



IESO Academy

Corso quadriennale di formazione in
Naturopatia

Anno accademico 2010/2011

Tesi di fine corso

**“IL MOVIMENTO TERRA
IN M.T.C.”**

di

Massimo Elia

Relatori: Salvatore Visconti

Antonella D'Alessio

Indice

1. Introduzione	1
2. Storia, legislazione e ambiti della Naturopatia	3
3. Lo Sciamanesimo	21
4. Pensiero Tradizionale Cinese	23
5. Il Qi	27
6. Legge dei 5 movimenti	29
7. Il movimento Terra e il numero 5	34
8. Fisiopatologia nella Medicina Tradizionale Cinese	47
8.1 Le 5 Sostanze	47
8.2 Il Qi nell'organismo	48
8.3 Jing	50
8.4 Shen	50
8.5 Xue	51
8.6 Jin Ye	52
9. Milza e Stomaco	53

9.1 <i>La Milza</i>	54	
9.2 <i>Funzioni e caratteristiche della Milza/Pancreas</i>	55	
9.3 <i>Il meridiano della Milza</i>	74	
9.4 <i>Lo Stomaco</i>	82	
9.5 <i>Funzioni e caratteristiche dello Stomaco</i>	83	
9.6 <i>Il meridiano dello Stomaco</i>	95	
10. <i>Caso clinico e Inquadramento bioenergetico</i>		101
10.1 <i>Caso clinico</i>	101	
10.2 <i>Inquadramento</i>	106	
11. <i>Trattamento con lo Shiatsu</i>		109
11.1 <i>Lo Shiatsu</i>	109	
11.2 <i>Trattamento</i>	109	
12. <i>Trattamento con il Tui Na</i>		113
12.1 <i>Il Tui Na</i>	113	
12.2 <i>Trattamento</i>	116	
13. <i>Trattamento coi fiori di Bach, oligoelementi e cristalli</i>		121
13.1 <i>I fiori di Bach</i>	121	
13.2 <i>Gli oligoelementi</i>	121	

<i>13.3 La Cristalloterapia</i>	<i>123</i>
<i>13.4 Trattamento</i>	<i>123</i>
<i>14. Consigli alimentari</i>	<i>132</i>
<i>14.1 Dietetica Tradizionale Cinese</i>	<i>132</i>
<i>14.2 Consigli</i>	<i>134</i>
<i>15. Consigli generali</i>	<i>139</i>
<i>16. Conclusioni</i>	<i>140</i>
<i>Bibliografia</i>	<i>141</i>



1. Introduzione

“C’era qualcosa senza forma e perfetto prima che si originasse l’universo. Esso è sereno, Vuoto, Solitario, Immutabile, Infinito. Eternamente presente, Esso è la Madre dell’universo. Per mancanza di un nome migliore io lo chiamo Tao.

Esso fluisce attraverso tutte le cose, dentro e fuori, e ritorna all’origine di tutte le cose.

Il Tao è grande, l’universo è grande, la Terra è grande, l’Uomo è grande. Questi sono i quattro grandi poteri. L’Uomo segue la Terra, la Terra segue l’universo, l’universo segue il Tao. Il Tao segue solamente se stesso.” (Tao Te Ching)

“Il Tao che può essere detto non è l’eterno Tao, il nome che può essere nominato non è l’eterno nome. Senza nome è il principio del Cielo e della Terra, quando ha nome è la madre delle diecimila creature. Perciò chi non ha mai desideri ne contempla l’arcano, chi sempre desidera ne contempla il termine. Quei due hanno la stessa estrazione anche se diverso nome ed insieme sono detti mistero, mistero del mistero, porta di tutti gli arcani”. (Lao Tzu).

“L’origine della Vita, sia cosmica che animale ed umana, ha sempre appassionato profondamente le menti umane, costituendo il cuore stesso di ogni sistema filosofico, religioso e scientifico.

Il senso dell’Esistenza che può cominciare a svelarsi agli occhi di coloro che

aspirano alla Verità al di sopra di ogni altra cosa e sentono che la sua ricerca è illimitata e che essa merita veramente di essere amata in se stessa e per se stessa e non per la gloria o il vantaggio che potrebbe derivare dalla conoscenza e dalla rivelazione di una sua minuscola particella”. (da “La Dottrina Segreta” di Helena Petrovna Blavatsky).



2. Storia, Legislazione e Ambiti della Naturopatia

La medicina naturopatica (o Naturopatia) è un insieme di pratiche di medicina complementare i cui fondamenti teorici furono raccolti da principi salutistici di diversa provenienza, forse formulati alla fine del XIX secolo negli Stati Uniti per poi diffondersi in diverse forme nel resto del mondo, senza però mai riuscire a dare vita a una medicina autonoma, univocamente e coerentemente definita. Essa ha come obiettivo la stimolazione della capacità innata di auto guarigione o di ritorno all'equilibrio del corpo umano, denominata omeostasi, attraverso l'uso di tecniche e di rimedi di diversa natura, oppure attraverso l'adozione di stili di vita sani e in armonia con i "ritmi naturali".

Dal momento che tali interventi influiscono sulla fisiologia dell'organismo, ed hanno lo scopo di migliorare, mantenere o ripristinare la condizione di salute e benessere psicofisico della persona nella sua globalità, essa è un atto medico che richiede l'adozione di precauzioni.

Il termine "Naturopatia" fu coniato nel 1895 dallo statunitense John Scheel, medico di New York. Il significato odierno più accreditato della parola "Naturopatia" è "sentiero della natura" (termine che forse deriva da Nature's Path) per mantenere o ripristinare lo stato di benessere. Più discussa rimane

l'attribuzione dell'etimo a *natura* e al greco *pathos*, ovvero "empatia con la natura".

Da anni vi è l'affermazione secondo cui nel 1902 Scheel autorizzò Lust, discepolo di padre Kneipp trasferitosi dalla Germania negli USA nel 1892, a utilizzare il termine "Naturopatia" per descrivere la raccolta eclettica di dottrine sulla guarigione naturale. Tale termine si è diffuso negli Stati Uniti, nel Regno Unito e nel Commonwealth delineando la medicina naturopatica quale applicazione dei principi curativi della natura (Acqua, sole, Terra, cibo ecc.) nel contesto delle conoscenze moderne.

La Naturopatia sostiene che è auspicabile prevenire la malattia mantenendo o ripristinando l'equilibrio energetico della persona. La malattia è, nell'ottica naturopatica, conseguenza di uno "squilibrio energetico" e correggendolo si arriva alla scomparsa dei sintomi.

La Naturopatia differisce dalla medicina allopatrica in quanto:

1. considera la malattia come conseguenza di uno "squilibrio energetico" (principio proprio della Medicina Tradizionale Cinese);
2. ha un approccio "olistico" nei confronti del paziente ("completo", teso ad una valutazione globale).

La valutazione del singolo caso clinico, non si basa sull'esame dei sintomi, ma sull'esame del "terreno" della persona, dei fattori esogeni con cui esso entra continuamente in contatto (agenti patogeni, componenti geobiologiche dell'abitazione) e sullo stile di vita del soggetto, al fine di individuare ed eliminare quelli originanti lo squilibrio energetico.

Il cosiddetto "riequilibrio energetico" viene ritenuto essere attuabile anche per mezzo di specifiche tecniche di massaggio o cromopuntura, che si basano sugli stessi principi dell'Agopuntura nella Medicina Tradizionale Cinese. La stimolazione di specifiche aree corporee è attuata con metodi non invasivi (digitopressione) sulle stesse aree sottoposte a stimolazione con la tecnica agopuntoria.

La Naturopatia dichiara di non porsi come sostituto della medicina allopatrica, ma come strumento complementare, in un'ottica secondo cui l'approccio alla malattia può comportare modalità di intervento differenti e che agiscono in sinergia.

La storia e la divulgazione della Naturopatia varia da paese a paese. Questo fatto è legato alla legislazione sanitaria dei diversi paesi, dove ancora oggi si riscontrano divergenze di valori in diritto anglosassone e diritto romano.

Il XVII secolo è sotto l'influsso delle grandi scoperte di Newton, Pascal, Keplero, Galileo e si formano due correnti di pensiero: la scuola degli iatrochimici e quella degli iatromeccanici, tentando di mettere la medicina sotto il dominio delle scienze esatte. Nascono i primi giornali scientifici e attraverso la grande collaborazione fra scienze naturali e medicina nasce la medicina sperimentale. Le grandi epidemie di peste, vaiolo e tifo provocano più di un milione di vittime solo nell'Italia settentrionale. Si studiano difterite e scarlattina e torna dovunque l'interesse per la difesa sociale e legislativa, insieme alle disposizioni igieniche.

Il XVIII secolo vede un nuovo ordinamento sistematico della scienza, mentre l'influsso della filosofia sulla medicina si fa sentire soprattutto in Germania (Kant).

L'indirizzo sistematico si manifesta soprattutto nelle opere di due grandi medici:

- Friedrich Hoffmann afferma che la nostra conoscenza è limitata essendo fondata sui sensi e la malattia è il tentativo dell'anima per ristabilire l'ordine della vita nel modo più rapido e sicuro.
- Georg Ernst Stahl parla dell'anima come principio supremo della vita.

Errori nella pratica caratterizzano questo orientamento, a cui resta però il grande merito di aver intravisto la verità di una concezione vitalista o dinamica. William Cullen di Edimburgo evidenzia l'importanza del sistema nervoso, mentre il suo allievo John Brown, con il suo sistema browniano, afferma che la vita nella sua essenza non è uno stato normale, ma costretto e mantenuto da continui stimoli (sedativi e salassi fanno parte della cura). Dall'orientamento verso la sistematica hanno origine altri sistemi come il mesmerismo o magnetismo animale. Contemporaneo è **Samuel Hahnemann**, medico tedesco, che sollecita le difese naturali dell'organismo (**Dynamis**), e individua il meccanismo che ha portato il paziente alla rottura di quell'equilibrio che lo avrebbe altrimenti difeso dalla malattia. Sviluppa il concetto di "similitudine" ed è considerato il padre della dottrina omeopatica.

Il XIX secolo vede il consolidamento della posizione della scienza medica, l'ordinamento degli studi e dell'esercizio professionale. Le grandi correnti intellettuali, sociali e politiche influenzano molto la medicina, così come i

progressi della fisica e della chimica. Si passa dalla concezione microbiologica a quella neo-ippocratica con due orientamenti, quello clinico-curativo e quello igienico-preventivo (evoluzione dei classici dell'antica medicina greco-romana). È in questo contesto che prende voce in Europa, soprattutto in Germania, la Naturopatia occidentale, intesa come disciplina organica esercitata in forma professionale.

Jean Jacques Rousseau invece struttura con il suo pensiero le basi filosofiche della Naturopatia: vita semplice e tranquilla a contatto con la natura.

Franz Shoenenberger (1865-1933), Germania, professore e rettore dell'Istituto Universitario di Idroterapia che ribattezza Clinica Universitaria per la Vita e Cura Naturale, è il primo a portare in ospedale la Naturopatia e a sistemizzare le terapie naturopatiche in forma clinica ufficiale (è un grande estimatore di Vincent Priessnitz).

James Thomson e Stanley Lief sono invece i due maggiori naturopati inglesi che sottolineano l'importanza del digiuno, della regolarità intestinale, dei bagni caldi e d'aria fresca, riposo a letto e ... succo d'arancia, anche per 72-93 giorni per la cura dell'artrite reumatoide e dell'anemia. Applicano tecniche neuromuscolari (NMT) e Leon Chaitow è attualmente un rappresentante di queste tecniche.

Arno R. Koegler, Canada, nato in Sassonia 1898, è il modello di ispirazione della nuova generazione di studenti di Naturopatia.

Paesi anglosassoni

Un pioniere dei metodi salutistici fu il tedesco Benedict Lust; istruito dal Padre Sebastian Kneipp per l'idroterapia e altre cure naturali, ebbe da lui il compito di divulgare i suoi metodi negli Stati Uniti, dove si trasferì nel 1892.

Come la maggior parte delle professioni mediche (convenzionali o meno) anche la Naturopatia subì un grande declino dopo il 1930: medicinali come gli antibiotici e corticosteroidi dopo la seconda guerra mondiale dimostrarono di essere molto più efficaci delle cure naturopatiche.

Si aggiunsero, dopo la morte di Lust, conflitti tra varie scuole di medicina naturale (omeopatia, medicina eclettica, fisiomedicina, erbalismo, Naturopatia ecc.).

Altri fattori come il decrescente livello d'istruzione in medicina naturale e il sostenimento politico per una più avanzata tecnologia medica, resero sempre più popolare la medicina basata sulle evidenze scientifiche.

Malgrado tutti questi problemi, la Naturopatia non cessò di esistere. Nel 1956 fu aperto il National College of Naturopathic Medicine a Portland, in Oregon.

Nel Regno Unito la Naturopatia è strettamente legata all'osteopatia.

Germania

In Germania venne introdotta costituzionalmente, tra il 1869 e il 1873, la libertà curativa (un'iniziativa di medici accademici che vollero eliminare intrusioni statali nel loro mestiere). In seguito si formarono associazioni che entro il 1928 si unificarono in un'organizzazione integrale, il Grossverband Deutscher Heilpraktiker. Dopo la seconda guerra mondiale, nel 1945, le associazioni dei Heilpraktiker si organizzarono, a livello sindacale, come associazioni di liberi professionisti e si diede il via a scuole, strutture e infrastrutture professionali private. La maggior parte di loro pratica medicina naturopatica.

Per praticare la professione, oggi è richiesto un esame convalidato dal medico legale del dipartimento della sanità provinciale. Non è controllata la capacità di

curare ma piuttosto il fatto che il candidato non sia un pericolo pubblico per la sanità.

Temi e materie sono tratti prevalentemente della medicina:

- Anatomia, fisiologia, patofisiologia occidentale
- Patologia e semeiologia con diagnosi di malattie infettive, degenerative, metaboliche e cardiovascolari
- Diagnosi e primo soccorso per stati potenzialmente letali
- Tecniche diagnostiche, conoscenze di valori di laboratorio ed esami funzionali di organi e sistemi
- Tecniche lavorative come punzioni e iniezioni
- Farmacologia occidentale moderna
- Igiene, disinfezione, sterilizzazione
- Conoscenze legali e professionali del mestiere
- Indicazioni, limiti, pericoli e controindicazioni di tecniche diagnostiche e terapeutiche naturopatiche

Non è richiesto un determinato percorso scolastico o di apprendistato.

Paesi Mediterranei

Nei paesi Mediterranei la Naturopatia, intesa nel modo spiegato sopra, non ha tradizione. Si ha, per contro, una lunga e ricca tradizione di medicina popolare che si basa su metodi "naturali". Con l'avvicinamento al mercato Europeo, anche in Italia si sono formati scuole e gruppi naturopati che inglobano le più svariate tecniche curative alternative e complementari sotto questo titolo. Le leggi

regionali più volte approvate da diverse regioni italiane sono state tutte respinte per incostituzionalità, in quanto non è possibile istituire nuove figure professionali a livello solo regionale.

I medici che utilizzano invece prodotti naturali, che li prescrivono a scopo preventivo o curativo, sono gli esperti in fitoterapia se si tratta di rimedi a base di piante medicinali, o medici omeopati se si tratta di prodotti omeopatici. Sono tuttavia due categorie di medici già definite dalla Federazione Nazionale dei Medici (Terni, 2002) e regolamentati per legge in Regione Toscana dal 2007, ma bisogna precisare che questi riconoscimenti non provengono, come dovrebbero, da una apposita legge statale, e sono quindi privi di valore legale.

Legislazione europea

Riferimenti dell'Unione Europea in merito all'esercizio della Naturopatia e dei relativi operatori:

Belgio

Nuova legge (29/4/1999 attiva dal novembre 1999): *Loi relative aux pratiques non conventionnelles dans les domaines de l'art medical, de l'art pharmaceutique, de la kinesithérapie, de l'art infirmier et des professions paramédicales*, più decreto reale attuativo del 4 luglio 2001 relativo al riconoscimento delle organizzazioni professionali di coloro che esercitano una pratica non convenzionale o ritenuta tale nell'ambito della medicina. Questa legge non disciplina la Naturopatia, ma si limita a fissare norme generali in materia di attività terapeutica non convenzionale.

Danimarca

La legge del 1970 (Practice of Medicine Act) permette agli operatori non medici di praticare la medicina senza licenza e a prescindere dalla formazione, però essi non sono riconosciuti ufficialmente come operatori sanitari, i loro titoli non sono protetti e non sono integrati nel sistema sanitario nazionale.

I non medici non possono praticare atti specifici che sono riservati ai medici allopatrici (articoli 23-26 del comma 426 del Practice of Medicine Act del 1976) a meno che non li svolgano sotto la diretta supervisione di un medico allopatrico.

Gli atti riservati ai medici sono: trattamento delle malattie veneree, tubercolosi e altre malattie infettive; chirurgia, somministrazione di anestetici generali o locali, assistenza ostetrica, prescrizione di farmaci che richiedono ricetta medica, raggi X o radioterapia o terapie con macchinari elettrici.

Anche questa legge non si riferisce alla professione di naturopata, che quindi non è né riconosciuta né regolamentata.

Francia

Non esiste regolamentazione e disciplina legislativa della professione di naturopata. Come altre categorie non riconosciute, i naturopati non medici possono esercitare purché non violino la competenza di altre categorie professionali.

Germania

Legge sugli Heilpraktiker o naturopati del 1939. In Germania non esiste monopolio legale della pratica della medicina. Quindi, operatori non allopatrici (naturopati – Heilpraktiker) con licenza possono praticare la medicina e tutti i medici possono usare MNC. Esistono tuttavia restrizioni su atti medici specifici.

Solo i medici allopatrici e i dentisti sono autorizzati alle cure dentistiche. Solo i medici allopatrici possono curare malattie veneree, patologie epidemiche e contagiose, somministrare rimedi specifici, somministrare o prescrivere anestetici e narcotici, praticare ostetricia e ginecologia, fare raggi X, fare autopsie e rilasciare certificati di morte. Infrazioni possono comportare sanzioni penali.

Gli Heilpraktiker non sono naturopati perché la loro formazione è fondamentalmente basata sulla medicina allopatrica e non su quella non convenzionale. Quelli con licenza possono praticare la medicina ad esclusione dei suddetti atti.

Per ottenere una licenza bisogna avere almeno 25 anni, essere cittadini tedeschi o europei, aver ultimato la scuola dell'obbligo, avere una buona reputazione così da garantire una normale prassi professionale, avere un certificato medico che affermi che non esistono indicazioni di disabilità fisica o mentale né dipendenza da droghe e passare un esame davanti ad una commissione della salute che provi che il candidato ha qualificazioni sufficienti e sufficiente abilità per poter praticare come Heilpraktiker e che i trattamenti offerti dal candidato non danneggino la salute pubblica.

L'esame verifica le conoscenze base di anatomia, fisiologia, igiene, patologia, sterilizzazione, disinfezione, diagnosi e regolamentazione sanitaria, in particolare la legge concernente le epidemie.

Gran Bretagna

I naturopati sono tollerati per legge, e possono esercitare la loro attività secondo il diritto consuetudinario.

La formazione dei naturopati avviene in istituti privati (Edinburgh School of Naturopathy e British College of Osteopathy and Naturopathy Medicine), come in Italia, senza che essi siano soggetti a vincoli legislativi o deontologici. Anche qui non esiste, quindi, la categoria professionale del "naturopata" disciplinata dalla legge.

Irlanda

Come in Gran Bretagna e nella maggior parte dei Paesi del mondo, chiunque può esercitare l'attività di naturopata, in mancanza di leggi che disciplinino la materia e stabiliscano le regole per il suo esercizio.

Italia

Il Progetto Lucchese inserisce la Naturopatia nel settore del benessere limitando gli interventi del naturopata all'ambito dell'educazione e della prevenzione attraverso una valutazione della costituzione, della predisposizione di terreno e stimolo della capacità autoregolatrice della persona; precludendo nel contempo all'operatore naturopata qualsivoglia intervento terapeutico o diagnostico nosologico di competenza delle professioni ordinistiche (es. medici chirurghi) o categorie altrimenti regolamentate.

L'approvazione del Progetto sancirebbe la "morte" della Naturopatia in Italia, infatti, non è possibile utilizzare una disciplina preventiva con finalità diverse da quelle terapeutiche.

La proposta di legge Lucchese è stata seguita da molte altre, il cui spirito resta quello della regolamentazione della materia delle medicine alternative e complementari allo scopo di evitare casi di abuso o di danno alla salute, e il cui

intento di fondo è quello di attribuire alla classe medica la competenza esclusiva all'esercizio di tali pratiche.

Paesi Bassi

Nel 1993, con la legge Individual Health Care Professionals Act, operatori non allopatrici sono stati autorizzati alla pratica della medicina nei Paesi Bassi. La nuova legge è effettiva dal 1° dicembre 1997 ed equipara lo status legale dei praticanti MNC a quello dei paramedici: possono praticare la medicina ad esclusione di specifici atti medici che sono riservati ai medici allopatrici, a meno che tali atti non vengano praticati sotto la supervisione di un medico allopatrico. Violazioni di questo monopolio limitato sono perseguibili. Gli atti riservati ai medici allopatrici sono: procedure chirurgiche, procedure ostetriche, cateteri ed endoscopie, punture ed iniezioni, anestesia generale, procedure che coinvolgono l'utilizzo di sostanze radioattive e radiazioni ionizzanti, cardioversione, defibrillazione, terapie elettroconvulsive, litotripsia e inseminazione artificiale. Anche senza formazione medica o paramedica, le persone possono iscriversi in una delle tre accademie di Naturopatia che offrono corsi a tempo pieno di tre o quattro anni.

Portogallo

Legge approvata nel 2003 (decreto legge 13/93 del 15 gennaio 2003), che consente anche ai professionisti naturopati l'esercizio delle medicine non convenzionali. La legge portoghese, approvata con numerose polemiche, non ha mai trovato concreta attuazione e applicazione, e resta una semplice dichiarazione di principio e di intenti, priva di conseguenze pratiche.

