida personale sulla via della guarigione.La soluzione si trova sempre nell`unita, nell`equilibrio, nell`armonia.

Bibliografia

- Franco Bottalo-Rosa Brotzu *Fondamenti di Medicina Tradizionale Cinese*, Xenia
- Giovanni Maciocia *La Clinica in Medicina Cinese*, Ambrosiana
- Hempen *Atlante di Agupuntura*, Hoepli
- Franco Bottalo *Diagnosi Shiatsu*, Xenia
- Nicolo Visalli, Roberto Pulcri *Moxibustione. I principi fondamentali e la clinica*, Ambrosiana
- T.Dethlefsen, R.Dahlke *Malattia e destino, Mediteranee*