Spagna

I naturopati sono tollerati perché rappresentano una categoria non riconosciuta e non disciplinata dalla legge. Una federazione di naturopati, la FE.NA.I. riporta sul suo sito che "Recentemente la COFENAT (Confederazione delle Associazioni di Naturopati) la UPTA (Sindacato dei Lavoratori Autonomi) e il Centro Universitario Real Maria Cristina hanno stipulato un accordo per elevare la formazione del naturopata. Nel mese di ottobre 2005 sono partiti i primi corsi universitari triennali (180 crediti formativi) per naturopati suddivisi in tre specialità:

1. Naturopatia
2. Medicina Cinese
3. Osteopatia e Chiropratica

In realtà questo dato non trova conferme e non risulta che i corsi di Naturopatia, che avrebbero dovuto avere inizio nel 2005, siano mai stati attivati.

Svizzera

Non esiste la categoria specifica e regolamentata espressamente del "naturopata", ma solo quella generica del terapeuta complementare e del guaritore, riconosciuti in diversi cantoni fra i quali:

- Canton Appenzello Esterno
- Canton Berna: legge sanitaria entrata in vigore già dal 1 gennaio 2002
- Canton Ticino: dopo lunghe trattative delle associazioni NVS e ATNT la legge cantonale ticinese per il terapeuta complementare e guaritore è

entrata in vigore il 1° marzo 2004. L'intero testo di legge è stato pubblicato nelle NVS-Mitteilungen 2/2004

- Canton Ginevra: nel Canton Ginevra esiste già l'obbligo di registrazione per coloro che esercitano nel campo della medicina naturale, naturopati compresi.

Ungheria

Nel febbraio 1997 sono passate due leggi di carattere globale sulle MNC: il decreto governativo 40/1997 (IV 5) Korm. R. sulla medicina naturale e il Decreto del Ministero del Welfare 11/97 (V 2) su alcuni aspetti della pratica della medicina naturale. Questi due decreti in maniera chiara e ufficiale integrano medici allopatrici e medici non allopatrici che praticano MNC nel sistema sanitario nazionale. I decreti sono attivi dal 1° luglio 1997. Il decreto stigmatizza precise linee guida attinenti all'*iter studiorum* della formazione MNC come della sua pratica. Ognuna delle discipline MNC ha il suo training specifico ed esame di stato. Gli operatori non allopatrici possono legalmente praticare MNC dopo aver passato l'esame. I "Natural Doctors" sono praticanti autorizzati che hanno passato gli esami richiesti e possono usare MNC. I praticanti che non hanno una alta qualificazione nell'ambito salute possono praticare agopressione, massaggio terapeutico, consigli sullo stile di vita, riflessoterapia, bioenergetica, fitoterapia ed auricoloterapia.

L'articolo 2 chiarisce le circostanze in cui i "medici naturali" possono praticare. I paragrafi 1 e 2 della legge stabiliscono che i medici allopatrici sono incaricati della diagnosi, della pianificazione terapeutica e del follow-up.

Gli altri praticanti che ne abbiano la qualificazione possono partecipare alla cura della persona o su richiesta del paziente o su richiesta del medico curante. I "Natural Doctors" che non sono medici allopatrici possono praticare o sotto supervisione del medico allopatrico o, più autonomamente, dopo che il medico allopatrico ha formulato una diagnosi.

Legislazione extraeuropea

Australia

Stesso iter degli statunitensi.

Canada

I naturopati fanno un percorso simile agli statunitensi. Non sono medici.

Nuova Zelanda

Anche qui la professione specifica e regolamentata di naturopata non esiste come in tutti i paesi di tradizione anglosassone.

Stati Uniti

I naturopati sono dottori in Naturopathic Medicine. Sono chiamati anche medici-naturopati per distinguerli dai medici-chirurghi. Essi vengono formati nei college con 4 anni di studio a tempo pieno, e, come i medici osteopati, studiano principalmente medicina scientifica allopatrica.

Sud Africa

Stessa regolamentazione dei paesi anglosassoni.

Naturopatia tradizionale e medici naturopati

Ci sono due gruppi definiti naturopati. Essi sono:

- Naturopati tradizionali
- Medici naturopati

Il naturopata tradizionale applica consigli dietetici e sullo stile di vita, combinati con cromoterapia, cromopuntura, floriterapia di Bach, aromoterapia, lavoro corporeo, esercizi spirituali e mentali, ecc. Al contrario i medici naturopati o Naturopathic Doctors hanno una licenza o una registrazione, basata su studi in medicina. Curano malattie e disagi cronici e disordini psicosomatici.

Gli strumenti terapeutici a disposizione di entrambe le categorie sono prevalentemente:

- Fitoterapie
- Iridologia: esistono decine di specializzazioni (Iridologia terapeutica, fisica, sclerologia, ecc.)
- Manipolazioni corporee (per esempio osteopatia)
- Nutriterapie (per esempio terapie ortomolecolari)
- Idroterapia (per esempio terapie Kneipp)
- Omeopatia classica o complessa
- Agopuntura
- Oligoterapia
- Medicina tradizionale mediterranea
- Medicina Tradizionale Cinese

- Floriterapia
- Aromaterapia
- Medicina popolare
- Alimentazione naturale
- Fisiognomica
- Kinesiologia
- Riflessologia

Massime basilari di Naturopatia:

1. sostenere le forze auto-guaritrici dell'organismo;
2. identificare e curare la causa del disagio o della malattia;
3. *primum nihil nocere* (naturopati tradizionalisti) oppure il minor danno (medici naturopati);
4. curare la persona e non la malattia;
5. fungere come insegnante del corretto stile di vita;
6. prevenire le malattie.

Sostenere i metodi di auto-guarigione dell'organismo:

L'organismo dispone di strumenti di auto-guarigione, come ad esempio il sistema immunitario, la plasticità nervosa, le rigenerazioni tessutali ed altri, il naturopata ha il compito di sostenerli.

Identificare e curare la causa del disagio o della malattia:

La causa della malattia o del disagio deve essere rimossa per arrivare a una completa guarigione. Può avere diverse radici: fisiche, chimiche, metaboliche, genetiche, emotive, sociali, mentali, spirituali e altri. Il naturopata oltre a curare

i sintomi, si impegna, quando è possibile, a rimuovere le cause del malessere cercando di identificarle.

Primum nihil nocere oppure il minor danno:

I naturopati tradizionalisti che seguono un codice deontologico della categoria insistono sul "nihil nocere", cioè utilizzano esclusivamente metodi privi di controindicazioni per cui si astengono dai casi clinici dove potrebbero sorgere aggravamenti nocivi per il paziente. I medici naturopati valutano il minor danno tra malattia e cura, al prezzo di ritenersi responsabili in caso di errore o di valutazioni contrastanti.

Curare la persona integralmente:

I naturopati non condividono la visione cosiddetta "specialistica" della medicina, che cura sistemi, organi e malattie presi singolarmente, ma dichiarano di attuare pratiche terapeutiche che loro ritengono coinvolgere la persona in tutte le sue dimensioni: fisica, emotiva, mentale e spirituale.

Fungere come insegnante del corretto stile di vita:

Il compito del naturopata è anche quello di indicare uno stile di vita che non sia nocivo alla salute psico-fisica della persona.

Prevenire le malattie:

La prevenzione in Naturopatia riguarda il potenziamento dello spirito per evitare il disagio e quindi la malattia.



3. *Lo sciamanesimo*

Tutte le filosofie e pratiche nell'arco delle varie ere fino ai giorni nostri, i cui contenuti sono rilevabili, dalla psicologia, alle tecniche terapeutiche, alla spiritualità, sono il frutto del tramandarsi di antiche conoscenze unitarie e primordiali che fanno capo tutte in un modo o nell'altro all'essenza dell'esistenza stessa.

Lo *Sciamanesimo* è la forma di spiritualità più antica del mondo. Non ha né leggi né templi: poggia le sue fondamenta solo sull'incontro diretto con gli Spiriti, con il Viaggio dentro la Realtà Altra, una sapienza atavica in cui medicina, magia e mistica sono inestricabilmente intrecciate. Per gli sciamani malattia e sofferenza sono solo sentieri nella foresta, dove ci accade di smarrirci ma da cui è anche possibile tornare indietro e il compito degli sciamani è quello dei cercatori di anime smarrite. I loro metodi sono così primordiali e assoluti da essere del tutto simili in ogni parte del mondo, in popolazioni mai venute in contatto tra loro, come gli Indios del Rio delle Amazzoni e gli Aborigeni australiani.

Gli sciamani sono stati i primi guaritori e soccorritori nella vita e nella morte, i primi saggi e visionari. I disegni rupestri del paleolitico dimostrano che lo sciamanesimo esiste da oltre trentamila anni. Oggi sopravvive, a volte ancora intatto, in quelle parti dell'America, dell'Africa, del Nord Europa e della Siberia, che sono state meno influenzate dalla civiltà moderna. Lo sciamanesimo o

sciamanesimo sta attualmente vivendo una rinascita nel mondo contemporaneo: nella ricerca delle radici perdute, di nuove vie alla guarigione e di un senso più profondo della vita, sempre più persone si rivolgono all'antica conoscenza degli sciamani. Molti trovano nel legame primordiale con la natura e nell'antica visione dello sciamano una via d'uscita alla corsa insensata al successo e alla ricchezza, nonché all'isolamento creato da una società materialistica e tecnologica.



4. Pensiero Tradizionale Cinese

Il pensiero cinese anch'esso nasce dallo Sciamanesimo, tant'è vero che il simbolo dello sciamano si ritrova negli ideogrammi stessi, e sta ad indicare colui che permette la comunicazione dell'individuo con lo Spirito, il tramite tra la Terra e il Cielo. Ha origini antichissime, in esso le idee venivano tramandate oralmente, dando importanza primaria all'esperienza e alla sperimentazione soggettiva, rispetto all'indagine teorica.

L'osservazione della Natura diventa il modo per conoscere le leggi che regolano l'universo nel suo divenire e non per conoscere un dio al di là dell'esperienza. La natura è mossa da un ordine non esterno alle cose stesse che è regolatore e tramite tra il Cielo e la Terra. La natura, quindi, intesa come correlazione tra Cielo, Terra e Uomo, è il luogo di conoscenza.

“L'assoluta universalità di quella legge di periodicità, o flusso e riflusso, crescita e declino, che la scienza fisica ha osservato e constatato in tutti i dipartimenti della natura. L'alternarsi del giorno e della notte, della vita e della morte, del sonno e della veglia, è un fatto così comune, così perfettamente universale e senza eccezioni che è facile capire come in essa si riveli una delle Leggi assolutamente fondamentali dell'Universo”. (La Dottrina Segreta, Blavatsky)

Quella cinese è la visione di un ordine umano regolato dalle stesse leggi di quello cosmico, attraverso il metodo analogico (rapporti, relazioni, corrispondenze). Questo metodo porta alla nozione di un tutto interconnesso. Si arriva così all'intuizione dell'unità di Cielo/Terra/Uomo, per cui lo studio di un caso particolare dell'esperienza è sufficiente per scoprire la verità generatrice di tutti i casi reali o possibili dell'universo.

Nel Ling Shu è detto “*Si guarda l'esterno per capire l'interno*”, in stretta correlazione con il concetto ellenico “*Come dentro, così fuori; come sopra, così sotto; come nel grande, così nel piccolo*” proclamato da Ermete Trismegisto.

Per ogni cosa che esiste sulla Terra, esiste una corrispondenza ad ogni livello di coscienza. Cosicché si può riconoscere il grande nel piccolo ed il piccolo nel grande, mentre il mondo esteriore si manifesta in relazione a come si è dentro. Quindi il mondo esteriore diviene uno specchio di modo che cambiando il dentro, cambia tutto intorno.

L'intuizione diventa nozione, sperimentando l'alternanza di giorno e notte, delle stagioni, col pensiero analogico, ordinando la propria struttura mentale in concordanza al ritmo vitale universale attraverso i complementari *Yin/Yang*, in un *continuum* spazio/temporale, per cui spazio e tempo non sono due categorie ma un insieme, perché il movimento nello spazio esige la durata, così come il prima e il dopo (tempo) sottintendono vicino e lontano (spazio). L'universo è inteso dunque come energia trasformatrice attraverso il mutamento, tramite l'azione costante e alterna di *Yin/Yang*, armonico e ordinato.

Le origini del Taoismo si perdono nella notte dei tempi. Gli stessi contenuti di due antichi classici del Taoismo come il “*Dao Te Jing*” o lo “*Zhuang Zi*”

esprimono infatti, in modo ermetico, teorie e pratiche esoteriche che erano da tempo immemore conosciute prima della loro stesura. Il Taoismo costituisce una sintesi impareggiabile di filosofia, scienza medica, di disciplina e di crescita spirituale. Crescita spirituale che il Taoismo persegue attraverso il ripristino dell'armonia tra l'Uomo e ciò che lo circonda; crescita interiore realizzata attraverso la coltivazione del corpo e dell'energia che lo permea.

L'energia primordiale allo stato puro - qualcosa di indefinibile, senza nome e senza forma, il caos, l'uovo del mondo, l'assoluto vuoto che contiene in potenza tutte le cose e le possibilità - non ancora manifestata è senza spazio e tempo, in uno stato chiamato dagli antichi Wuji. 无极

Wu significa assenza, negazione. Ji, significa ultimo, alto, assoluto. WuJi significa dunque stato di calma assoluta (pensiero divino che dorme, mente universale).

Un principio onnipresente, eterno, illimitato ed immutabile, sul quale ogni speculazione è impossibile, poiché trascende il potere dell'umana concezione e non potrebbe essere che diminuito da ogni espressione o paragone. Esso è al di là dell'orizzonte e della portata del pensiero o, secondo le parole della Mandukya Upanishad, *“inconcepibile e indescrivibile”*.

È la Vita Unica, eterna, invisibile e tuttavia onnipresente, senza principio né fine, e tuttavia periodica nelle sue manifestazioni regolari, fra i periodi delle quali regna l'oscuro mistero del Non-Essere; incosciente, e tuttavia Coscienza assoluta; irrealizzabile eppure l'unica Realtà auto-esistente; insomma, “un Caos per i sensi, un Cosmo per la ragione”. Il suo unico attributo assoluto, che è Esso

Stesso, Movimento eterno ed incessante, è chiamato nel linguaggio esoterico il Grande Soffio che è il movimento perpetuo dell'Universo, nel senso di Spazio, illimitato ed onnipresente.

Ciò che è privo di movimento non può essere divino. In realtà non vi è niente assolutamente privo di moto nell'Anima Universale.

È l'Ain, quindi, che per noi è il non-essere, è il Nulla, lo Zero Assoluto. Tutto quello che è incomprendibile, ignoto e incomprensibile, non esiste o almeno non esiste in rapporto alla nostra coscienza. La mente umana non conosce altra maniera di esistenza diversa da quella della forma e dell'attività, quindi trova immensa difficoltà ad immaginare uno stato senza forma e senza attività che non sia il non-essere. La Blavatsky definisce questa realtà primordiale come un principio onnipresente, eterno ed illimitato che trascende talmente ogni facoltà umana di concezione e riflessione da rendere insignificante qualsiasi similitudine.

Questa concezione cabalistica dello "Zero Assoluto" si affianca a quella del Tao cinese *"Adombra la vacuità dello spazio ... non ha Padre; è al di là del concepibile, Superiore al Sommo"*. Si affianca a quella dello gnosticismo di Herbert Spencer che parla dell'Ain come dell' *"Assoluto e dell' Incomprensibile"* e a quella della casta sacerdotale egizia che lo definisce *l'"Oscurità tre volte grande"*.

氣

5. Il Qi

L'energia primordiale “statica”, a un certo punto inizia a muoversi, dando origine a una polarizzazione iniziale, *Yin e Yang*.

陰 陽



Dall'interazione tra le due forze opposte che i taoisti chiamarono Taiji, nasce tutta la molteplicità dei fenomeni, tutto l'universo, visibile o invisibile; tramite la generazione del **Qi** o Soffi, forza della vita, Prana o energia, che è essenzialmente la manifestazione del Tao che vitalizza tutte le cose dell'universo attraverso il ciclo di *Yin e Yang*.

Tutto ha due poli. Tutto possiede una controparte. Uguale ed un uguale sono la stessa cosa.

Le controparti, nel loro essere, sono la stessa cosa, portano solamente il segno opposto e hanno frequenze vibrazionali diverse. Tutte le verità sono mezze verità tranne la verità di Dio, del Tao, che è UNA. Ogni paradosso deve essere portato in armonia al centro. Non giudicare. Riconosci anche l'opinione contraria. Non condannare. Tutti hanno ragione. Tutto è bene. La sessualità è in tutto. Tutta la sessualità è contemporaneamente unità.

Il Qi può essere nell'aria che si respira, ma è qualcosa di più profondo, di più trascendente, e nel cibo. È l'essenza che nutre Permettendo la vita, frutto e manifestazione del continuo movimento ciclico del Tao.

Tutto l'universo funziona in modo ciclico perché segue la legge cosmica del Tao, perché l'universo stesso e tutto ciò che comprende è la legge cosmica stessa, la Via, il Tao.

五行



6. Legge dei 5 Movimenti

L'interazione di *Yin* e *Yang* è espressa attraverso cinque manifestazioni base dell'energia, i cinque agenti, cinque modi attraverso cui il Qi prende forma e si esprime nell'universo: la legge dei 5 movimenti (Wu Xing). Teoria sviluppata dalla Scuola Filosofica Naturalistica (350 – 270 a.C.), la stessa che aveva sviluppato la teoria dello *Yin/Yang*. Essa osservò che le relazioni tra i fenomeni dell'universo possono essere ricondotte a cinque entità simboliche: quella del Legno, del Fuoco, della Terra, del Metallo, dell'Acqua.

Wu vuol dire cinque e Xing significa movimento, processo, condotta; Wu Xing viene tradotto anche come “cinque fasi”. Si fa quindi riferimento non ai costituenti materiali dei fenomeni naturali, ma alle loro cinque qualità essenziali, ai cinque movimenti e alle cinque fasi di un processo ciclico di alternanza. Legno, Fuoco, Terra, Metallo e Acqua sono perciò i cinque emblemi, indicanti ognuno una categoria di funzioni e qualità tra loro collegate; e, in quanto tali, costituiscono la base di un sistema complesso di corrispondenze che governa il macro e il microcosmo.

Due le fonti classiche cui i sinologi fanno riferimento per chiarire le origini di questa teoria cardine del pensiero tradizionale cinese:

1. l'**Hong Fan** (La Grande Regola) che è un capitolo dello Shujing (“Libro della Storia” o “Classico dei Documenti”); esso è diviso in nove sezioni che

racchiudono l'insieme delle conoscenze necessarie a un sovrano saggio per ben governare, un unico modello interpretativo serve a spiegare i movimenti dell'universo e degli affari umani;

2. lo **Yue Ling** (“Trattato sul Calendario”) che fa parte del Li Ji (“Libro dei Riti”). La datazione dei due classici è molto controversa, venendo attribuita da alcuni sinologi al VIII, da altri al III secolo a.c..

- La prima fase corrisponde all'energia a riposo, in un estremo stato di quiete e concentrazione, identificata con l'**Acqua**. 水
- L'energia in quiete ha un enorme potenziale che prima o poi si manifesta, come il Wuji che da statico si attiva. Questa seconda fase corrisponde all'esplosione dell'energia, rappresentata dal **Legno** 木 ... gli alberi tornano in attività in primavera, dopo il riposo invernale.
- Prima o poi l'energia si stabilizza ed inizia una fase di equilibrio in cui fluisce con uniformità mantenendosi costante. Alla stabilizzazione segue l'espansione massima dell'energia . È la terza fase, corrisponde al **Fuoco** 火 elemento in grado di sostenere un alto livello energetico per lunghi periodi.
- Il Fuoco rilascia tutto il suo potenziale energetico e inizia a degenerare nella quarta fase, dove l'energia si condensa. È la fase del **Metallo** 金 ovvero uno stato di energia altamente condensato.
- La quinta fase energetica corrisponde al momento in cui sopraggiunge equilibrio, armonia e interconnessione tra tutti gli altri quattro stati energetici. Questa fase finale è rappresentata dalla **Terra** 土 il frutto della combinazione degli altri elementi.

Cicli

Generazione e controllo

I cinque movimenti sono collegati tra loro da relazioni di generazione e di controllo. Ogni elemento genera il seguente ed è generato dal precedente (relazione madre-figlio), ogni elemento esercita un controllo sull'elemento che segue l'elemento-figlio (relazione nonno-nipote). Queste interazioni esprimono un tipo di dinamica che tende a mantenere un equilibrio. Intervengono, infatti, sia un processo di produzione e di crescita, sia un movimento di restrizione e limitazione.

Nel ciclo di generazione **Sheng** ogni elemento genera il seguente ed è generato dal precedente. L'Acqua nutrendolo genera il Legno. Il Legno bruciando genera il Fuoco. Il Fuoco riducendosi in cenere genera la Terra. La Terra aggregandosi genera il Metallo. Il Metallo sciogliendosi genera l'Acqua.

Nel ciclo di controllo o di dominazione **Ke** ogni elemento ne controlla uno e a sua volta è controllato da un altro. Detto anche "nonno-nipote", il ciclo ke agisce sull'elemento che segue al "figlio".

In genere questo ciclo è descritto in termini di attività umana: il Legno (aratro) scava la Terra, il Fuoco (fornace) fonde il Metallo, la Terra (argini dei canali) trattiene l'Acqua, il Metallo (ascia) taglia il Legno, l'Acqua spegne il Fuoco.

Cicli patologici

Quando l'equilibrio tra gli elementi è alterato si instaurano delle dinamiche disfunzionali. Il sistema perde quindi il suo significato omeostatico: un elemento diventa sempre più forte, mentre quello correlato diventa sempre più debole.

La sequenza di invasione o sopraffazione **Cheng** segue la dinamica della sequenza di controllo, ma avviene in modo eccessivo: si dice che un elemento domina, attacca o invade trasversalmente l'elemento che dovrebbe limitarsi a controllare.

Il Legno invade la Terra, il Fuoco invade il Metallo, la Terra invade l'Acqua, il Metallo invade il Legno, l'Acqua invade il Fuoco.

Questo disequilibrio può avere origine da un eccesso dell'elemento dominante e/o da una debolezza dell'elemento dominato.

La sequenza di ribellione **Wu** consiste nell'inversione del ciclo di controllo: un elemento che è in eccesso si ribella e aggredisce o offende l'elemento che dovrebbe essere il suo controllore. Il Legno si ribella al Metallo (che dovrebbe controllarlo), il Fuoco si ribella all'Acqua, la Terra si ribella al Legno, il Metallo si ribella al Fuoco, l'Acqua si ribella alla Terra.

Un quadro patologico di eccesso o di deficit può quindi dipendere direttamente da ognuno dei cinque elementi, ma può anche avere origine da ognuno dei quattro termini con cui ogni elemento è in relazione, secondo quattro diverse dinamiche.

Ad esempio, l'insufficienza della Terra può causare un deficit del figlio-Metallo, svuotare eccessivamente la madre-Fuoco, facilitare l'invasione da parte del suo controllore-Legno, permettere un aumento eccessivo dell'elemento controllato-Acqua.

Si possono ipotizzare dinamiche simili in caso di eccesso di un elemento, ma in questo caso si verifica essenzialmente l'invasione dell'elemento controllato o la ribellione all'elemento controllore, ad esempio, il Legno in eccesso invade la Terra e/o si ribella al Metallo. La trasformazione di un elemento nel seguente,

così come le altre interazioni, non sono solo rappresentazioni teoriche, ma hanno luogo nel mondo reale.

五

7. Il movimento Terra e il numero Cinque

La Terra è il Centro! È qui che si procrea e si organizza la vita.

“Il Cielo dona e la Terra accoglie. Il Cielo vivifica e la Terra partorisce. La Terra vive dell’amore che il Cielo ha per lei. Lui la gratifica dei suoi raggi. Si chiamerà «Virtù» il movimento creatore. La Virtù del Cielo si versa sulla Terra, la penetra e si spande. Il sole e la luna attestano la virtù celeste. All’invito del Cielo, la Terra risponde e riceve la sua Virtù. Ciò che è proprio della Terra è rendere soffi la Virtù del Cielo. Opera che essi realizzano insieme”. (Libro delle Odi).

La base d’ogni elemento è la Terra, che è l’oggetto, il soggetto e il ricettacolo di tutti i raggi e di tutte le influenze celesti. Essa racchiude le semenze d’ogni cosa e contiene tutte le virtù seminali, il che l’ha fatta chiamare animale vegetale e minerale, perché’ una volta fecondata dagli altri elementi e dai cieli, è capace di per se stessa di generare ogni cosa. Essa è suscettibile d’ogni sorta di fecondità e, come la prima madre, capace di essere il punto di partenza d’un accrescimento illimitato d’ogni cosa, in modo che è il fondamento il centro e la madre di tutto. Per quanti segreti naturali voi possiate carpirle, purché’ le sia concesso di ristorare le sue forze e di restare esposta all’aria, essa non tarda a ridiventare fertile e feconda sotto gl’influssi astrali e produce da sola piante, vermi, animali, pietre e metalli. E una volta purificata dal Fuoco, che le rende la vecchia semplicità e purezza, rinnovella inesauribile i suoi profondi segreti, così che resta la materia prima della nostra creazione il vero rimedio per la

nostra restaurazione e conservazione (Enrico Cornelio Agrippa - De Occulta Philosophia).

Cinque è il numero dell'armonia assoluta, la grande caratteristica del Centro, sia spaziale che temporale: armonizzare i momenti del tempo, le stagioni, è fare in modo che esse scivolino le une verso le altre e si trasformino l'una nell'altra a tempo dovuto.

Cinque è l'organizzazione della vita intorno a un Centro, la suddivisione e le relazioni armoniose dei Cinque movimenti di soffi che costituiscono ogni vivente e ogni fenomeno. Cinque regola i cambiamenti e le associazioni di tutti i soffi, organizzati secondo i loro Cinque aspetti importanti.

La grafia del numero Cinque è una croce, base delle corrispondenze universali che fondano la cosmologia sui Cinque Elementi (Wu Xing).

La croce indica l'unione e le mutazioni dello *Yin* e dello *Yang*, che avvengono tra il Cielo e la Terra, spazio mediano dove i soffi cambiano e si organizzano secondo i Cinque elementi.

Quattro segna la divisione nella massa dei soffi *Yin* e *Yang* che riempiono lo spazio mediano tra Cielo e Terra, in modo da distinguere alcuni grandi principi organizzatori come le Quattro direzioni e le Quattro stagioni.

Cinque riunisce a partire da un Centro i soffi distinti; il Centro è il loro miscuglio, la loro compenetrazione.

Come Tre era il miscuglio dei Due componenti la coppia, Cinque è il riunirsi dei soffi differenziatisi in Quattro.

Si distribuiranno a partire dal Centro secondo dei movimenti bene regolati. Il Cinque giocherà, in questo senso, il ruolo di catalizzatore, una specie di forza centrale e dinamica che si svilupperà in tutti i dispositivi spazio-temporali.

Le Quattro direzioni dello spazio fanno apparire un Centro che le riunisce e le organizza per costituire lo spazio in cui vivere, la regione centrale, per eccellenza.

Cinque ha dunque un duplice aspetto: da una parte indica l'apparizione di una quinta posizione, la posizione centrale; dall'altra, questa quinta posizione, che permette la compenetrazione delle altre Quattro, fa apparire Cinque qualità di soffi: le Quattro qualità specifiche dei soffi e una quinta qualità che è in modo specifico la capacità di riunire e di armonizzare.

Nel corpo, la Milza ne è un esempio chiaro.

È la Terra, definita capace di ricevere le sementi e di dare i raccolti.

Come lo *Yin/Yang* esiste unicamente per e nell'incrociarsi dello *Yin* e dello *Yang*, Cinque è il risultato dello *Yin/Yang*, ma, come abbiamo visto, ad un altro livello che è il Tre. Tre è l'emergere dei soffi che si manifestano nei e per gli esseri viventi, i Diecimila esseri. Cinque sono questi stessi soffi che uniscono le loro specificità apparse con il Quattro, per organizzarsi e armonizzarsi.

Della vita tutti gli aspetti potranno essere classificati per Cinque: un Centro organizzatore, di un'organizzazione interna, a partire dalla quale si effettua la messa in movimento e la regolazione delle differenti modalità del soffio che agisce sulla Terra. Questa regolazione include tutti i rapporti del Centro con la periferia, dell'interno con l'esterno come pure con tutte le relazioni interne dei diversi soffi.

In quanto organizzatore, il Cinque presiede alle mutazioni, ai cambiamenti e alla trasformazioni, a partire dal Centro dove un essere si costruisce. I Cinque

elementi nella natura e i Cinque organi, **Zang**, nel corpo sono l'organizzazione fondamentale, base della strutturazione e dello sviluppo di un essere vivente.

Tuttavia non bisogna perdere di vista che queste Cinque qualità fondamentali, organizzatrici della diversità, custodiscono ed esprimono l'unità.

Il Cinque occupa la posizione centrale anche nella successione dei numeri da 1 a 10; divide 10 in 2. Una delle conseguenze è che la somma dei due numeri prima e dopo il 5, nella stessa posizione, è sempre uguale a 10 (4+6, 3+7, 2+8, 1+9).

Questi numeri da 1 a 10 sono suddivisi tra Cielo e Terra: al Cielo si riferiscono i numeri dispari, *Yang*, che sono in numero di Cinque, e alla Terra si riferiscono i numeri pari, *Yin*, pure in numero di Cinque.

In medicina cinese, l'organo che è messo in relazione con il Cinque è la **Milza** che è uno dei Cinque *Zang*; allo stesso titolo degli altri quattro, la Milza è responsabile del funzionamento di una qualità specifica del soffio in tutti i settori della vita, dal più corporale al più spirituale. Poiché esprime i soffi dell'elemento Terra, la Milza è responsabile delle forme del corpo, cioè delle carni; dell'assimilazione delle essenze e l'elaborazione dei nutrienti da ripartire in tutti gli organi (cioè nei Cinque *Zang*) e ovunque nel corpo (cioè nei Quattro arti); della costituzione dei liquidi corporali e della loro distribuzione; della ricezione delle percezioni e delle informazioni e del loro metterli in relazione con i ricordi, cosa che costituisce la tessitura del pensiero che si presenta al Cuore. La qualità propria dei soffi della Milza è dunque di agire come un Centro: in quanto Centro, la Milza riceve tutto ciò che deve essere assimilato con la digestione e lo distribuisce nelle Quattro direzioni. La Milza assicura l'armonia; sostiene e nutre i Cinque organi *Zang* e i Quattro arti. La qualità dei suoi soffi e la sua posizione centrale sono in effetti una stessa cosa vista su due aspetti che si può a mala pena dire differenti e certamente non distinti.

Tenere la posizione Cinque può tradursi quindi nel tenere la posizione centrale. Ma questa può essere anche una posizione di comando, in alto, o anche di fondamento, cioè in basso, alla base. Così l'elemento Terra e la sua capacità di armonizzare possono trovarsi associati al Centro topografico, all'organo Milza nei testi di medicina, ma anche al Cuore, organo sovrano, in altri testi.

Il Centro è la posizione del Sovrano, poiché è il luogo di controllo e di comando in tutte le direzioni. In qualsiasi esagramma dell'*Yijing*, la quinta linea è quella del Sovrano (*Jun*).

Nello scorrere dell'anno, la qualità della Terra, associata al Cinque, si trova talvolta all'inizio dell'anno; "il momento dell'anno in cui il Cinque assicura l'armonia" è quello che permette lo svolgersi armonioso e regolare delle stagioni e può dunque avere il suo posto all'inizio del calendario che presenta l'anno.

L'elemento Terra può essere considerato come la madre degli altri Elementi, perché essa li contiene e li nutre tutti. Per questo, l'espressione del soffio proprio all'elemento Terra nei differenti campi può servire da fondamento alle altre espressioni di soffi in questi stessi campi. Così il suono, il colore, il sapore legato alla Terra sono spesso visti, in alcuni testi antichi, come ciò che permette l'espressione giusta degli altri.

"Nelle note vi sono Cinque suoni; il gong le regge. Nei colori vi sono Cinque tinte; il giallo li regge. Nei sapori vi sono Cinque modificazioni [di gusto]; il dolce le regge. Nell'ordine [dei Cinque elementi], vi sono sostanze; la Terra le regge. Questa è la ragione per cui, quando la Terra è raffinata genera il Legno; quando il Legno è raffinato genera il Fuoco; quando il Fuoco è raffinato genera le nubi; quando le nubi sono raffinate, generano l'Acqua; quando l'Acqua è raffinata ritorna alla Terra".

Un altro modo per guardare l'armonia del Centro e del Cinque è quello di considerare la potente capacità di armonizzare del Cinque non più come fondamento, ma come coabitazione delle differenti qualità di soffi. Cinque permette ai differenti soffi di partecipare insieme alla vita di un essere, di comporre l'insieme di una serie (colori, suoni, ecc.).

Il Cinque esprime la totalità, mostrandone le differenti sfaccettature, essendone la sua organizzazione interna, ma senza rompere l'unità intrinseca. Il Cinque serve a classificare ciò che è all'interno della totalità unificata, in funzione delle qualità di soffi specifici a ogni elemento. Sono delle specie di categorie a priori, che servono a indicare l'aggancio al mondo secondo la concezione culturale predominante nel mondo cinese.

Si conta dunque Cinque e non di più ma a partire da qui, si hanno tutte le possibili o piuttosto tutte le possibilità di rubricare e classificare i fenomeni concreti che si offrono alla conoscenza. **Cinque colori** permettono di conoscere nelle loro qualità intrinseche tutti i colori possibili, comprese tutte le sfumature ancora da inventare. I **Cinque suoni** comprendono quelli che non abbiamo ancora sentito e possono essere usati per catalogare tutto ciò che può essere percepito dall'orecchio. I **Cinque sapori** permettono agli chef di inventare senza tregua nuove combinazioni.

Coprendo così la totalità, il Cinque è la quintuplice manifestazione dell'Uno; Cinque è l'armoniosa composizione dei soffi di varie qualità che fanno apparire sia un essere particolare, sia una categoria di esseri o di fenomeni. Tutto può e deve essere organizzato per Cinque.

Huangdi si fece signore delle **Cinque influenze**; mise nella Terra le Cinque semenze; fece del bene alle Diecimila tribù e governò i Quattro lati (*Si Fang*).

Si è in presenza di serie classificatrici e non di realtà concrete. Il soffio che è dietro a differenti fenomeni li unisce in seno a uno stesso elemento e permette di stabilire delle corrispondenze. Ciò che unisce la primavera, l'Est, l'alba, gli alberi e le piante, il verde/blu, l'acido, il Fegato, i movimenti muscolari, la collera, la visione è il soffio del Legno.

Si comprende, allora, come tutto ciò che esiste sia organizzato per Cinque. Così si può presentare il Cinque come l'emanazione dell'Uno:

“Li si cerca con gli occhi senza vederne la forma, si tende l'orecchio senza udire i suoni, si seguono le tracce senza raggiungere la sua persona. Poiché dal Senza forma procedono gli esseri che hanno una forma, dal Senza suono si fanno udire le Cinque note, dal Senza sapore si formano i Cinque sapori, dal Senza colore si costituiscono i Cinque colori. Così quelli che hanno delle forme sono prodotti da ciò che non ne ha e la pienezza sgorga dal vuoto”.

I **Cinque “elementi”** (*Wu Xing*): Metallo, Legno, Acqua, Fuoco, Terra sono i Cinque emblemi con cui si classifica la realtà. Essi analizzano l'unità del movimento vitale, suddividendone i costituenti, e guidano le attività. Essi sono la base della teoria generale delle correlazioni cosmiche, sociali, morali, fisiche, ecc.

Vi sono inoltre:

- **Le Cinque Virtù**
- **I Cinque Pianeti**
- **I Cinque Picchi** o montagne sacre

- I **Cinque Sovrani** mitici
- I **Cinque Supplizi**
- I **Cinque Organi** (*Wu Zang*) sono il Centro organizzato della vita e rappresentano il livello superiore dell'animazione. Il Fegato, il Cuore, la Milza, il Polmone, i Reni dirigono la vitalità a tutti i livelli, esprimendo, ognuno, uno dei Cinque elementi e l'equilibrio grazie al gioco delle produzioni e delle dominazioni, secondo le leggi dei Cinque elementi. Essi rappresentano tutti i soffi del corpo e tutte le loro relazioni. Ogni attività fisiologica o psicologica può essere ricondotta a uno di questi organi, poiché i Cinque organi *Zang* formano l'unità dell'Uomo.
- I **Cinque Voleri** (*Wu Zhi*) sono le Cinque tensioni o orientamenti interni in ogni organo: l'impetuosità del Legno, che tende a divenire collera per il Fegato; l'allegria del Fuoco, che tende a divenire eccitazione per il Cuore; il pensiero della Terra, che tende a divenire ripetitivo per la Milza; il ripiegamento del Metallo, che tende a divenire prostrazione o tristezza per il Polmone; la prudenza o il ritirarsi dell'Acqua, che tende a divenire timore e paura per i Reni.
- Le **Cinque Cariche** funzioni ministeriali per assistere il principe; nel corpo sono gli organi di senso sotto il comando del Cuore.
- I **Cinque Colori** o aspetti colorati (*Wu Se*) sono la rivelazione all'esterno della realtà intima. In medicina, le Cinque variazioni maggiori del colorito del paziente, normali o patologiche, riflettono lo stato dei Cinque organi *Zang* e in generale l'aria, l'aspetto, l'espressione del viso.
- I **Cinque Odori**
- I **Cinque Sapori**

- Le **Cinque Note** che nell'antica fonetica, per esempio, sono i Cinque tipi di suono: gutturale, labiale, dentale, nasale, palatale.
- Le **Cinque Relazioni** organizzano la vita sociale, enunciando i principi di comportamento tra le persone, secondo Cinque modelli tipo che rappresentano tutte le situazioni possibili: gerarchia o assenza di gerarchia, differenza di generazione, di sesso. Queste Cinque relazioni sono quelle tra principe e suddito, tra padre e figlio, tra marito e moglie, tra figlio maggiore e minore, tra amici.

“È il Cielo che ha stabilito le leggi; tocca a noi lavorare per far osservare queste Cinque leggi (Wu Dian) ed esse allora saranno”.

Le espressioni con Cinque sono senza fine. Si potrebbero ancora citare, senza dilungarsi, le Cinque razze della Cina, i Cinque Classici, i Cinque animali domestici, i Cinque cereali.

Il carattere Due è un radicale, cioè fa parte di quei caratteri che servono a classificare tutti gli altri ed entrano a far parte della loro grafia. Il Due, raffigurando l'alto e il basso, il Cielo e la Terra, si apre per accogliere altri tratti nello spazio mediano, generando così altri caratteri. Due è anche il radicale di Cinque.

- Due e Cinque, sono lo *Yin/Yang* e i Cinque Elementi; la loro somma è **Sette**, un mettere in azione regolato, e il loro prodotto è **Dieci**, l'unità ritrovata e compiuta

- Tre Cinque La Triplice espressione del soffio e la Quintuplice manifestazione delle sue mutazioni si associano per esprimere la vita che emana dall'Uno senza mai rinnegarlo.

L'antichità più o meno leggendaria della Cina è costituita da **Tre dinastie** e dai Cinque Imperatori leggendari. In un contesto più preciso, i Tre fondatori delle Tre dinastie sono associati ai Cinque egemoni del periodo delle Primavere e degli Autunni.

Nel Cielo, stanno i Tre (luminari: il sole, la luna, le stelle) e i Cinque (pianeti). Nel cosmo, le Tre (potenze: Cielo, Terra e Uomo) si associano ai Cinque (elementi).

Nel taoismo, Tre orifizi (orecchie, naso, bocca) si associano ai Cinque organi *Zang*. Nel lavoro alchemico, vi sono Tre modi per ottenere il numero Cinque, addizionando il numero proprio all'elemento corrispondente a ognuno dei Cinque organi: 3 (Legno, Fegato) + 2 (Fuoco, Cuore) = 5 come simbolo dello Spirito originario; 1 (Acqua, Reni) + 4 (Metallo, Polmone) = 5 come simbolo del Soffio originario; il 5 (Terra, Milza) rappresenta il pensiero. Questi tre settori sono riuniti nell'Uno, simbolo del neonato o dell'elisir d'oro. Vi è allora l'Unità dei Tre-Cinque.

Parlando degli esseri viventi tra Cielo e Terra, il capitolo terzo del *Su Wen* dice: “*Cinque li fa vivere, Tre li insuffla*” per significare che la loro vita si organizza per Cinque e i loro soffi animano per Tre. Tutti i movimenti e le trasformazioni dei soffi sono regolati dai Cinque organi.

Allo stesso modo lo *Xi Ci* dichiara: “*Per Tre e per Cinque si fanno i cambiamenti. Essi mischiamo e intrecciano i loro numeri*”.

Il *Huainanzi* sviluppa le relazioni su base Tre e Cinque esattamente come il *Su Wen* parlava di Tre soffi e di Cinque organi.

Per gestire gli affari convengono le serie per Tre e gli accoppiamenti per Cinque. Un tempo, i Cinque imperatori e i Tre re, quando esercitavano il potere e propagavano il loro insegnamento, si obbligavano ad agire secondo il principio delle “Tre serie e dei Cinque accoppiamenti. Levando gli occhi, prendevano i loro emblemi dal Cielo; abbassandoli, prendevano le loro misure dalla Terra; guardando al Centro, prendevano le loro leggi dall’Uomo. È allora che essi stabilirono il cerimoniale di corte del Palazzo delle Luci (*Ming Tang*) e ne applicarono gli ordinamenti, per regolare i soffi *Yin* e *Yang*, per armonizzare l’articolarsi delle Quattro stagioni e per evitare le calamità dovute alle infezioni e alle malattie. Abbassando gli occhi, essi osservarono le linee della Terra per instaurare le regole e le misure. Esaminando l’utilizzo appropriato dei monti e dei terreni, dei fiumi e dei laghi, dei suoli fertili o sterili, elevati o bassi, essi diedero impulso alle attività e produssero le ricchezze per allontanare le calamità che sono la fame e il freddo. Guardando al Centro, essi considerarono la virtù dell’Uomo per instaurare i riti e la musica e praticarono il *Dao* (道) dell’umanità e della giustizia (*Ren Yi*) per governare i rapporti sociali e dissipare i mali che sono la tirannia e il disordine. Poi, disposero secondo un ordine chiaro le rispettive nature del Metallo, del Legno, dell’Acqua, del Fuoco e della Terra.

Con lo stabilire il sentimento di affezione tra padre e figlio, fondarono la famiglia. Con il distinguere i numeri - che fanno sì che le Cinque note siano acute o gravi e che i Sei tubi musicali si generino mutualmente – per stabilire la giusta relazione tra sovrano e ministro, fondarono lo Stato. Con l’osservare la successione delle Quattro stagioni e i loro mesi, per stabilire i rapporti rituali tra giovani e vecchi, fondarono le funzioni del governo. Ecco qui quello che si

chiama il principio delle Tre serie (*San*). Quanto a instaurare la relazione di dovere tra sovrano e ministro, il sentimento di affezione tra padre e figlio, la distinzione tra marito e moglie, la gerarchia tra giovani e vecchi, il legame tra amici e compagni, è ciò che chiamiamo il principio delle Cinque coppie (*Wu*).

Si hanno dunque Tre espressioni (la triplice manifestazione), in Cielo, sulla Terra e nello spazio mediano dove vivono gli uomini, dei soffi che fondano i rapporti tra superiori e inferiori; si hanno l'alto e il basso e ciò che sta tra essi. Poi le Cinque relazioni Si ritrovano così i valori propri del Tre e del Cinque in una presentazione che pretende di organizzare armoniosamente l'insieme dei soffi.

Il susseguirsi delle fasi della costituzione di un essere che man mano prende forma, da essere embrione sino a divenire neonato, può, anch'essa, essere espressa per Cinque. Lo attesta, ad esempio, un brano del *Guanzi*, che non ha pretese mediche particolari e che è anteriore all'organizzazione definitiva delle corrispondenze tra i Cinque Elementi, gli organi, i sapori, le parti del corpo, ecc.

“L’Uomo è Acqua. Quando vi è unione (He) delle essenze-e-soffi (Jing Qi) di un Uomo e di una donna, l’Acqua, scorrendo, prende una forma. A tre mesi mastica I Cinque sapori. I Cinque organi: l’acido domina la Milza; il salato, il Polmone; l’acre, i Reni; l’amaro, il Fegato; il dolce, il Cuore. I Cinque organi Zang una volta completati, producono i Cinque costituenti interni (Nei): la Milza produce il diaframma; il Polmone, le ossa; i Reni, il cervello; il Fegato, la pelle; il Cuore, le carni. Al Quinto mese di gestazione, tutto è completato (Cheng) e al decimo mese, il nuovo essere nasce (Sheng).

In molti altri testi, è al settimo mese che il feto è compiuto. Ma qui il testo insiste sul valore costitutivo del numero Cinque. Per Cinque tutto è avviato, organizzato. Per 2 volte 5, Dieci, tutto è compiuto e formato.

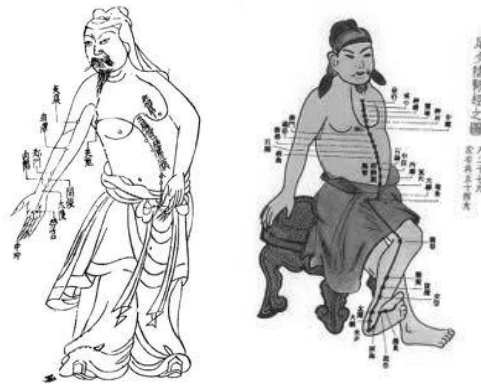
Secondo i casi e i bisogni, questa qualità di soffi, chiamata Quinta stagione, si risconterà in differenti momenti dell'anno: più spesso tra l'estate e l'autunno o anche tra ciascuna delle Quattro stagioni.

I Cinque organi sono: il Fegato che corrisponde all'elemento Legno, il Cuore all'elemento Fuoco, la Milza all'elemento Terra, il Polmone all'elemento Metallo, i Reni all'elemento Acqua.

In quanto Uno, il Cuore è Centro del non-sensibile, del senza forma, mentale, morale, del giudizio, delle relazioni con il Cielo, mentre la Milza è Centro delle forme sensibili e di ciò che rinnova queste forme, la Terra.

I Cinque picchi sono: a Est il Taishan (che si trova nell'attuale Shandong); a Sud, il Hengshan (che si trova nell'attuale Hunan); a Ovest, il Huashan (che si trova nell'attuale Shaanxi); a Nord, il Hengshan (che si trova nell'attuale Hebei); al Centro, il Songshan (che si trova nell'attuale Henan).

Il cinque è l'Uomo, tra Cielo e Terra.



8. Fisiopatologia nella Medicina Tradizionale Cinese

Come abbiamo visto l’Uomo posto tra Cielo e Terra è attraversato e mosso dalle stesse leggi ed energie che regolano il macrocosmo, di cui l’Uomo e la Terra, come sostengono tutte le filosofie spirituali, ne sono il riflesso.

I Cinque movimenti o agenti che regolano il divenire della manifestazione a livello macrocosmico e delle leggi universali, nel microcosmo Uomo, nell’individuo, sono presenti e interagiscono per permetterne il funzionamento.

Tale rappresentazione è svolta all’interno dell’Uomo sotto la forma delle 5 sostanze vitali.

8.1 Le Cinque sostanze

Esse sono: Jing Qi e Shen, Xue e Jin Ye

精 氣 神 血 液

Jing Qi e Shen sono dette “I Tre Tesori” poiché sono alla base della creazione, sono la materia, l’animazione e lo spirito; i poli negativo, positivo e neutro;

Padre Figlio e Spirito Santo; Shiva e Brahma e Visnu per gli Indu; Kether Chokmah e Binah della Cabala, eccetera.

Il Tre crea a livello primordiale, comunque le si voglia chiamare queste tre forze sono alla base di tutte le religioni e filosofie, rappresentando il momento della creazione nella cosmogonia universale.

Uno stato armonico delle 5 sostanze si traduce in un equilibrio sui tre livelli in cui è strutturato l'essere umano: fisico, psichico e spirituale.

Quindi lo stato delle 5 sostanze è condizionato da fattori sia interni che esterni all'individuo: emozioni, sentimenti, ambiente, relazioni, stile di vita, alimentazione ecc.

Il Qi, o soffio vitale, Ki, Prana ... è ciò che muove e regge l'universo intero: tutto è Qi! Che dalla fase della creazione alla discesa, man mano che si manifesta assume la totalità delle forme dell'esistenza, ed oscilla nella sua presenza da uno stato etereo di dinamismo puro ad uno stato più materiale, condensato a dinamismo ridotto. Questo stato più materiale e condensato rappresenta la struttura e prende il nome di Xing o forma, contrapposto al concetto di Qi come funzione.

氣 8.2 *Il Qi nell'organismo*

Nell'ambito delle 5 sostanze Qi è il soffio allo stato energetico, che assolve il ruolo di funzione, permette cioè il funzionamento dell'organismo, dal battito del cuore a tutte le funzioni dei vari organi e apparati.

È su di esso che agiscono le discipline corporee “naturaliste”, sull'energia della struttura e non sulla struttura fisica materiale, sul tessuto in quanto tale.

Il Qi individuale pur essendo, e questo non va mai dimenticato, unico, si

suddivide nella pratica in vari aspetti.

Possiamo così distinguere:

- Il **Soffio ereditario**, o soffio del Cielo anteriore: che rappresenta la costituzione innata dell'individuo, correlato allo stato della qualità dei soffi dei genitori al momento del concepimento, non rinnovabile, che va conservato e nutrito affinché non si deteriori. Esso regge tutte le trasformazioni e funge da catalizzatore dei vari processi.

Si manifesta sotto tre aspetti:

Jing (essenza) 精

Yuan Qi (soffio originario) 元氣

Zong Qi (soffio ancestrale) 宗氣

- Il **Soffio acquisito**, o soffio del Cielo posteriore: ricavato dalla respirazione e dalla digestione, rinnovabile, che protegge e nutre l'organismo e mantiene in buono stato il soffio ereditario.

Si manifesta sotto due aspetti:

Ying Qi (soffio nutritivo) 營氣

Wei Qi (soffio difensivo) 衛氣

- **Soffio autentico**, Zheng Qi 真氣 rappresenta l'insieme equilibrato dei soffi ereditari ed acquisiti

精 8.3 *Jing*

Materia vitale, essenza raffinata e sottile dell'universo, trasformazione del principio, tessuto fondamentale della manifestazione, dalla cui trasformazione si origina il soffio. Sostanza fondamentale di cui è prevalentemente costituito l'essere umano.

Vitalità e forza, lo **Jing congenito** è trasmesso dai genitori, è sotto l'amministrazione dei reni e custodito in *Ming Men*, porta del destino, in una zona situata in basso e in avanti tra i due reni.

Lo **Jing acquisito** invece è estratto dalla quintessenza degli alimenti attraverso la digestione e sotto l'effetto catalizzatore dello Jing congenito, e tesaurizzato dai cinque organi, sostenendo le funzioni degli stessi e dei visceri attraverso la sua trasformazione in Qi.

Lo Jing dunque:

- determina la costituzione innata
- è il catalizzatore di tutte le trasformazioni
- controlla sessualità e riproduzione
- sostiene sviluppo e crescita
- genera Midollo, Ossa e Denti

神 8.4 *Shen*

Shen è lo Spirito, il livello più puro e sottile di vibrazione, il mistero originale.

Quando le essenze Jing dei genitori si uniscono se lo *Shen* acconsente si ha il concepimento, momento in cui lo *Shen* discende nel nuovo essere portando il mandato celeste, la missione individuale. Lo *Shen* anch'esso unico, seppur poi si manifesti nei suoi vari aspetti che hanno dimora in ciascuno dei 5 organi, si radica nel cuore, guidando la natura di ogni essere verso il compimento del destino e guidando la vita verso il fine per cui si è venuti al mondo, in base alle proprie qualità.

8.5 *Xue*

Il Sangue in MTC si forma nel Cuore attraverso i processi di respirazione e digestione.

Lo Stomaco separa il puro dall'impuro, la parte liquida va alla Milza che la innalza al Polmone; la parte pura solida va al Fegato che la innalza verso il Cuore. Il Polmone estrae il soffio puro dall'aria e lo invia insieme ai liquidi al Cuore.

Nel Cuore quindi tutto convoglia e, sotto l'azione dello Jing, tramite l'azione catalizzatrice dello Yuan Qi per la trasformazione ultima, il Cuore ne imprime il colore rosso.

Il Sangue è dunque composto di:

- una parte solida
- una parte liquida
- Qi

Il Soffio è caratterizzato da Vento e Calore: il vento muove e il calore scalda e nutre.

Il Sangue dunque umidifica, nutre e riscalda. E' la dimora dello *Shen*.

液 8.6 *Jin Ye*

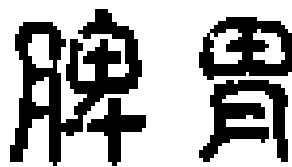
Gli Jin Ye sono i liquidi organici.

Jin sono i liquidi più raffinati leggeri e sottili, superficiali, *Yang*, circolano tramite il Wei Qi. Umidificano e nutrono, assieme al sangue, muscoli, pelle, peli, orifizi. Appartengono ai liquidi Jin le lacrime, il sudore, la saliva, il muco, il cerume.

Ye sono i liquidi più torbidi e profondi, *Yin*, trasportati dallo *Ying Qi* (soffio nutritivo). Lubrificano le articolazioni, nutrono midollo e liquidi ossei.

Il Qi controlla i liquidi, i liquidi trasportano il Qi. Liquidi e Sangue hanno origine comune e possono prodursi scambievolmente.

9. *Milza e Stomaco*



Nel microcosmo Uomo il movimento Terra è rappresentato dagli ZangFu Milza (organo) e Stomaco (viscere) in rapporto di Biao/Li (interno/esterno).

Quando si parla di organi in MTC non ci si riferisce a strutture anatomiche ma esclusivamente a entità funzionali, che controllano la fisiologia delle cinque sostanze e ne permettono l'equilibrio e la produzione. Esse scorreranno attraverso i meridiani.

La Differenza è che gli **Zang** (organi) sono pieni, cavi, tesaurizzano le essenze, non possono svuotarsi altrimenti ci saranno malattie gravi e o la morte; non comunicano con l'esterno, sono ritmici e *Yin*.

I **Fu** (visceri) sono vuoti, luoghi di transito, passaggio e trasformazione, in rapporto con l'esterno, addetti alla rimozione dei materiali di scarto attraverso orifizi, pori e fori. Con funzioni di drenaggio, ricambio, eliminazione.

Zhong Zhang Jong: “la milza è “il cuore”, il viscere del consiglio, governa con saggezza e volontà e macina i cinque grani. È collocata al centro ma nutre i quattro siti. Governa in tutte e quattro le stagioni ma la lunga estate è il momento del suo governo”

Rochat de la Vallée e Padre Larre: “la milza e lo Stomaco hanno l'incarico dei fienili e dei granai. la milza e lo Stomaco sono uniti in seno alla stessa funzione. Nella stessa posizione sono al centro dei dodici incarichi ... sono gli assi attorno ai quali ruotano gli altri ... due facce della stessa funzione: innalzamento e discesa, ricezione e distribuzione, secco e umido, sono il

movimento Cielo/Terra all'interno del corpo umano poiché rappresentano il movimento della Terra ... loro capacità di ricevere e dare riguarda tutto ciò che esiste e passa nel corpo”.

9.1 *La Milza (Pi)*

Correlata al Movimento Terra nell'Uomo, essa ne rappresenta il Centro, ricordando che centralità significa anche energia di trasformazione, nel senso di favorire il passaggio da un'energia all'altra. La Milza fornisce all'individuo l'energia necessaria al sintonizzarsi con le varie modificazioni stagionali e climatiche e ai cambiamenti in genere.

La Milza è legata al meridiano *Zu Tai Yin* (grande *Yin* del piede), costituito da 21 punti e ha il massimo di energia all'ora *Si* (*Van Nghi*), fra le 9 e le 11 del mattino. *Si* è il sesto ramo terrestre e vi corrisponde anche il primo mese dell'estate (*Su Wen*, Cap. 7), cioè il periodo fra il 6 maggio e il 6 giugno (*De Berardinis*). “Corrisponde anche alla Terra e al tronco *Ji*, il sesto tronco celeste” (*Da Cheng*). Si associa con l'omonimo *Shou Tai Yin* per formare il livello energetico *Tai Yin*, dotato di più energia che sangue (*Su Wen*, Cap. 24), e si apre all'esterno (*Ling Shu*, Cap. 5). È legato per la regola *Biao/Li* al meridiano dello Stomaco (*Su Wen*, Cap. 22-24). Il *Su Wen* nel Capitolo 57 afferma che il giallo è anche il colore del meridiano della Milza. La radice del *Tai Yin* del piede è situata a livello del punto 6 SF (*San Yin Jiao*); l'altra estremità si trova al torace (20 BL) e da lì raggiunge la lingua (23 VC), dove la sua energia si espande nelle ramificazioni (*Ling Shu*, Cap. 52). Il suo polso si trova alla barriera destra. Secondo la regola mezzogiorno-mezzanotte si lega al meridiano del Triplice Riscaldatore e per quella dei polsi radiali bilaterali al meridiano del Fegato. È stato paragonato (*Ling Shu*, Cap. 12) al fiume *He* (*He Shui*), “che si compone di

4 laghi come la Milza che nutre i 4 lati” (Zhang Shi).

9.2 *Funzioni e caratteristiche della Milza/Pancreas*

Il Pancreas non viene nominato nei testi cinesi, riguardo ed esso diversi autori ritengono sia incluso, funzionalmente, nel concetto cinese di “Milza”. Le funzioni di questa nel campo della digestione sembrerebbero correlate con la secrezione di enzimi digestivi da parte del Pancreas. In merito nel Capitolo 42 del “Nan Jing” (Classico delle Difficoltà) vi è un riferimento dove esso viene descritto come uno strato di tessuto adiposo che circonda la Milza.

La Milza partecipa alla digestione operata dallo Stomaco (destrutturazione e selezione), provvedendo alla trasformazione delle essenze degli alimenti e alla distribuzione delle sostanze nutritive a tutto l’organismo.

Assicura la Trasformazione e il Trasporto

Tale funzione riguarda le essenze del cibo, il Qi e i liquidi corporei.

La funzione della Milza di trasformazione e trasporto delle essenze del cibo e del Qi (Soffio)

La Milza trasforma il cibo e le bevande ingerite per estrarne il Qi: elabora la quintessenza estratta dagli alimenti producendo e inviando il Gu Qi, il Soffio dei Cereali, agli organi per la produzione di Qi, Xue e Jin Ye (soffio, sangue e liquidi), da cui il soffio nutritivo che il Polmone diffonderà in tutto l’organismo. Il Gu Qi, dunque è la base per la produzione di Qi e Sangue.

Il “Su Wen” (domande semplici), nel cap 21 dice: *“I cibi entrano nello Stomaco, le parti raffinate vanno al fegato e quelle in eccesso ai tendini. I cibi entrano nello Stomaco, le parti non raffinate vanno al cuore e l’eccesso va ai vasi sanguigni ... i liquidi entrano nello Stomaco...la parte superiore va alla milza e la milza trasporta le essenze raffinate in alto, verso i polmoni”*.

Il ruolo della Milza è quindi quello di separare le parti dei cibi utilizzabili da quelle che non lo sono e di dirigere il Gu Qi in alto al Polmone, che andrà a combinarsi con l’aria per formare lo Zong Qi del petto, e al Cuore per la formazione del Sangue. Ne risulta quindi che, essendo il ruolo di trasformazione e trasporto della Milza fondamentale per il processo di digestione e produzione di Qi e Sangue, se questa funzione è normale, la digestione e l’appetito saranno buoni, l’assorbimento normale e le evacuazioni regolari. Se invece è compromessa, vi saranno:

- scarso appetito, cattiva digestione, gonfiore addominale, dimagrimento e feci non formate
- astenia, faticabilità, debolezza, freddolosità, colorito spento, secchezza e cattivo nutrimento di pelle ed annessi cutanei
- dolenzia ed indebolimento delle articolazioni, indebolimento delle ossa
- lingua pallida e improntata
- polso debole

La funzione della Milza di trasformazione e trasporto dei liquidi corporei.

La Milza *“trasforma i liquidi per lo Stomaco”*.

Lo Stomaco è l'origine dei liquidi nel corpo e la Milza li trasforma e li trasporta. I liquidi dello Stomaco fanno parte dello *Yin* dello Stomaco, mentre l'attività di trasporto e trasformazione dei liquidi fa parte dello *Yang* della Milza. Sebbene lo Stomaco sia un Viscere (*Yang*), è interessante notare come esso sia l'origine dei liquidi (*Yin*) mentre la Milza, che è un Organo (*Yin*), provvede l'energia *Yang* per trasformare e trasportare i liquidi.

In caso di turba i liquidi si fermano nello Stomaco e salgono al Polmone formando i catarri (Tan).

Oltre a governare il movimento delle varie essenze dei cibi dunque, la Milza si occupa anche della trasformazione, la separazione e il movimento dei liquidi, dividendo la parte utilizzabile da quella inutilizzabile; la parte "pura" viene inviata in alto verso il Polmone, per essere distribuita alla pelle e allo spazio tra la pelle e i muscoli, e verso il Cuore, dove contribuirà alla formazione del Sangue. La parte "impura" è inviata verso il basso, agli Intestini dove è ulteriormente separata. Se la funzione metabolica della Milza è buona la trasformazione e il movimento dei Liquidi saranno normali. Se questa funzione è compromessa, i Liquidi non saranno trasportati o trasformati in modo adeguato e potranno accumularsi per formare umidità, flegma o edemi causando:

- feci non formate, diarrea
- edema nella parte bassa del corpo
- sensibilità all'umidità, sensazione di pesantezza

Inoltre, la Milza è facilmente colpita dall'umidità esterna che può danneggiare la funzione di trasformazione e trasporto.

Ciò comporta che la Milza deve sempre essere trattata in presenza di umidità, flegma o edema.

Controlla la salita del Qi

La Milza dirige il Gu Qi verso l'alto al Polmone, perché si combini con l'aria a formare lo Zong Qi, e al Cuore per formare il Sangue. Le varie trasformazioni e i movimenti, descritti nel capitolo 21 del Su Wen e citati in precedenza (la parte raffinata al fegato, quella non raffinata al cuore e la parte raffinata in alto verso i polmoni), sono tutti dipendenti dalla salita del Qi della Milza, così come i movimenti di discesa del Qi sono attribuiti al suo Fu corrispondente, lo Stomaco. La Milza e lo Stomaco sono il cuore del Riscaldatore Medio, il centro del meccanismo del Qi. Essendo essi stessi il Centro, Stomaco e Milza controllano il movimento e la direzione del Qi in tutti i tre riscaldatori; sono come un crocevia fondamentale per il corretto movimento, direzione e trasformazione del Qi in tutti i tre riscaldatori.

La salita del Qi della Milza in relazione al Qi, alle essenze dei cibi e ai Liquidi

La funzione di trasformazione e trasporto della Milza è inestricabilmente connessa alla salita del Qi della Milza, nel senso che è proprio questa salita che permette il poter trasportare il Qi e le essenze dei cibi al Polmone, e i successivi processi.

La Milza invia in alto, ovvero innalza il puro verso il torace. I Liquidi puri ed il Soffio puro estratti dagli alimenti, sotto l'azione di Cuore e Polmone, danno

luogo alla formazione del Sangue (Xue) e del Soffio Autentico (Zhen Qi). Nei testi cinesi, l'ascesa del Qi della Milza è sempre correlata al concetto di puro, perché la milza trasporta in alto la parte pura delle essenze dei cibi e il Qi estratto dai cibi verso il Riscaldatore Superiore.

Li Dong Yuan, fondatore della corrente da lui fondata, definita Scuola della Tonificazione della Milza e dello Stomaco, disse: *“il cibo entra nello Stomaco e la Milza dirige le essenze pure del cibo verso i Polmoni ... per nutrire tutto il corpo”*.

La salita del Qi della Milza, coordinata con la discesa del Qi dello Stomaco (il Qi della milza sale verso il Polmone e il Cuore e il Qi dello Stomaco scende verso gli Intestini), è essenziale per la produzione del Qi e del Sangue nel Riscaldatore Medio e per un corretto movimento del Qi nel corpo durante la digestione.

Ye Tian Shi, specialista delle malattie da calore dice: *“il Qi della Milza va verso l'alto, il Qi dello Stomaco verso il basso”*.

Il Qi si connette in alto con il Polmone e il Cuore, e in basso con gli Intestini, il Fegato e i Reni. Solo se questi movimenti di salita e discesa sono coordinati, lo *Yang* puro può salire verso gli orifizi di senso superiori e lo *Yin* impuro può discendere verso i due orifizi inferiori. Se i movimenti di discesa e salita sono compromessi, lo *Yang* puro non sale e, il Qi raffinato estratto dai cibi non può essere accumulato e il Qi impuro non può essere espulso.

La coordinazione tra l'ascesa del Qi della Milza e la discesa del Qi dello

Stomaco è anche essenziale per la trasformazione e il trasporto dei Liquidi. Quando il Qi della Milza non riesce a salire, può influenzare negativamente la trasformazione e il trasporto dei liquidi nel Riscaldatore Medio, causando la formazione di umidità, flegma o edema. Se la Milza non innalza il puro, possono verificarsi:

- carenza di Xue (pallore) e di Qi (astenia)
- diarrea, edemi
- sensazione di oppressione epigastrica e di massa addominale (pienezza in basso)

La salita del Qi della Milza in relazione al sollevamento degli organi

La salita del Qi della Milza ha un'altra importante funzione in quanto serve a "sollevare" gli organi interni e a mantenerli in sede. La compromissione di questo movimento ascendente può determinare il prollasso di un organo interno.

Mantiene gli organi in sede

La Milza esercita un effetto "di sollevamento" sugli organi; anche questo "sollevamento" del Qi è espressione dell'ascesa del Qi della Milza. È questa forza che fa sì che gli organi interni restino nella propria sede. Se il Qi della Milza è in deficit e la sua funzione di "far salire il Qi" è debole, ci potrà essere prollasso di diversi organi.

Sebbene l'azione di sollevamento del Qi della Milza sia il principale fattore per tenere gli organi in sede, molto importante è anche la discesa del Qi. Infatti, la coordinazione tra la salita del Qi puro (di natura *Yang*) e la discesa del Qi

impuro (di natura *Yin*) gioca un ruolo nel mantenere gli organi in sede. In alcuni casi, lo *Yang* puro non può salire perché lo *Yin* impuro non è sceso in altre parole, se lo *Yin* impuro non scende correttamente, rimane nella parte superiore del corpo, impedendo allo *Yang* puro di salire.

La funzione del Trattenere gli organi in sede e di contenere

Tale funzione, nel caso in cui sia alterata a causa di un indebolimento del Qi della Milza, può portare a:

- prolapsi, dell'utero, stomaco, dei reni, la vescica o il retto
- ptosi, ernie
- dilatazione addominale

Controlla il sangue

Il termine “controlla” si riferisce sia al fatto che il Qi della Milza mantiene il Sangue nei vasi, che al ruolo svolto dalla Milza nel processo di generazione del Sangue.

Trattiene il Sangue nei vasi

Il Nan Jing, classico delle difficoltà, nel cap 42 dice: “*la Milza è incaricata di tenere insieme il Sangue*”. Soprattutto nella parte inferiore del corpo. Anche la funzione della Milza di mantenere il Sangue nei vasi è correlata all'ascesa del Qi della Milza. Se il Qi della milza è in salute, il Sangue circolerà normalmente e rimarrà nei vasi. Se il Qi della milza è in deficit e non sale adeguatamente, si

avrà incapacità di controllare il Sangue con fuoriuscita dai vasi, per cui si possono avere:

- emorragie verso il basso, come sanguinamenti uterini, vescicali o intestinali
- epistassi, metrorragie
- ematomi
- sangue nelle feci, nelle urine, nel vomito

Genesi del Sangue

Oltre a controllare il Sangue e prevenire le emorragie, la Milza ha un ruolo importante nella produzione del Sangue. Infatti, estrae il Gu Qi dal cibo che, a sua volta, forma il sangue. Questa è un'altra ragione per cui è chiamata la “*radice del Qi del Cielo posteriore*”. Pertanto, se si vuole tonificare il Sangue, si deve sempre tonificare la Milza. In riferimento alla produzione del Sangue, bisogna sottolineare che sebbene la Milza abbia un ruolo molto importante, il sangue mestruale è diverso dal sangue delle altre parti del corpo. Il sangue mestruale infatti è chiamato *Tian Gui* e deriva direttamente dallo Jing dei Reni, organo più importante per la produzione dello stesso.

Come radice del Qi del Cielo posteriore la Milza ha un ruolo anche nell'integrare e nel nutrire lo *Yuan Qi* (Qi originale).

Li Don Yuan: “*lo Yuan può essere forte solo se la Milza e lo Stomaco non sono indeboliti e possono nutrirlo. Se lo Stomaco è debole e il cibo non trasformato,*

lo Stomaco e la Milza sono indeboliti, non sono in grado di nutrire lo Yuan Qi che diviene in deficit, e come conseguenza si hanno le malattie”.

Controlla i muscoli e i quattro arti

La Milza, radice dell'acquisito, produce (come riscaldatore medio) lo *Yin Qi* che, tra l'altro, nutre i quattro arti e la carne.

La Milza estrae il *Gu Qi* dai cibi per nutrire tutti i tessuti del corpo. Questo *Qi* raffinato è trasportato nel corpo dalla Milza. Se la Milza è forte, il *Qi* raffinato è diretto ai muscoli, in particolare a quelli degli arti. Se il *Qi* della Milza è debole, il *Qi* raffinato non può essere trasportato ai muscoli, da cui:

- la persona potrà sentirsi stanca
- arti deboli, freddi, stanchi
- atrofia

Il “*Su Wen*” (Domande Semplici), nel Capitolo 44, dice: *“La Milza governa i muscoli, se la Milza è affetta dal Calore, vi è sete, i muscoli sono deboli e atrofici”*. Nel Capitolo 29 è scritto: *“I quattro arti dipendono dallo Stomaco per il Qi, ma il Qi dello Stomaco può raggiungerli solo attraverso la trasmissione della Milza. Se la Milza è malata, non è in grado di trasportare i liquidi dello Stomaco, con il risultato che i quattro arti non possono ricevere il Gu Qi”*. Lo stato della Milza è uno dei fattori più importanti che determinano la quantità di energia di una persona. La stanchezza è un sintomo di comune riscontro, e in questo caso bisogna sempre tonificare la Milza.

Regge la carne, cioè la “Forma”

Il Soffio della Milza è responsabile della produzione e del nutrimento di tutto il tessuto connettivo, interviene nella formazione e nel mantenimento dei muscoli ed è responsabile del tono e della forza muscolare (il movimento e l'elasticità di muscoli e tendini, invece, è sotto il controllo del Fegato). I disturbi dell'assimilazione (persone che ingrassano anche mangiando pochissimo o, al contrario, che dimagriscono pur mangiando abbondantemente) sono anch'essi riconducibili ad un'alterazione di questa funzione, e i sintomi conseguenti saranno:

- atrofia muscolare
- dimagrimento o grassezza incontrollabili

Si apre nella bocca e si manifesta nelle labbra

“Trasmette i sapori ... il suo splendore è alle labbra, la sua profusione nelle carni”(SW capitolo 9)

La masticazione prepara i cibi affinché la Milza ne trasformi e ne trasporti le essenze. Per questa ragione la bocca è connessa funzionalmente con la Milza. Quando il Qi della Milza è normale, il gusto è normale e la masticazione è normale. Se il Qi della Milza è in una condizione di anormalità, può esserci una compromissione della percezione dei sapori.

Quando la Milza è in armonia la bocca può riconoscere i cinque cereali.

Il “Ling Shu Jing” (Il Perno Spirituale), al Capitolo 17, dice: “*il Qi della Milza si collega alla bocca: se la Milza è in salute, la bocca può assaporare i cinque cereali*”.

In caso contrario si potranno avere:

- difficoltà nella masticazione e assenza di appetito
- percezione anormale dei sapori, perdita del gusto
- sensazione di bocca unta o zuccherata

Le labbra sono il suo ornamento

Il “Su Wen” (Domande Semplici), nel Capitolo 10, dice: “*La Milza controlla i muscoli e si manifesta nelle labbra*”.

Le labbra riflettono lo stato della Milza; in particolare riflettono più le condizioni del Sangue che il Qi della Milza. Quando il Qi e il Sangue della Milza sono in salute, le labbra sono rosee e umide.

Se il Sangue della Milza è in deficit, le labbra saranno pallide; se lo *Yin* della Milza è in deficit, le labbra saranno secche.

Se c'è Calore nella Milza, le labbra tenderanno al rosso, saranno secche e il paziente riferirà:

- un sapore dolce in bocca
- labbra secche, screpolate, pallide, con pellicine

Controlla la saliva

Poiché la Milza controlla la bocca, naturalmente controlla anche la secrezione di saliva. “Saliva”, in cinese “*Xiàn*”, è il liquido correlato alla Milza.

La funzione della saliva è di umidificare la bocca e aiutare la digestione mescolandosi ai cibi per facilitare la digestione (gli antichi cinesi non erano ovviamente a conoscenza degli enzimi digestivi presenti nella saliva).

La saliva fluida (*Xiàn*) è descritta come “chiara e sottile”, in contrasto con la saliva densa (*Tuò*) correlata ai Reni) che è “torbida e densa”.

Nelle problematiche legate ai liquidi e quindi con ripercussioni sulla salivazione si possono avere situazioni quali:

- eccesso o carenza di salivazione
- ci si bava durante il sonno

Alloggia lo Yi (Intelletto)

La Milza è conosciuta come la “residenza” a livello dello Spirito (*Shen*) dello *Yi* (Intelletto), responsabile della nostra capacità di pensare, studiare, memorizzare, mettere a Fuoco, concentrarsi, concepire idee. Il Qi del Cielo Posteriore e il Sangue sono la base fisiologica dello *Yi*. Pertanto, se il Qi della Milza è forte, il pensiero sarà chiaro, la memoria buona e le capacità di concentrazione, studio e produzione di idee saranno buone. Se il Qi della Milza è debole:

- lo *Yi* sarà offuscato
- il pensiero rallentato
- la memoria scarsa

- le capacità di studiare, concentrarsi e mettere a Fuoco i pensieri saranno compromesse

D'altra parte, Lo studio eccessivo, l'attività mentale e la concentrazione protratti per lunghi periodi di tempo possono indebolire la Milza.

Proposito, cuore dentro al cuore ... ideazione ...

Nella sfera del pensiero, della memoria e della memorizzazione c'è una considerevole sovrapposizione tra lo *Yi* (Intelletto) della Milza, lo *Shen* (Mente) del Cuore e lo *Zhi* (Volontà) dei Reni.

La Milza influenza la nostra capacità di pensare nel senso dello studio, della concentrazione e della memorizzazione sul lavoro o nello studio. Il Cuore ospita lo *Shen* e influenza sia il pensiero nel senso dell'abilità di pensare chiaramente quando siamo di fronte ai problemi della vita, sia la memoria a lungo termine degli eventi del passato.

Le connessioni e le interazioni tra lo Yi della Milza e lo Shen del Cuore

Lo *Yi* rappresenta, nell'ambito dei vari aspetti dello *Shen*, la capacità di dare una forma, una concretezza a quanto ideato dallo *Hun* del Fegato e approvato dal Cuore affinché l'idea si materializzi, si definisca e si strutturi: è quindi la capacità di organizzare e strutturare il pensiero.

La centralità e solidità della Milza permette di dare una forma a ciò che è nel cuore, attraverso parole discorsi comportamenti, in stretta relazione alla sfera della memoria.

Il “Ling Shu Jing” (Il perno Spirituale), nel Capitolo 8, dice: *“La funzione del Cuore di richiamare alla mente è detta Intelletto”*.

I Reni nutrono il cervello e influenzano la memoria a breve termine della vita quotidiana, durante la vecchiaia c'è un indebolimento dello *Jing* dei Reni che non riesce più a nutrire il cervello.

Per questa ragione, molte persone anziane spesso dimenticano gli eventi recenti (a causa della debolezza dei Reni) e ricordano quelli avvenuti in un tempo remoto (che dipendono dal Cuore).

La stessa cosa avviene con lo *Yi* della Milza: alcune persone possono avere una memoria straordinaria nel loro lavoro o nello studio (che dipende dalla Milza) e dimenticarsi continuamente delle cose della vita quotidiana (che dipende dai Reni).

La funzione di memorizzazione dello *Yi* della Milza è strettamente correlata allo *Zhi* dei Reni, al punto che il medesimo capitolo continua: *“La conservazione dell’Intelletto si chiama Memoria”*

Governa la Riflessione

La Riflessione è la “trasformazione” a livello della sfera emozionale, consente la trasformazione delle emozioni e delle idee, dunque il loro rinnovamento.

La Riflessione è la pulsione emotiva del centro e, quindi, ha una funzione armonizzante ed equilibrante: raccoglie il Soffio nel Centro e ne impedisce la dispersione contrastando, così, l'azione della Collera, della Gioia, della Tristezza e della Paura eccessive.

Ma i pensieri possono diventare preoccupazioni: il movimento di strutturazione

del pensiero può chiudersi in se stesso, perdendo la guida degli *Shen*, allora pensieri e preoccupazioni portano attacco allo *Shen*.

Se la Milza non governa opportunamente la Riflessione possono verificarsi:

- preoccupazioni
- idee fisse e ossessioni
- rimuginare inutili e dannosi
- carenza della capacità di trasformazione a livello della sfera emozionale con difficoltà ad equilibrare gli effetti delle altre quattro Emozioni
- un eccesso di pensosità con rimuginazione improduttiva che ha l'effetto di annodare il Soffio, il quale rimane concentrato e bloccato nel centro.

Il suo odore è fragrante

L'odore correlato alla Milza è "fragrante", a volte descritto come "dolciastro" (anche se un odore dolciastro è più correlato alle sindromi da Calore della Milza).

L'odore fragrante tipico della Milza è proprio come un profumo, ma con leggero tono dolce insalubre.

Un odore del genere può indicare un deficit della Milza oppure Umidità che ostruisce la Milza.

Il suo colore è il giallo

Una carnagione di colore giallo è estremamente frequente. Di solito si nota sulle guance, sulla fronte o sul mento.

Un colore pallido, giallo-spentato indica un deficit della Milza; un colore più ricco, pieno, giallo-brillante indica Calore-Umidità, mentre se è spento indica umidità cronica (senza Calore).

Il suo sapore è il Dolce

Una sensazione di sapore dolce in bocca può indicare Umidità, specialmente combinata con il Calore.

Per quanto riguarda il sapore dei cibi, i cibi con un sapore dolce nutrono la Milza se assunti con moderazione. In eccesso, indeboliscono la Milza, e anche i Reni.

Il suo clima è l'Umidità

L'Umidità esterna, molto comune, è uno dei principali fattori patogeni; ma anche l'abitare, per esempio, in abitazioni con infiltrazioni di umidità nelle mura, o abitudini di vita come indossare un costume da bagno umido o sedersi sull'erba bagnata.

L'Umidità esterna penetra nei canali delle gambe e, soprattutto, nella Milza, insediandosi nel Riscaldatore Inferiore dove può causare molteplici problemi quali:

- leucorrea
- problemi urinari

Il suo suono è il Canto

Un tono di voce “musicale”, simile al canto, è caratteristico delle persone con una debolezza costituzionale della Milza. Il canto, inteso come suono caratteristico della Milza, si può ravvisare anche in quelle persone che sono solite canticchiare un motivetto (spesso non riconoscibile) mentre sono dedite alle loro attività quotidiane.

Sogni

Il “Su Wen” (Domande Semplici), nel Capitolo 80, dice:

“Se la Milza è in deficit si sogna di avere fame; se il sogno avviene in tarda estate, si sogna di costruire una casa”.

Il “Ling Shu Jing” (Il Perno Spirituale), nel Capitolo 43, dice: *“Se la Milza è in eccesso, si sogna di cantare e di essere molto pesanti... Se la Milza è in deficit, si sogna di dirupi e paludi”.*

La Milza è la radice del Qi del Cielo Posteriore

La Milza è l’origine del Qi e del Sangue nel corpo.

Per questo motivo è chiamata, insieme allo Stomaco, la Radice del Qi del Cielo Posteriore, cioè il Qi e il Sangue prodotto dopo la nascita, in opposizione al Qi del Cielo Anteriore correlato ai Reni che nutre il feto prima della nascita che determina la nostra costituzione ereditaria.

La Milza è l'origine della nascita e dello sviluppo

Questo concetto si riferisce al ruolo centrale della Milza nel nutrire il corpo e nel promuovere lo sviluppo, nella misura in cui la Milza è l'origine del Qi e del Sangue.

La Milza porta in alto il Puro (Yang)

L'ascesa del Qi della Milza implica la salita del Qi puro. Quando si fa riferimento alla testa, questo è spesso chiamato “*Yang puro*”; dal momento che sale verso la testa, lo *Yang* puro rischiarerà gli orifizi superiori (occhi, naso, orecchie e bocca) consentendoci di vedere, percepire gli odori, i suoni e i sapori. Il Qi della Milza sale dunque verso l'alto per trasportare le energie *Yang* pure fino alla testa. Se il Qi della Milza non porta lo *Yang* puro verso l'alto, sia perché è in deficit, sia perché è ostruito dall'Umidità, lo *Yang* puro non può salire alla testa e si ha un senso di pesantezza e intontimento.

La Milza detesta l'Umidità

L'Umidità ostruisce facilmente la Milza, causando il malfunzionamento della sua attività di trasformazione e trasporto. Ciò può causare:

- gonfiore addominale, problemi urinari o perdite vaginali

Nella testa, l'Umidità impedisce la salita del Qi della Milza, causando:

- una cefalea sorda e un senso di pesantezza e annebbiamento

La Milza ama la Secchezza

In connessione con la trasformazione del cibo e la digestione, si dice che la Milza “ami la Secchezza”. Ciò significa che l’attività della Milza di trasformazione e trasporto può essere facilmente danneggiata dal consumo eccessivo di bevande fredde o ghiacciate (così comuni nei paesi occidentali). Al contrario, lo Stomaco “ama l’idratazione”, ovvero cibi ricchi di liquidi e non essiccati.

Pishu (20V) è il suo punta Shu dorsale.

Localizzazione: lateralmente al margine inferiore dell’apofisi spinosa della undicesima vertebra toracica, ad 1,5 cun dalla linea mediana.

Aspetto Ministeriale

La visione degli organi interni offertaci dal *Su Wen* è quella di uno stato o un microcosmo, un’area geografica ben organizzata che funziona da ricettacolo delle energie dell’universo.

Carica ministeriale: la Milza è il Ministro delle Mutazioni.

La Milza, con lo Stomaco, ha l’incarico dei fienili e dei granai, ossia della ricezione e della distribuzione del grano a seconda del fabbisogno . La Milza, attraverso le trasformazioni digestive, ricava i Cinque Sapori, ossia le qualità delle essenze secondo i vari Elementi. La funzione propriamente di ricezione, sostenuta dallo Stomaco, ed una funzione propriamente di trasformazione,

sostenuta dalla Milza, da cui la Milza è Ministro delle Mutazioni. La Milza regge le mutazioni sia a livello metabolico che psichico. Patologicamente, una turba della Milza in quanto Ministro delle Mutazioni, può manifestarsi con tutti i problemi legati alle mutazioni, nel senso più ampio.

Così, le persone con alterazioni della funzioni della Milza Ministro sono individui testardi, con grande difficoltà cambiare idea, con carattere rigido e poco elastico; anche nelle abitudini. Sono individui che non riescono a trasformare e quindi, oltre ad avere problemi nella trasformazione ed assimilazione degli alimenti anche, e soprattutto, nel digerire gli eventi; così ad esempio se ricevono un torto, difficilmente lo digeriranno e lo ricorderanno a lungo, quasi come se il tempo si fosse fermato. Hanno difficoltà ad adeguarsi ai cambiamenti, vanno in crisi ad ogni cambiamento di programma; il cambiare casa, scuola, insegnanti, lavoro, partner, ecc., può rappresentare una difficoltà quasi insormontabile. Allo stesso modo, saranno travagliate le mutazioni che segnano i passaggi fra i vari periodi della propria vita (ad esempio nella pubertà o nella menopausa). In questo caso la Milza è legata al meridiano curioso, straordinario **Chong Mai**.

9.3 *Il meridiano della Milza*

Il decorso è descritto nel Capitolo 10 del *Ling Shu*. Il meridiano della Milza inizia all'angolo ungueale interno dell'alluce, decorre sul bordo interno del primo dito e raggiunge 5 SP (Shang Qiu), posto all'incrocio della verticale passante per il bordo anteriore e l'orizzontale passante per il bordo inferiore del malleolo interno. Passa sul bordo interno della tibia e a 6 SF (San Yin Jiao) si lega agli altri due meridiani *Yin* dell'arto inferiore (Fegato e Reni). Corre sulla

faccia interna del ginocchio e, dopo aver percorso la parte anteriore della zona interna della coscia, raggiunge il margine inferiore dell'addome a 13 SF (Fu She). Si dirige quindi sulla linea mediana, dove si unisce a 3 VC (Zhong Ji), posto a 1 cun sopra il pube. Si porta a 4 VC (Guan Yuan), localizzato a 2 cun sopra il pube, e raggiunge 14 SP (Fu Jie) e 15 SP (Da Heng), localizzati sulla linea mammillare all'altezza dell'ombelico.

Da quest'ultimo punto un ramo distinto raggiunge 10 VC (Xia Wan), penetra in profondità e raggiunge prima la Milza (Pi) e poi lo Stomaco (Wei). Sempre con percorso interno attraversa il diaframma e raggiunge l'esofago e il Cuore (Xin), dove si unisce al meridiano principale di quest'organo. Il decorso superficiale corre da 10 VC (Xia Wan) a 16 SP (Fu Ai) e raggiunge 24 GB (Ri Yue) e 14 LR (Qi Men) nel sesto spazio intercostale.

Infine, risalendo nel torace, si sposta a 6 cun dalla linea mediana e raggiunge 20 SF (Zhou Rong) nel secondo spazio intercostale. Da 20 SP originano due rami: il primo raggiunge 1 LU (Zhong Fu), legando fra loro i due tratti del livello *Fai Yin*; il secondo discende nel sesto spazio intercostale, sull'ascellare media, e termina a 21 SP (Da Bao).

Nel proprio decorso il meridiano della Milza incrocia anche punti appartenenti ad altri meridiani. Secondo Solinas e Coli questi sono 3 VC (Zhong Ji) e 4 VC (Guan Yuan). Gli stessi Autori, descrivendo il decorso, e altri (Chamfrault, Soulié de Morant) ricordano che il meridiano incrocia anche 24 GB (Ri Yue) e 14 LR (Qi Men).

Come tutti i meridiani, anche quello della Milza controlla diverse funzioni. Secondo Borsarello, il meridiano in discussione controlla la distribuzione del sangue e della linfa, è una riserva di *Yin* e regge il tessuto cellulare sottocutaneo. Kespi sottolinea la relazione del meridiano della Milza con il centro, le parti profonde o mediane del corpo, l'alimentazione, il Riscaldatore Medio, i liquidi organici, il sangue, l'orgasmo, la pubertà, l'apertura verso il mondo esterno e quindi la comunicazione, la lingua e le mucose, e con la Milza.

Questo meridiano, come l'omonimo organo, è in rapporto con tutto l'acquisito. Su questo si stratificano anche tutti i conflitti e le "trasformazioni" a cui siamo andati incontro nel corso della vita. In altri termini, si tratta del meridiano da premere o massaggiare quando un soggetto non è stato capace di rielaborare i conflitti a cui la vita lo ha sottoposto.

Nell'ambito dei movimenti energetici globali, bisogna sottolineare che, come tutti gli altri meridiani *Yin*, il meridiano della Milza porta lo *Yin* in alto (azione generica) ed è, specificatamente, un *Fai Yin*. Questo è il livello più superficiale dello *Yin*, quello che si apre verso lo *Yang*; è la madre (*Yin*) che si apre verso il padre (*Yang*). Pertanto, il trattamento del meridiano in discussione porta lo *Yin* in alto e all'esterno. Come già accennato, bisogna utilizzare il *Tai Yin* in tutte le occasioni caratterizzate da pienezza di *Yin* all'interno (specie nell'addome). Pienezza di *Yin* significa che il sintomo (ad esempio, il dolore) peggiora con la pressione e con il freddo. Ricordiamo che tutto si svolge su un piano molto dinamico, essendo il livello *Tai Yin* più ricco di energia che sangue.

Comando su organi/visceri e sostanze fondamentali

Le pressioni o il massaggio esercitati sul meridiano della Milza hanno innanzitutto lo scopo di comandare la Milza e le sue funzioni (ministro delle mutazioni, trasporto-trasformazione, produzione del sangue, ecc.).

Regole mezzogiorno-mezzanotte dei polsi radiali bilaterali

Nell'ambito della regola mezzogiorno-mezzanotte, il meridiano della Milza si lega a quello del Triplice Riscaldatore. Entrambi sono dotati di più energia che sangue e quindi l'azione determinata dagli "stimoli" sul meridiano della Milza causa movimenti energetici importanti (e anche molto dinamici). Inoltre, grazie a questa regola, si stabilizza il meridiano del Triplice Riscaldatore, che a sua volta comanda il Qi.

Per la regola dei polsi radiali bilaterali il meridiano della Milza è in relazione con quello del Fegato.

Sintomatologia

Alcuni brani dei testi classici ricordano che l'aggressione a questo meridiano può determinare importanti malattie. Ad esempio, il Capitolo 10 del *Su Wen* afferma: *“Quando l'affezione si localizza ai meridiani dello Stomaco e della Milza l'addome è gonfio, il torace, le costole o i fianchi sono in pienezza, il malato ha delle vertigini alla testa e le due gambe sono ghiacciate”*.

Più specifica, perché relativa solo al meridiano in discussione, è l'indicazione data dal Capitolo 45 del *Su Wen*:

“Nello *Jue* (occlusione del Qi) del meridiano della Milza vi sono gonfiori addominali, difficoltà di defecazione, inappetenza e vomito, insonnia” e ancora di più quella data dal Capitolo 10 del *Ling Shu*: “*Le malattie provocate da patogeni esterni sono rappresentate da dolori alla radice della lingua, vomito dopo mangiato, gonfiori addominali, eruttazione e peti. Nelle aggressioni del meridiano (da causa interna) si hanno dolori alla radice della lingua, limitazione alla rotazione del corpo, impossibilità di ingestione degli alimenti, agitazione dovuta a turba del Cuore, diarrea e dissenteria, ritenzione di liquidi, insonnia che impone la stazione eretta forzata, gonfiore alla parte interna della coscia e del ginocchio accompagnato da raffreddamento delle estremità e blocco dell'alluce*”.

Concludiamo le citazioni dai classici riportando la sintomatologia legata all'agonia dei meridiani, che è una situazione grave e premortale, descritta nel Capitolo 16 del *Su Wen*:

“Quella dei vasi *Tai Yin* (Milza e Polmone) si caratterizza per Ventre gonfio che interrompe la respirazione, tendenza alla nausea e vomito. Nel vomito il soffio refluo (Qi Ni) fa arrossire il viso. Se non vi è vomito l'alto non è più accoppiato con il basso e il viso si annerisce, la pelle si secca ed è la fine”.

La Scuola di Shanghai, suddivide la sintomatologia legata a questo meridiano in due gruppi:

1. sintomi di meridiano dovuti ad aggressioni esterne (parte esterna del meridiano);

2. sintomi di organo dovuti ad affezioni che originano dall'interno del corpo (parte interna del meridiano e relativo *Zang*).

Nella teoria dei meridiani le relazioni fra l'interno e l'esterno sono molto strette e i sintomi dell'attacco esterno possono trasformarsi in sintomi di viscere. Allo stesso modo, i sintomi di un viscere o di un organo possono manifestarsi sulla parte esterna, e spesso si manifestano simultaneamente (Scuola di Shanghai).

In sintesi, ricordiamo con la Scuola di Shanghai che i sintomi della parte superficiale (esterna) del meridiano sono pesantezza della testa, pesantezza e calore nel corpo, debolezza dei quattro arti, dolore al mento e alle guance, rigidità della lingua, carne avvizzita dei quattro arti, sensazione di freddo alla parte interna del ginocchio e gambe e piedi gonfi.

I sintomi dovuti all'attacco dello *Zang* sono dolori alla parte superiore dello Stomaco, diarrea o cattiva digestione, borborigmi, vomito, nausea, diminuzione dell'appetito, ittero, gonfiore dell'addome, difficoltà urinaria.

Utilizzo

Il meridiano della Milza può essere utilizzato in molte occasioni.

Tonificare la Milza; portare lo *Yin* in alto e in superficie; regolarizzare i meridiani del Triplice Riscaldatore (regola mezzogiorno-mezzanotte) e del Fegato (polso radiali bilaterali). Sempre in tema di terapia, il *Ling Shu* nel Capitolo 48 consiglia di utilizzare i meridiani legati agli organi specialmente nelle turbe da causa interna. Infine Soulié de Morant, consiglia di utilizzare questo meridiano nelle malattie della zona centrale del corpo.

Rilevante il fatto che i classici hanno proposto l'impiego di questo meridiano (e dei suoi punti) per diversi quadri:

(*Da Cheng*) nei casi di vuoto del meridiano è utile associare al trattamento sul meridiano la stimolazione del punto 2 SP (Da Du), punto *Ying* (punto Fuoco, madre, che nutre la Terra, *figlia*), mentre nei casi di pienezza è bene impiegare anche 5 SP (Shang Qiu), punto *King* (punto Metallo, figlio che disperde la Terra, madre).

Il *Da Cheng* afferma che l'aggressione esterna al meridiano può determinare due tipi di turbe: stasi sanguigna per aggressione di energia perversa nella parte sanguigna e stasi energetica per infiltrazione di energia perversa nella parte energetica del meridiano. Il classico descrive poi sintomi dovuti sia alla stasi energetica (sensazione di fame con rifiuto del cibo, faccia nero-grigiastra, emottisi, turbe della vista, ecc.), sia alla stasi sanguigna (sensazione di calore alla bocca, secchezza della lingua, dispiacere, arti inferiori paralizzati, ecc.).

In conclusione, i testi classici consigliano l'utilizzo di questo meridiano:

- Nelle malattie della Milza, insieme ai punti dei meridiani dello Stomaco e dei Reni. Questo quadro si caratterizza per sensazione di corpo pesante, voglie, avvizzimento delle carni, paralisi delle gambe, convulsioni, dolore alla pianta dei piedi. Se è presente un vuoto compaiono ventre gonfio, borborigmi, diarrea, cibo indigerito (*Su Wen*, Cap. 22).
- Nella malattia calda della Milza, insieme al meridiano dello Stomaco. Questo quadro si caratterizza per pesantezza della testa, dolore alle guance, male al Cuore, colorito verdastro, nausea e febbre. Se il conflitto

è vivo i lombi sono dolorosi, vi sono anchilosi, il ventre è gonfio con diarrea e i due lati della mascella sono dolorosi (*Su Wen*, Cap. 32).

- Nei quadri caratterizzati da dolori muscolari da freddo e calore. In questi casi bisogna utilizzare anche il punto 58 BL (*Fei Yang*) sulla gamba (*Ling Shu*, Cap. 21).
- Nella malattia mentale *Dian*, il cui esordio sia rappresentato da una profonda melanconia. Bisogna utilizzare anche il *Tai Yang* della mano e lo *Yang Ming* (*Ling Shu*, Cap. 22).
- In alcuni casi di dolore alla testa, causato da una rimonta contraria dell'energia del meridiano (*Jue*), specie se la faccia è gonfia e il malato agitato. Si deve utilizzare anche lo *Yang Ming* del piede (*Ling Shu*, Cap. 24).
- In alcuni casi di dolore alla testa, causato da una rimonta contraria dell'energia del meridiano (*Jue*), se si osserva un indebolimento della memoria e il dolore non è localizzabile alla palpazione. In questi casi bisogna prima utilizzare i vasi di destra e di sinistra della faccia (meridiano dello Stomaco) e poi il meridiano della Milza (*Ling Shu*, Cap. 24).
- Nei casi in cui la rimonta contraria dell'energia del meridiano (*Fue*) determini dei borborigmi. Questi sono dovuti al freddo nocivo in eccesso, che causa stagnazioni e provoca gorgoglii nel ventre. Si osserva anche disuria (*Ling Shu*, Cap. 24).
- Nei soggetti inclini alla collera e taciturni (*Ling Shu*, Cap. 24).

9.4 Stomaco (*Wei*)

Lo Stomaco è il Mare delle acque e dei granai, come è descritto nel Capitolo 60 del Ling Shu:

“Le acque e i grani costituiscono il mare o le riserve di Qi e di sangue. L’energia proveniente da questo mare è comparata alle nuvole che circolano nel Cielo. L’energia che esce dallo Stomaco passa per i canali (dei meridiani) chiamati sui. Essi sono in relazione con il Da Luo (grande vaso) dei cinque organi e dei sei visceri”.

Questo concetto è ripreso da Rochat de la Vallée che ricorda come lo Stomaco-mare sia variamente descritto nei testi (mare dei soffi e del sangue, mare dei liquidi e dei cereali, mare dei cinque organi e dei sei visceri) e come questo termine da un lato magnifichi la capacità di questo viscere di ricevere e di distribuire e dall’altro lo leghi al meridiano curioso *Chong Mai*, con il quale ha particolari affinità. Lo Stomaco é associato alla Milza nel Movimento Terra, appartenendo alla stessa loggia energetica, legato al meridiano *Zu Yang Ming* (meridiano luminoso del piede).

Il meridiano *Zu Yang Ming* dello Stomaco ha il suo massimo energetico all’ora *Chen*, fra le 7 e le 9 del mattino. *Chen* è il quinto ramo terrestre, corrisponde alla Terra e al tronco *Wu*, il quinto tronco celeste. Si associa allo *Shou Yang Ming* della mano del Grosso Intestino per formare il livello *Yang Ming*, dotato di molto sangue e molta energia. Se il sangue e l’energia dello *Yang Ming* sono forti la barba è abbondante e setosa. Cap 44 SW “lo *Yang Ming* è il mare dei 5 organi e dei 6 visceri” È un grande vaso con sangue abbondante e Qi in eccesso, il suo calore è forte. Per la regola mezzogiorno mezzanotte si lega al meridiano del ministro del cuore.

Lo Stomaco assume una notevole importanza fra i Visceri e, insieme alla Milza, è detto la *“Radice del Qi del Cielo posteriore”* essendo l’origine di tutti i Qi e del Sangue prodotti dopo la nascita (in opposizione al Qi del Cielo Anteriore che si forma al momento del concepimento). Nel capitolo 8 del *“Su Wen”* (Domande Semplici) è scritto:

“La Milza e lo Stomaco sono gli ufficiali incaricati di accumulare i cibi e dai quali derivano i cinque sapori”

Nel Capitolo 11 del suddetto libro si dice: *“Lo Stomaco è il Mare dell’Acqua e dei cereali e la grande Sorgente di nutrimento per i Sei Visceri. I cinque sapori entrano nella bocca e vengono accumulati nello Stomaco per nutrire i Cinque Organi ... e quindi i sapori dei cinque organi e dei Sei Visceri derivano tutti dallo Stomaco...”*

9.5 *Funzioni e caratteristiche dello Stomaco*

Controlla la ricezione

Il cibo e le bevande entrano dalla bocca e quindi raggiungono lo Stomaco attraverso la faringe e l’esofago. Lo Stomaco quindi *“riceve”* gli alimenti e li trattiene in basso.

Per questa sua funzione è chiamato *“il Grande Granaio”* e anche *“il Mare del Cibo e delle Bevande”*. Il *“Ling Shu Jing”* (Il Perno Spirituale) al Capitolo 60 dice:

“Gli esseri umani ricevono il Qi dal cibo e il cibo è ricevuto dallo Stomaco: lo Stomaco è quindi il Mare dei Qi e dei Sangue e del Cibo e delle Bevande”

Un appetito buono, sano, indica uno Stomaco che “riceve” bene, mentre una problematica legata alla funzione “ricezione” può causare:

- inappetenza
- assenza assoluta di appetito per collasso completo della funzione di “ricezione”

Controlla la frammentazione e l’omogeneizzazione dei cibi

Lo Stomaco trasforma i cibi e le bevande ingerite tramite un processo di fermentazione descritto come “frammentazione e omogeneizzazione”.

Il “Nan Jing” (Classico delle Difficoltà) al Capitolo 31 dice:

“Il Riscaldatore Medio è nello Stomaco ... e controlla la frammentazione e l’omogeneizzazione dei cibi e delle bevande”.

Questa attività dello Stomaco prepara il terreno per la Milza, che separa ed estrae le essenze raffinate dai cibi. A causa della funzione dello Stomaco di rottura e omogeneizzazione, il Riscaldatore Medio è spesso paragonato a un calderone in ebollizione. Dopo la trasformazione che avviene nello Stomaco, il cibo è trasferito in basso, nell’Intestino Tenue per ulteriori processi di separazione e assorbimento.

Fondamentalmente *Separa il puro dall'impuro*.

L'impuro viene convogliato verso il basso per subire una seconda elaborazione da parte dell'Intestino Tenue. Se lo Stomaco non opera correttamente la separazione del puro dall'impuro, si avrà una cattiva assimilazione, il Gu Qi sarà carente e di conseguenza saranno carenti Soffio, Sangue e i liquidi Organici, Così potranno manifestarsi:

- carenza di Qi, Xue e Jin Ye;
- dimagrimento

Il “Su Wen” (Domande Semplici) al Capitolo 19 dice:

“I Cinque Organi ottengono tutti il Qi dallo Stomaco, e quindi lo Stomaco è la radice dei Cinque Organi”.

In Medicina Cinese, lo Stomaco è considerato l'origine del Qi del corpo, ne consegue che “*Qi dello Stomaco*” diviene segno di buona salute e della vita stessa, di contro “*assenza di Qi dello Stomaco*” riflette una cattiva prognosi e morte. Se il Qi dello Stomaco è ancora forte, la prognosi è buona. Perciò si dice:

“Se vi è il Qi dello Stomaco, c'è la vita, se non vi è il Qi dello Stomaco, c'è la morte”.

Yu Jia Yan (1585-1664) dice: “*Se il Qi dello Stomaco è forte, i Cinque Organi sono in salute, se il Qi dello Stomaco è debole, essi declinano*”.

Zhang Jie Bin afferma: “*Il Qi dello Stomaco è il nutrimento della vita stessa, se lo Stomaco è forte, ci sarà salute, e se lo Stomaco è debole, la vita sarà turbata dalla malattia*”. Egli inoltre dice: “*Il medico che vuole nutrire la vita deve tonificare lo Stomaco e la Milza*”

La patina della lingua riflette la condizione di forza o debolezza del Qi dello Stomaco. Una patina normale, bianca sottile con radice, è indice di un buon funzionamento del Qi dello Stomaco; se la patina è patologica (per esempio gialla e spessa), se questa ha radice, indica che il Qi dello Stomaco è ancora integro (anche se il paziente è invaso da un fattore patogeno, in questo caso Calore) e che la condizione può essere trattata con relativa facilità.

Una scuola di pensiero, di cui il più illustre esponente fu *Li DongYuan* (1180-1251), autore del famoso “*Pi Wei Lun*” (Discussioni sullo Stomaco e la Milza), diede grossa rilevanza all’importanza di “Preservare il Qi dello Stomaco”, considerandolo il più importante metodo di trattamento.

Controlla il trasporto delle essenze dei cibi

Lo Stomaco, insieme alla Milza, è responsabile del trasporto delle essenze dei cibi al corpo intero, in particolare agli arti. Da questo punto di vista i ruoli della Milza e dello Stomaco sono inseparabili.

Se lo Stomaco ha un *Qi forte* per estrarre e trasportare le essenze dei cibi nel corpo, ci si sente forti e pieni di energia. Se lo Stomaco è in deficit, le essenze dei cibi sono anch’esse deboli, di conseguenza ci sarà che:

- la persona si sente stanca

- debolezza ai muscoli

Un deficit combinato dello Stomaco e della Milza è una delle condizioni di più comune riscontro in clinica.

La funzione dello Stomaco di trasportare le essenze dei cibi ha anche una influenza sul polso. 11 “Su Wen” (Domande Semplici) al Capitolo 19 dice:

“Il Qi degli Organi si affida al Qi dello Stomaco per raggiungere il canale dei Polmoni”.

Ciò significa che, con il trasporto delle essenze dei cibi a tutti gli Organi, il Qi dello Stomaco assicura anche che il Qi degli Organi raggiunga i polsi (che ovviamente sono sul canale dei Polmoni). Esistono alcune qualità di un polso normale che sono associate a un buon Qi dello Stomaco. Si dice che un polso con un buon Qi dello Stomaco non sia né debole né forte, con lo *Yin* e lo *Yang* perfettamente armonizzati e un battito regolare e piuttosto lento. Un Qi dello Stomaco forte si dice anche che renda il polso “soffice e gentile”: un polso troppo ruvido o duro indica mancanza di Qi dello Stomaco.

Infine, considerando la funzione dello Stomaco di trasportare le essenze dei cibi, lo Stomaco è strettamente correlato alla patina della lingua. La patina deriva dall’umidità sporca”, generata come sottoprodotto dell’attività dello Stomaco di frammentare e omogeneizzare: questa umidità sporca sale alla lingua e forma appunto la patina. Il colore della patina rispecchia da vicino la patologia dello Stomaco: un patina spessa e bianca indica Freddo nello Stomaco, mentre spessa e gialla indica Calore.

Controlla la discesa del Qi

Lo Stomaco invia i cibi trasformati in basso, all'Intestino Tenue: per questa ragione, in salute, il Qi dello Stomaco ha un movimento verso il basso. Se il Qi dello Stomaco scende, la digestione è buona. In caso contrario il cibo ristagnerà nello Stomaco, causando:

- sensazione di pienezza e gonfiore
- rigurgiti acidi, eruttazione, singhiozzo, nausea e vomito
- vampate, insonnia e scialorrea (produzione eccessiva di saliva, dovuto a difficoltà alla deglutizione)

Tuttavia, la discesa del Qi dello Stomaco ha un significato più ampio che la semplice discesa del Qi dallo Stomaco all'Intestino Tenue. Lo Stomaco appartiene alla Terra, la quale occupa una posizione centrale all'interno dei Cinque Elementi. Lo Stomaco e la Milza sono l'asse del corpo e appartengono al Riscaldatore Medio. occupano una posizione strategica, estremamente importante all'interno degli Organi e delle strutture del corpo; la salita del Qi della Milza e la discesa del Qi dello Stomaco sono fondamentali per un corretto movimento del Qi nei Tre Riscaldatori.

In condizioni normali, il Qi del Fegato contribuisce alla discesa del Qi dello Stomaco, così aiuta la digestione. Se il Qi del Fegato ristagna nel Riscaldatore Medio, può interferire con la discesa del Qi dello Stomaco, dando luogo a:

- rigurgiti, singhiozzo, nausea e vomito

Se lo Stomaco non riesce a far discendere, si troverà in una condizione di pienezza e, nel tentativo di liberarsi, manifesterà un Qi Ni (riflusso del Soffio); pertanto, potranno manifestarsi sintomi quali:

- sensazione di pienezza e gonfiore
- nausea, eruttazioni, singhiozzo, rigurgiti, vomito

È l'origine dei liquidi

Per frammentare e omogeneizzare i cibi, lo Stomaco necessita di liquidi in abbondanza, proprio come una quantità sufficiente di liquidi è richiesta per estrarre i principi vitali da un decotto di erbe o una minestra medicata. Inoltre gli stessi liquidi derivano dai cibi e dalle bevande ingerite. Lo Stomaco assicura che la parte di cibi e bevande che non diventano essenza dei cibi si condensino e formino i Liquidi Corporei. Lo Stomaco è quindi un'importante sorgente di liquidi nel corpo, e per questa ragione si dice che lo Stomaco *“ami l'umidità e detesti il secco”*.

Se i liquidi dello Stomaco sono abbondanti, la digestione è buona e il senso del gusto normale. Se invece i liquidi sono in deficit, vi sarà:

- sete
- la lingua apparirà secca e con fissurazioni
- la digestione sarà cattiva

Una delle ragioni principali di deficit dei liquidi dello Stomaco è fare cene abbondanti a tarda sera.

La funzione dello Stomaco come origine dei liquidi è strettamente legata ai Reni. I Reni sono a volte chiamati il “*Cancello dello Stomaco*” perché trasformano i liquidi nel Riscaldatore Inferiore. Se questa funzione dei Reni è compromessa, i liquidi possono ristagnare nel Riscaldatore Inferiore e traboccare verso l’alto allo Stomaco, danneggiando la digestione.

Inoltre, un deficit dei liquidi dello Stomaco che dura da molto tempo causa spesso un deficit dello *Yin* dei Reni: pertanto nei casi cronici, un deficit dello *Yin* dello Stomaco è quasi sempre associato a un deficit dello *Yin* dei Reni.

Il ruolo dello Stomaco come origine dei liquidi evidenzia una strana anomalia nella teoria degli Organi Interni. Nonostante la Milza sia un Organo e lo Stomaco un Viscere, in molti casi la situazione è rovesciata, poiché lo Stomaco possiede molte funzioni *Yin* e la Milza molte *Yang* .

Aspetto mentale

Bisogna ricordare l’influenza dello Stomaco sullo stato mentale. Lo Stomaco soffre facilmente di sindromi di Eccesso, come Fuoco o Flegma-Fuoco. Il Fuoco facilmente agita lo *Shen* e causa la comparsa di sintomi mentali. A livello mentale, una condizione di eccesso dello Stomaco può manifestarsi con:

- volontà di restare chiusi in casa soli, chiudere tutte le porte e le finestre
- parlare incontrollatamente oppure ridere o cantare
- comportamento violento e il desiderio di spogliarsi

Questi sintomi, descritti nei testi classici antichi, corrispondono a quello che oggi è definito comportamento maniaco; gli stessi sintomi possono anche presentarsi in forme di grado assai più lieve.

In casi meno seri, il Fuoco dello Stomaco o il Flegma-Fuoco dello Stomaco può causare:

- confusione mentale
- grave ansia
- ipomania e iperattività

Sogni

Il “Ling Shu Jing” (Il Perno Spirituale) nel Capitolo 43 dice: *“Quando lo Stomaco è in deficit, si sogna di fare un lauto pasto”*

Relazioni con la Milza

Secondo la teoria dei Cinque Elementi, lo Stomaco e la Milza appartengono all'Elemento Terra, l'uno *Yang* e l'altra *Yin*. La relazione tra questi due Organi è così stretta, che possono essere considerati come due aspetti dello stesso sistema d'Organo. assai più stretta di tutte le altre relazioni di Organi e Visceri associati in una coppia *Yin/Yang* . Infatti, la funzione dello Stomaco di frammentare e omogeneizzare è coordinata con quella della Milza di separare e muovere le essenze dei cibi. La funzione della Milza di trasportare il *Gù Qi* al corpo intero dipende in modo assoluto dal Qi dello Stomaco. Lo Stomaco è l'origine dei

liquidi e deve fare affidamento sulla funzione della Milza di separazione e trasporto dei liquidi corporei.

Una disfunzione dello Stomaco può perturbare le funzioni di trasformazione e trasporto della Milza.

Ama l'umidità Detesta la secchezza

Se lo Stomaco è secco il Qi dello Stomaco non può discendere e i cibi non possono essere spinti in basso verso l'intestino tenue.

Lo Stomaco soffre facilmente di eccesso.

Lo Stomaco è incline al calore.

Lo Stomaco di solito tende a soffrire per il deficit di *Yin*, mentre la milza di *Yang*.

Ristagno di cibo :

- mancanza di appetito, dolore e gonfiore. epigastrici o addominali aggravati dalla pressione e dal cibo
- alitosi, nausea, vomito, rigurgiti ed eruttazioni acide
- diarrea con feci maleodoranti
- lingua con indurimento spesso e grasso
- polso scivoloso e pieno

L'accumulo di cibo, l'eccesso o il disordine alimentare sono in genere la causa del ristagno di cibo, ma questo può derivare anche dal deficit di Qi di milza e Stomaco.

Fuoco di Stomaco:

- Aumento dell'appetito, sete di bevande fredde
- dolore o bruciore epigastrico, aggravato dal calore e dalla pressione
- alitosi, vomito postprandiale acido, rigurgiti, singhiozzo, bocca amara
- ulcere del cavo orale, irritazione alle gengive, cefalea frontale
- urine scure, stipsi
- lingua rossa con induito giallo e secco
- polso rapido e pieno

Lo Stomaco è facilmente colpito dal calore che proviene dall'esterno attraverso l'alimentazione o viene trasmesso dall'interno, sia trasversalmente dal fegato-Legno sia direttamente dal cuore.

Si può generare un quadro di flegma-Fuoco che agita, disturba e confonde lo *Shen*, con stati di agitazione mentale, confusione, pensiero delirante, comportamenti violenti, insonnia grave.

Freddo di Stomaco:

- dolore epigastrico violento, crampiforme, alleviato dal calore locale e dalle bevande calde
- vomito di liquido chiaro, arti freddi
- diarrea acquosa con dolore addominale
- lingua con induito bianco, sottile o spesso
- polso teso e lento

Il freddo di Stomaco deriva in genere da freddo esterno o da alimenti di temperatura o natura fredda.

Vuoto di *Yin* di Stomaco:

- bocca secca, desiderio di bere ma a piccoli sorsi
- fastidio e languore epigastrici
- irrequietezza, bocca e gola secche, feci secche
- lingua secca, rossa, fessurata e priva di induito
- polso sottile e rapido

Il vuoto di *Yin* deriva in genere dal Fuoco che persiste all'interno dopo una malattia di origine esterna, oppure dal Fuoco proveniente dalla trasformazione del ristagno: in ogni caso il calore consuma i liquidi e lo *Yin*.

Weishu (21 V) è il suo punto Shu dorsale.

Localizzazione: lateralmente al margine inferiore dell'apofisi spinosa della dodicesima vertebra toracica, ad 1.5 cun dalla linea mediana.

Funzione ministeriale dello Stomaco

Carica ministeriale: Lo Stomaco come *Ministro dei Granai* nella coppia Stomaco-Milza, indica come lo Stomaco sia deputato alla ricezione degli alimenti.

Il Ministro dei Granai è colui che riceve ed amministra le derrate: è incaricato della ricezione di tutto ciò che proviene dall'esterno, della separazione dei vari generi di derrate e del loro smistamento.

Come sul piano somatico lo Stomaco è deputato alla ricezione degli alimenti, alla separazione del puro dall'impuro ed al loro smistamento, così, sul piano psichico, lo Stomaco Ministro è responsabile della introiezione e della separazione dell'utile dall'inutile.

Le persone con una turba dello Stomaco Ministro hanno difficoltà ad introiettare, ad interiorizzare, non riescono ad accogliere in sé gli, eventi dell'ambiente esteriore; facilmente hanno un "peso sullo Stomaco" e qualcosa o qualcuno che proprio "non va giù"; infine, possono avere difficoltà a separare ciò che è utile dal resto, ad esempio in un discorso, fra le proprie cose, eccetera.

9.6 *Il meridiano dello Stomaco*

Relativamente al movimento Terra per il viscere Stomaco e il relativo meridiano è interessante il punto di vista di Borsanello, per il quale il meridiano agisce sul plesso solare.

Kespi rileva relazioni tra il meridiano e il Centro, visceri, organi genitali, l'assorbimento del mondo esterno, comunicazione psichica con gli altri e la testa.

I soggetti che hanno avuto traumatismi psichici spesso tengono tutta l'energia difensiva, *Wei Qi*, in superficie quasi a difendersi dagli altri e dal mondo. Va trattato dunque per permettere all'energia di rientrare in profondità. Anche per la gioia patologica e ipereccitazione, in quanto lo *Yang luminoso* abbassa il Fuoco.

Separare il Puro dall'impuro significa discernere sia ciò che è importante e merita di essere acquisito, nel corpo o nella mente, e quello che è superfluo o inutile e non merita di essere accumulato: il meridiano è il protettore, per persone che vengono aggredite con facilità, con chiusura delle braccia, e protezione del plesso solare.

Comanda il Sangue, in cui è contenuto lo *Shen*, quindi è utile per trattare anche il Sangue.

Sintomatologia

Alcuni passaggi dei classici ricordano che l'aggressione a questo meridiano può determinare malattie importanti. Ad esempio, il *Su Wen*, nel Capitolo 7, afferma che la sofferenza del secondo *Yang* (*Yang Ming*: Grosso Intestino e Stomaco) si manifesta al Cuore e alla Milza determinando anche impotenza e amenorrea. Questo passaggio, però, interessa più il livello *Yang Ming* che il meridiano dello Stomaco accoppiato della Milza ("La tensione addominale con gonfiori, costrizione del diaframma e delle costole è un *Jue* del basso del corpo e un'irruzione del soffio verso l'alto"). Altri passaggi del *Su Wen*, ad esempio i Capitoli 36 ("La malaria dello *Yang Ming* del piede causa un raffreddamento iniziale con brividi") e 41 ("La lombalgia del vaso dello Stomaco disturba la torsione del tronco"), accennano alla sintomatologia, ma una descrizione approfondita viene dal Capitolo 10 del *Ling Shu*: "Le malattie causate da agenti patogeni esterni determinano la sensazione di brividi e brividi associati a tremori. Altri sintomi sono l'aspetto nerastro della faccia, la fobia della gente e del Fuoco. Nei casi gravi può cantare nei luoghi elevati, levarsi i vestiti e correre in tutte le direzioni.

Le malattie di questo meridiano sono caratterizzate da febbre, catarro nasale, epistassi, paralisi facciale, gonfiore al collo, paralisi del faringe, dolore alla mammella, ascite, gonfiore doloroso al ginocchio, dolori a livello di 30 ST (Qi Chong), del bordo esterno della gamba, della faccia dorsale del piede e blocco del terzo dito del piede che impedisce la flessione e l'estensione". Il Capitolo 30 del *Su Wen* si preoccupa di dare spiegazione su alcuni sintomi descritti. In particolare, sul motivo per cui la turba di questo meridiano determina paura della gente e del Fuoco, la voglia di spogliarsi e il comportamento insensato.

La fobia del Fuoco è da ricondursi alla facilità con cui le energie perverse (*Xie*) che aggrediscono il meridiano determinano la comparsa di Fuoco nello stesso.

La misantropia sarebbe, invece, dovuta al Qi refluo che determina angoscia e dispnea, mentre la voglia di spogliarsi e il comportamento insensato sarebbero dovuti all'eccesso di calore e alla sovrabbondanza dello *Yang* (*Su Wen*, Cap. 30).

Concludiamo le citazioni dai classici riportando la sintomatologia legata all'agonia dei meridiani, che è una situazione grave e premortale, descritta nel Capitolo 16 del *Su Wen*: "Quella dei vasi *Yang Ming* (Stomaco e Grosso Intestino) si caratterizza per bocca e occhi agitati da scosse, tremori e delirio. Il colorito ingiallisce. Dall'alto in basso il corpo è scosso, poi diventa insensibile ed è la fine".

I sintomi dovuti all'attacco dello *Zang* sono rappresentati da addome gonfio, gonfiori, Acqua nel ventre, difficoltà ad addormentarsi, follia, epilessia, fame frequente, urine gialle (Scuola di Shanghai).

In sintonia con la Scuola di Shanghai, la sintomatologia descritta, e più in generale tutta quella legata a questo meridiano, può essere suddivisa in due gruppi:

1. sintomi di meridiano dovuti ad aggressioni esterne (parte esterna del meridiano);
2. sintomi di organo dovuti ad affezioni che originano dall'interno del corpo (parte interna del meridiano e relativo *Zang*).

Nella teoria dei meridiani le relazioni fra l'interno e l'esterno sono molto strette e i sintomi dell'attacco esterno possono trasformarsi in sintomi di viscere. Allo stesso modo, i sintomi di un viscere o di un organo possono manifestarsi sulla parte esterna. Inoltre, si manifestano spesso simultaneamente (Scuola di Shanghai).

In sintesi, ricordiamo con la Scuola di Shanghai che le aggressioni della parte superficiale si manifestano con febbre intensa, viso rosso, traspirazione o delirio, furore. In certi casi possono essere presenti freddolosità, dolore agli occhi, naso secco, epistassi, foruncoli attorno alle labbra, mal di gola, collo gonfio, deviazione della bocca, dolore toracico, gambe e piedi gonfi e rossi, dolore o sensazione di freddo alle gambe e ai piedi.

I sintomi legati al tratto interno del meridiano in relazione all'organo sono rappresentati da addome gonfio, gonfiori, Acqua nel ventre, difficoltà ad addormentarsi, epilessia, follia, fame frequente, urine gialle.

Il meridiano dello Stomaco può essere utilizzato in molte occasioni. In particolare ogni qualvolta si voglia:

- tonificare il sangue; portare lo *Yang* in basso e all'interno
- separare il “puro dall'impuro”
- proteggere l'organismo dalle aggressioni (è il “protettore”)
- permettere all'individuo di trovare fiducia in se stesso
- regolarizzare i meridiani del Ministro del Cuore (regola mezzogiorno-mezzanotte) e della Vescica Biliare (regola dei polsi radiali bilaterali)

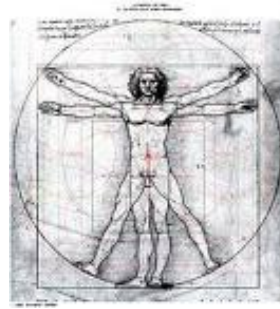
Sempre in tema di terapia, ricordiamo che il *Ling Shu*, nel Capitolo 48, consiglia di utilizzare i meridiani legati ai visceri specialmente nelle turbe da causa esterna. Infine Soulié de Morant ricorda di utilizzare questo meridiano anche nelle malattie della regione anteriore del torace.

Inoltre i classici hanno proposto l'impiego di questo meridiano (e dei suoi punti) in diverse condizioni.

Fra le diverse indicazioni (*Da Cheng*) è utile associare al trattamento la stimolazione di 41 ST (Jie Xi), il punto *King*, nei casi di vuoto del meridiano (punto Fuoco, madre, che nutre la Terra, figlia), mentre nei casi di pienezza è bene utilizzare anche 45 ST (Li Dui), il punto *Ting* (punto Metallo, figlio che disperde la Terra, madre).

In conclusione, i testi classici consigliano l'utilizzo di questo meridiano:

- Nelle malattie della Milza, insieme ai meridiani della Milza e del Rene. Questo quadro si caratterizza per corpo pesante, tendenza a una fame smodata, avvizzimento delle carni, tendenza alle convulsioni, dolore alla pianta dei piedi. Se vi è un vuoto compaiono ventre gonfio, borborigmi, diarrea, cibo indigerito nelle feci (*Ling Shu*, Cap. 22).
- Nella malattia calda della Milza, insieme al meridiano della Milza. Questo quadro si caratterizza per pesantezza della testa e dolore alle guance, male al Cuore, colorito verdastro, nausea e febbre (*Su Wen*, Cap. 32).
- Nella malattia mentale *kuang*, il cui esordio sia rappresentato da un episodio depressivo, turbe della memoria, irascibilità e paura costante. In questi casi si utilizza anche il meridiano *tai Yin* della mano (*Ling Shu*, Cap. 22).
- Nei dolori dentari, se non si temono le bevande fredde (*Ling Shu*, Cap. 26).



10. Caso clinico e Inquadramento Bioenergetico

10.1 Caso clinico

Osservazione

Il caso ha come soggetto un Uomo di 38 anni che in questa sede chiamerò Giorgio.

Al primo appuntamento in base all'osservazione, il soggetto appare come un Uomo di media statura, gli occhi denotano una buona vitalità, anche se a tratti sfuggenti; aspetto normale, si nota una leggera difficoltà nel relazionarsi, con voce un po' incerta e stato d'animo emotivo, da considerarsi anche fisiologico, laddove si affronta un primo passo che potrebbe portare alla decisione di portare alla luce e confrontarsi con una problematica. Ma aspettiamo a vedere man mano che la terapia procede che tipo di informazioni si manifestano.

Fisicamente di media statura, capelli folti e forti, corporatura inferiore ben sviluppata rispetto al lato superiore che appare decisamente più esile, ma comunque nel complesso denota una muscolatura ben definita.

Quando si siede non assume atteggiamenti di chiusura, anche se si nota una certa rigidità, soprattutto nella poca mobilità degli arti superiori e la spalla sinistra è più alta della destra. Di tanto in tanto però assume posizione curva in avanti, indice di chiusura.

La pelle del viso appare un po' grassa, il naso esteso, bocca carnosa nella norma, barba ben distribuita e peli dall'aspetto buono.

Tendenzialmente mantiene una posizione ferma, ma intervallata da movimenti ritmici con le gambe.

La respirazione lenta rilassata, con una minore estensione a livello del plesso solare, che denota una tensione alla muscolatura del diaframma.

Ascolto

Alla mia domanda sul motivo per cui ha preso un appuntamento per un colloquio espone dei disturbi a livello gastrointestinale nonché episodi di offuscamento mentale, con difficoltà ad essere presente.

Chiedo di spiegarmi più nello specifico come si manifestano i disturbi gastrointestinali. Dice che ha regolarmente sensazione di nausea, ma non sa essere molto preciso. Aspetto un po' per vedere se spontaneamente comincia a parlare di qualcosa che possa essermi d'aiuto ad inquadrare la natura del disturbo o ravvisare se questo possa essere la rappresentazione di un disagio interiore.

Domandare

Comincio allora a fargli delle domande per capire meglio la situazione, cercando di raccogliere informazioni utili ad una visione globale.

Dall'interrogatorio cerco di capire quale sia l'origine della nausea e dell'offuscamento mentale.

Giorgio dice di non aver mai sofferto in particolare di mal di testa, né di vertigini. Vertigini e smarrimento gli capitano solo con l'altezza.

Sembra avere maggiori problemi rispetto alla capacità di concentrarsi su un determinato obiettivo, nel senso che accusa confusione mentale ed una serie di pensieri e idee che affollano la sua mente impedendogli di mettere a Fuoco una idea precisa da costruire e realizzare.

La memoria è "altalenante" dice.

Dice di essere astigmatico e di aver deciso a 10 anni di non voler portare più gli occhiali, il che mi fa pensare ad un atteggiamento ribelle. L'astigmatismo gli comporta il non mettere a Fuoco in lontananza nonché vedere i contorni non ben definiti.

Ha sofferto di riniti, considerate allergiche più di dieci anni fa, superate con esercizi respiratori e terapia psicosomatica dopo non aver ottenuto risultati con la medicina ufficiale.

Problemi ai denti dall'età di 24 anni con frequenti carie poi finite nel deterioramento e sostituzione nei vari anni di molti denti. Gengive sensibili a volte sanguinanti.

Percezione dei sapori non ottima ma buona, dato che è anche fumatore.

Articolazioni scricchiolanti degli arti superiori dovuti al poco movimento degli arti superiori e spalle con rigidità.

In passato ha sofferto di stati d'ansia con palpitazioni, ora raramente.

Facilità a prendere sonno, sonno buono; ma con difficoltà a ricordare i sogni, anche se consapevole di avere una grossa attività onirica, fa molti sogni nell'arco della notte. Quelli che ricorda di solito vertono su situazioni da affrontare, che sul momento di blocco portano al risveglio, quindi non si risolvono nel superamento della difficoltà.

Respirazione rilassata, dovuta al fatto di aver imparato a respirare durante il periodo di terapia a livello psicosomatico, sebbene si nota un blocco ancora a livello diaframmatico con tensioni muscolari.

Soggetto sempre all'incirca 10 anni fa ad episodi di mancanza di respiro, oppressione toracica, soffocamento di natura ansiosa. Problemi respiratori risalenti all'età di 24 anni in un particolare momento di forti emozioni a livello sentimentale. Problemi che non si presentavano da anni prima di allora, da quando nell'infanzia erano state diagnosticate bronchiti asmatiche con periodiche cure.

Sulle domande su accadimenti all'infanzia non ricorda molto.

Problemi anche alle tonsille negli anni con intervalli di circa 5 anni.

Abbastanza disordinato.

Difficoltà a concretizzare, nonostante una spiccatissima fantasia, ai limiti della "follia" in determinati stati di stress.

Problemi emotivi intestinali, con alternanza di difficoltà evacuazione, e poi improvvise situazioni di diarrea, situazioni che si manifestano solo quando è fuori di casa.

Difficoltà nelle situazioni nuove: da dove cominciare e insicurezza sulle proprie capacità.

Ad ulteriori domande sui problemi a livello digestivo risulta che immediatamente dopo i pasti è invaso da episodi di forte calore nel corpo.

Episodi di nausea, talvolta rigurgiti e anche a volte sensazione di bocca amara. I sintomi sono più forti al mattino.

Abitudini alimentari disordinate, quasi mai orari regolari dei pasti, con consumo di cibi molto conditi, frittiture, alcool, dolci, spezie.

Buona forza fisica, volontà altalenante.

Struttura ossea e sessualità buone.

Buona resistenza alle malattie e guarigione veloce.

Non risultano particolari problemi alla nascita.

Rapporti con i genitori attualmente buoni, rapporto castrante e autoritario materno in gioventù e padre con poca forza di carattere. Negli anni divergenze e non condivisione di scelte, difficoltà di contatto fisico.

Patologie familiari: padre operato diversi anni fa al colon.

Madre con attuali problemi ossei e tiroidei.

Da parte nonno paterno morte precoce per problemi dovuti all'alcool: cirrosi epatica; nonna ancora in vita.

Da parte materna nessuna situazione particolare, tranne nonno materno che lascia famiglia con figlia ancora dodicenne.

Per quanto riguarda altre informazioni genealogiche non sa molto.

Esame polsi e lingua

Al tatto i polsi sono immediatamente percepibili, denotandosi un polso generalmente rapido e pieno. Più forte Cuore Polmone e Milza Stomaco, più profonda la zona dei Reni, ma senza segni rilevanti.

La lingua fissurata a carta geografica ma così dalla nascita, quindi costituzionalmente e da non ritenersi patologico. Leggermente tremolante con patina gialla al centro.

10.2 Inquadramento

Credo che Giorgio appartenga ad una costituzione mista Terra-Legno:

Terra, per la parte inferiore più sviluppata di quella superiore, il palmo della mano quadrato, la pelle del viso grassa, il consumo di cibi grassi e conditi. Questo potrebbe spiegare i problemi a livello dello Stomaco come movimento Terra.

Ma al contempo presenta una muscolatura definita, palmo delle mani solcate da diverse linee, e dita non eccessivamente, ma comunque con presenza di rigature, simili ad un tronco d'albero. Inoltre i movimenti ritmici, l'indole ribelle, il suo carattere scontroso e iracondo, l'intensa attività onirica e la fantasia spiccata.

Capelli folti e forti fanno pensare ad un buono stato dei reni, nonostante i grossi problemi ai denti, che potrebbero essere dovuti da un lato alla sensibilità gengivale con sanguinamenti, legata allo Stomaco, dall'altro ad una aggressività

spesso repressa nel senso del blocco-divieto ad andare verso la vita, e quindi una stasi del movimento Legno.

L'astigmatismo denota comunque una tensione a livello del terzo Chakra.

Nausea, eruttazioni, sapore amaro in bocca, unite al calore sentito dopo i pasti, il polso pieno e rapido e la patina gialla sulla lingua denotano un eccesso di calore a livello dello Stomaco; come anche i problemi saltuari alle tonsille.

E sul piano psichico emozionale, sul quale io credo sia l'origine principale dei vari disturbi, deve esserci la difficoltà ad accettare qualcosa, di cui non è emerso chiaramente la natura, che si risolve in un reflusso verso l'alto; la difficoltà nel ricevere e nel dare anche a livello personale, e la confusione mentale provocata dal calore allo Stomaco.

A livello ministeriale dunque risulta in disarmonia la funzione di "ricevere" quanto la vita gli offre sia a livello di opportunità che di affetto e di amministrare, distribuire, concretizzare, dare forma ai progetti ed alla sua fantasia poiché lo Stomaco deve fornire alla Milza materiale da poter elaborare, trasformare e dare forma ai pensieri, al proposito del cuore.

Astenia da blocco e non distribuzione ai quattro arti, con stanchezza: il centro distribuisce a tutto il corpo la "forza". Una chiusura blocco del proprio potere personale come denota anche il blocco energetico a livello del plesso solare, con distacco dagli altri, difficoltà nelle relazioni e di accettare e distinguere l'utile dall'inutile per poi donare.

Il Fegato amministra l'aggressività, lo slancio, è lungimirante: astigmatismo, daltonismo rappresentano la confusione nel distinguere, nel vedere il proprio futuro e pianificarlo. Ira, allergie negli anni passati. Non è riuscito in gioventù a far valere i propri spazi, aggressività bloccata nel condurre la propria vita.

Il movimento Legno in stasi attacca il movimento Terra invece di infiammare in alto, da cui bruciori Stomaco, concausa di nausea e reflusso verso l'alto, diarrea, feci non formate.

In base all'osservazione e ai dati raccolti l'idea che mi sono fatto di Giorgio è di una persona con uno stato dello *Shen* presente, ma disturbato da disarmonie a livello delle emozioni, con una difficoltà nel procedere e paure non tanto legate a qualcosa di profondo, ma dovute più al non credere nelle sue capacità e nel bloccare inconsciamente le sue propensioni.



11. Trattamento con lo Shiatsu

指 圧

11.1 Lo Shiatsu

Tecnica terapeutica sviluppata in Giappone basata su pressioni, estrapolata dal massaggio cinese, si fonda sulle caratteristiche della perpendicolarità, staticità e pressione codificate da Namikoshi; Masunaga invece ha introdotto il concetto di tonificazione/sedazione.

Ha un effetto rilassante e terapeutico, di armonizzazione, prevenzione e mantenimento dello stato di salute.

Sul trattamento delle patologie deve avvalersi dell'approfondita conoscenza della Medicina Tradizionale Cinese. La terapia si espleta attraverso la stimolazione delle aree di riflesso, dei meridiani e dei punti.

11.2 Trattamento

Al primo appuntamento ho trattato prima le “Aree di riflesso” sull'addome, in particolare soffermandomi maggiormente sulle aree di Stomaco e Fegato,

entrambe trovate in pieno, a conferma delle informazioni ricavate attraverso l'anamnesi. L'area dello Stomaco era più in pieno rispetto a quella del Fegato. Ho agito su di esse in dispersione.

Poi ho stimolato:

- **21 Rene**, per Kespi punto di comando visceri ministri, in base al fatto che la problematica sembra essere più sul piano emotivo e quindi da assegnarsi alla sfera psichica; è anche punto d'incrocio del Chong Mai che, oltre ad essere il mare del Sangue, dei Jing e dei Luo, è anche il Mare dei Cinque Organi e dei Sei Visceri. Indicato per la discesa del Qi dello Stomaco e stasi nel Riscaldatore Medio.
- **14 Fegato**, per sottomettere il Fegato che invade lo Stomaco.

Poi ho trattato i *meridiani* della gamba di F e S per ripristinare la circolazione generale energetica dei movimenti nell'organismo, soffermandomi a trattare, lungo il percorso dei due meridiani, alcuni punti importanti:

Avrei potuto agire sul punto 2 *F*, punto *Shu* fonte, indicato per le problematiche in questione, adoperando la tecnica dispersione figlio-madre del punto Fuoco all'interno del meridiano del Fegato; ma, visto che lo Stomaco era l'organo più in pieno rispetto al Fegato e dato che i *punti Shu antichi* hanno un effetto molto deciso, ho optato in questo frangente per i punti 3 e 4 *Fegato*, punti *Shu* antichi anch'essi, per trattare l'ostruzione del Qi del Fegato.

Sul meridiano dello Stomaco ho stimolato:

- **St 34**, punto Xi di disostruzione: muove il Qi dello Stomaco in condizioni da eccesso.
- Il punto St 40: muove Qi di Stomaco, agevola discesa del Qi e calma lo Shen ma, visto che Giorgio era in una fase acuta da diversi giorni dei sintomi a livello dell'apparato digerente, ho optato per trattare in dispersione il punto **45 St** punto pozzo Shu e punto Metallo all'interno del meridiano dello Stomaco secondo la tecnica di dispersione figlio-madre.

Al secondo appuntamento la situazione era migliorata ed ho ripetuto lo stesso trattamento adoperato al primo appuntamento utilizzando però stavolta il **40 St** al posto del 45.

Al terzo appuntamento, essendo ulteriormente migliorata la situazione, ho utilizzato:

- **St 44**: purifica calore di Stomaco, punto Shu antico fonte, punto Acqua all'interno del meridiano;
- **St 21**: purifica calore dello Stomaco e favorisce la discesa;
- **Milza 4**: apre Chong Mai, poiché ne è il punto chiave, e muove il Qi nel Riscaldatore Medio.

Al quarto appuntamento ho trattato alcuni punti del Ren Mai che ho trovato interessanti, quali:

- **9 e 11 VC** per riequilibrare Stomaco e nausea;
- **13 e 14 VC** per Milza, Stomaco, Fegato e Triplice Riscaldatore.

Il 14 VC per la mancanza di coraggio, disattenzione, memoria, rigurgiti, ansia, calma lo *Shen*;

Ho trattato i punti shu *he mare*, utilizzati in tutti i casi dell'apparato digerente, **8 F e 36 St**

12. Trattamento con il Tui Na



推拿

12.1 Il Tui Na

Il Tui Na è l'antico Massaggio Cinese, dove *An Mo* significa premere e frizionare e *Tui Na* significa spingere ed afferrare.

Il Tui Na agisce drenando i meridiani, riportando in equilibrio lo *Yin* e lo *Yang*, ristabilendo la regolare circolazione del Soffio e Sangue, regolando le capacità di difesa dell'individuo.

Opera su situazioni di: *Shi* pieno, *Xu* vuoto, *Zhi* stagnazioni, tramite azioni di Tonificazione, Dispersione e Mobilizzazione del soffio in base all'intensità della stimolazione, direzione del movimento, velocità e numero di ripetizioni.

Il Tui Na comprende quindi manovre di:

Tonificazione: manovre lente, ripetitive, delicate con pressione leggera che seguono il verso di flusso dei meridiani: rotatorio orario e centripeto;

Dispersione: manovre veloci, transitorie, forti pesanti, verso opposto del meridiano: rotatorio antiorario e centrifugo;

Manovre di **Stretching** e mobilizzazione delle articolazioni: agisce sulle strutture anatomiche e sul Qi. Vanno eseguite lentamente e con cautela, evitando di causare dolori.

Nel Tui Na si adoperano mani (palma, pollice, pugno), gomito, avambraccio, piede (pollice e gomito stimolano pure i punti terapeutici), con varie tecniche quali:

Pressione An

Azione con effetti miorilassanti, antalgici, e sulla circolazione linfatica.

La modalità della **Palma** può essere utilizzata con una o due mani (su zone ampie) in vari modi:

Si può utilizzare l'intera Palma, la base della palma, palme contrapposte, con mani sovrapposte.

La modalità col **Pollice** è usata per piccole aree o punti terapeutici;

il **Gomito** per i glutei, l'**Avambraccio** sul dorso.

Impastamento Rou

Pressione e movimento lineare o circolare, smorzato con intensità e velocità gradualmente; rilassante e allevia dolenzie, tensioni muscolari, disperde stagnazioni di soffio sangue e liquidi, drenaggio linfatico e eliminazione tossine.

Frizione *Mo*

Strofinamento lineare o circolare, genera calore. Ottimo per le stagnazioni da freddo, favorisce l'afflusso del sangue in superficie.

Spinta *Tui*

Scivolamento della mano o pollice, stimola la reazione degli stati più profondi; favorisce movimento del soffio sia in superficie che in profondità, buono per stagnazioni, circolazione linfatica ed è rilassante.

Presa *Na*

Afferrare con una stretta: stimola circolazione del soffio in profondità, e indicato per la stimolazione dei punti terapeutici dei meridiani. Miorilassante, stimola tessuto connettivo, muscoli, circolazione del sangue e linfatica.

Deve suscitare dolore iniziale e rilassamento al termine della stimolazione.

Pizzicamento *Nie*

Consiste nel sollevare la pelle e trazione, porta dolore e gonfiore: non bisogna eccedere: rilassa muscoli contratti, allevia dolore, circolazione soffio e ristagni.

Vibrazione *Zhen*

Addome, cosce e zona lombare: utile per circolazione soffio, effetti miorilassanti e antalgici (lenisce il dolore)

Oscillazione del pollice *YiZhichantui*

Sui punti terapeutici: effetti simili all'Agopuntura

Rullio *Guen*

Rotolare il dorso della mano, piano sottocutaneo, intermedio e la carne: disostruzione superficiale e miglioramento Soffio in profondità

Percussione *Ji*

Dita pugni e taglio della mano, pressione penetrante. Aumenta gradualmente: stimola circolazione soffio e sangue, rilassa muscolatura e favorisce la circolazione linfatica

Scuotimento *Dou*

Trazione e scuotimento: stagnazioni soffio e sangue degli arti, smuove stagnazioni, stimola tessuti, dà sollievo alla regione lombosacrale, estende i muscoli

12.2 Trattamento

Fase preparatoria

Visto che il paziente presentava qualche difficoltà all'apertura, con rigidità fisica, muscolare, ho ritenuto opportuno, prima dell'intervento specifico mirato in base a quanto raccolto con l'anamnesi, un trattamento preliminare di preparazione, in base al principio enunciato anche da *Cao Xizhen* (1898-1978) medico di Beijing specialista in TuiNa, il quale in caso di malattie interne riguardanti Qi, Sangue, Organi e Visceri, si propone di iniziare con il "metodo di base per le malattie interne", una sequenza specifica detta "metodo dei canali e dei punti" (*Jingxuefa*). La sequenza si fonda sul riequilibrio profondo di *Yin, Yang* e

Zangfu attraverso l'azione sui punti Shu del dorso. Ha un effetto rilassante sul paziente, attiva il Qi e costituisce quindi una buona base per il lavoro successivo. Al termine della sequenza la zona risulta piacevolmente calda e appare un arrossamento lungo le cinque linee.

A questo scopo ho effettuato il trattamento di scioglimento e riscaldamento del dorso:

- pressione su tutto lo Zu TaiYang
- pressione su tutto lo Zu ShaoYang
- pizzicottamento lungo lo Zu TaiYang ai lati della colonna
- pizzicottamento con scuotimento lungo il Du-Mai
- impastamento lungo lo Zu TaiYang
- pressione a due mani lungo lo Zu TaiYang
- spinta negli spazi tra le coste
- pressione sullo Zu TaiYang
- frizione sullo Zu TaiYang orizzontalmente

Trattamento specifico

Dopo la fase di riscaldamento e preparazione ho effettuato il trattamento specifico per il quadro bioenergetico in questione, mettendo su due sequenze.

Nella *prima sequenza* ho cominciato agendo sull'addome con un impastamento, con rotazione lenta, in base alla tecnica *Mo*, di frizione, efficace per le situazioni di stasi; seguendo il percorso a rombo, col palmo della mano e base della palma, inizialmente lento, poi più veloce in modo centrifugo, in senso orario.

- In particolare mi sono soffermato sul punto **12 Vaso Concezione** sul Ren Mai (punto Mu dello Stomaco e di riunione dei meridiani di Stomaco, Intestino tenue, Triplice riscaldatore; punto Hui di riunione dei visceri) per il problema del Qi controcorrente.

Ho stimolato il **VC 12** anche con la tecnica Rou, di impastamento circolare, col pollice, per un effetto più profondo ed efficace.

- Poi sono passato, con la tecnica **Tui**, di scivolamento a spingere consecutivamente con la Palma, poi con l'eminenza tenar (base della palma) e col pollice verso l'esterno lungo le arcate costali, riguardante la zona diaframmatica del plesso solare, per disperdere Soffio, risolvere le stagnazioni e favorire la circolazione.
- Ho agito inoltre sul **7 Triplice riscaldatore**, punto di disostruzione del TR.
- Ho concluso la prima sequenza proseguendo sul **meridiano Yang Ming** della gamba con la tecnica *palmare*, base della palma, dall'alto verso i piedi lungo il percorso del meridiano. Poi con la tecnica col *taglio della mano*, a spinta scivolamento a scatti fino al piede.
- Terminando in particolare, lungo il meridiano, la stimolazione col *pollice* in oscillazione, di efficacia simile all'Agopuntura, sul **34 Stomaco**, punto di disostruzione e sul punto Zusanli **36 Stomaco** (punto mare dei 5 punti Shu, punto Terra all'interno del meridiano) per l'armonizzazione generale dello Stomaco, riguardante tutti i disturbi inerenti.

Nella *seconda sequenza* ho scelto la tecnica *An Rou* con la base della palma e la tecnica *YiZhichan*, oscillazione pollice, da *12 Vaso Concezione* a *22 Vaso Concezione*, per stimolare punti terapeutici per contrastare l'invasione del Legno sulla Terra.

- Per ottenere effetti come visto sopra sul Qi controcorrente, per riequilibrare Stomaco, Fegato e Triplice Riscaldatore, per i sintomi di pienezza, spasmi e paura (*12 e 13 VC*);
- regolarizzazione anche di Polmoni, Milza e calmare lo *Shen*, per i sintomi di mancanza di attenzione, scarsa memoria, mancanza di coraggio, irritabilità, nausea, rilassare addome, tensioni ansia e palpitazioni (*14VC*, sotto il processo xifoideo, punto Mu del Cuore);
- sottomettere il Vento, espellere il calore, per i sintomi di timidezza, follia, dolore gola, deglutizione, oppressione petto (*15 e 16VC*);
- soffermandomi su *VC 17* tra i capezzoli, nel IV spazio intercostale, punto Mu del Cuore che regola Qi e discesa, agisce sui sintomi di oppressione e rilassa l'addome;
- *18 e 19VC* per il calore, flegma, su sintomi psichici, eruttazioni e malessere generale;
- *20, 21 e 22VC*, agenti sul controcorrente e sintomatologie della gola laringe e esofago, spasmi, pienezza;
- Ho proseguito con i punti *13 e 14 Fegato* per tonificare la Milza, per le stasi, gonfiori addome, diarrea; indicati anche per raffreddare il Sangue, portare Fuoco in basso, sui sintomi quali palpitazioni, nausea e rigurgiti
- Ho concluso poi la seconda sequenza sul *Meridiano del Fegato della gamba*, come su quello dello Stomaco nella sequenza precedente, con la

palma base palma e pollice soffermandomi sul **6 Fegato**, punto di disostruzione e sul **2 F** che porta in basso il Qi del fegato.

13. Trattamento con i fiori di Bach, Oligoelementi e Cristalli.



13.1 I fiori di Bach

I Fiori di Bach sono dei rimedi che agiscono, in base alla triade corpo psiche e spirito, sul riequilibrio del livello centrale agendo sull'allineamento degli stati emotivi. Appartengono alla floriterapia, messa a punto da Edward Bach, medico nato in Galles nel 1886, che mise da parte le teorie della medicina ufficiale dell'epoca approcciandosi dapprima all'omeopatia di Hahnemann, e dedicandosi, in seguito, allo studio delle piante, arrivando coi suoi studi a mettere su un suo metodo di cura basato sui 38 rimedi per le disarmonie degli stati d'animo.

13.2 Oligoelementi

L'Oligoterapia si avvale dell'impiego degli oligoelementi, dal termine greco "olos": poco, che sono quelle sostanze, che servono all'organismo in dosi piccolissime e che vengono misurate in microgrammi. Sebbene le quantità indispensabili siano piccolissime, il loro apporto attraverso una corretta alimentazione è fondamentale.

Sono elementi nutritivi presenti nell'organismo e nei cibi in combinazioni organiche ed inorganiche; sebbene costituiscono circa il 4-5% del peso corporeo, sono basilari per il benessere fisico e mentale, perché costitutivi di tutti i tessuti e dei fluidi degli organismi.

Sono fattori importanti per il mantenimento dei processi fisiologici, rafforzano le strutture scheletriche, catalizzano molte reazioni biochimiche, sono importanti nella produzione di ormoni e anticorpi, e contribuiscono a mantenere il delicato equilibrio idrico. Tutti i minerali riconosciuti necessari per il corpo umano, devono essere presenti nella dieta, apportati come sostanze alimentari essenziali, che l'organismo non è in grado di sintetizzare, o solo in quantità insufficienti.

Alcuni esempi di essi sono: Ferro, Iodio, Magnesio, Manganese, Zinco, Cromo, Fluoro, Cobalto, Zolfo, Rame e Selenio.

Purtroppo molti di noi non effettuano una dieta equilibrata e gli alimenti a disposizione in commercio spesso e volentieri mancano di oligoelementi a causa della conservazione e del fatto che sulle nostre tavole quello che oggi arriva non ha più molto di naturale.

Jacques Menetrier ha riconosciuto agli oligoelementi degli effetti a cui nessuno aveva dato un'efficacia.

Essi non hanno un effetto diretto sull'organismo, ma sono catalizzatori enzimatici, cioè favoriscono le reazioni biochimiche dell'organismo stesso.

L'oligoterapia ha dunque lo scopo di riequilibrare l'organismo e migliorare le funzioni generali a seconda della malattia.

Menetrier cominciò a classificare i malati in base ai fattori ereditari, ricettività e resistenza alle malattie, comportamento fisico, intellettuale e psicologico, inquadrando cinque condizioni: quattro tipi di terreno che denominò diatesi più una che denominò sindrome da disadattamento.

Per diatesi intendiamo dunque delle condizioni patologiche suscettibili di cambiamento, di gravità crescente, in cui il soggetto può passare dall'una all'altra in peggioramento o in miglioramento in base all'aggravarsi della condizione e/o dell'efficacia della cura.

Le quattro diatesi sono catalogate rispettivamente col nome di: **Allergica**, **Ipostenica**, **Neuroartritica** e **Anergica**. Poi c'è, come detto sopra, la **sindrome da disadattamento**.

13.3 Cristalloterapia

Prende in considerazione l'utilizzo terapeutico delle pietre e dei cristalli, con effetti curativi in base alla loro era geologica e i processi litogenetici, ai sistemi di appartenenza in base alla forma della struttura interna, e al colore in base alla filosofia dell'effetto sui Chakra della filosofia indiana.

Indicati per ristabilire il riequilibrio dell'individuo sul piano sia fisico che mentale e spirituale.

13.4 Trattamento

In base all'anamnesi e all'inquadramento energetico ho consigliato a Giorgio l'utilizzo dei fiori di Bach.

Nel caso in questione, in base alla maggior rilevanza di alcuni stati d'animo e difficoltà, sebbene non apertamente espressi, ho individuato come primo fiore **Willow**, nell'ambito di un percorso personale, dove si capiva che sarebbe stato il primo di altri fiori da poter poi consigliare per l'evolversi della casistica,

essendo evidente che avrebbe richiesto del tempo in base alle rilevazioni potute osservare.

Willow è considerato *fiore di compensazione* nella teoria della triade di *Dietmar Krämer*, che ho trovato molto interessante, secondo il quale ci sono tre stadi nell'ambito di un disagio: la fase più grave e profonda è indicato da Kramer col nome di ***Decompensazione***, quella intermedia ***Compensazione*** e quella più lieve ***Comunicazione***, verso la quale di solito si porta la terapia nel cammino verso la guarigione, prima della eventuale risoluzione e riequilibrio dello stato d'animo perturbato.

Così dentro, così fuori è il potenziale armonico di questo fiore.

Giorgio appare sicuramente una persona con difficoltà nei rapporti col prossimo, una persona che ha dovuto superare momenti difficili nell'esistenza, con conseguente indurimento del cuore e poca disponibilità e intolleranza all'ascolto e alla comprensione dei problemi altrui, con incapacità di immedesimazione. Seppure non apertamente esplicitati a parole - a causa della ritrosia e della poca loquacità all'interno della terapia dovuta anche a momenti di vuoto e non presenza, dove la mente si chiude rendendo difficile l'affiorare di una qualsivoglia realtà - all'attento osservatore in base alla postura, alla mimica, la disposizione e l'energia da lui trasmessa, affiorano tratti vittimistici e tendenza alla tristezza.

Quando riceve un aiuto Giorgio non è mai soddisfatto, abbastanza puntiglioso con frecciate mirate a sottolineare aspetti.

Quando qualcosa non gli piace tiene il muso, rumina i torti, e la sua emozione è fredda.

Rabbia e amarezza si riflettono anche nella sensazione di amaro in bocca, poi nel rancore e risentimento.

Giorgio fa la guerra contro tutto e tutti, come un tentativo inconscio di creare al di fuori di sé quel clima di insoddisfazione che gli pulsa dentro, pensando così di alleviare la sua tensione.

Egoista, non manifesta soddisfazione per regali o favori.

Mancanza di interesse per attività che lo interessavano e isolamento.

Incapace di modificare il proprio stato con blocchi a livello energetico, nella funzione di trasformazione e nell'andare oltre.

Eccesso di acidi, condizione acida del sangue (squilibrio del fegato) si ricollega a problemi di milza pancreas (attacco Legno su Terra).

Willow dovrebbe portarlo ad assumere senza paura responsabilità di azioni e sentimenti per raggiungere pace e ottimismo.

Il Fiore aiuta ad un comportamento più elastico, disponibile, aperto, che è proprio la caratteristica del movimento Legno quando è in equilibrio.

Portatore di conoscenza e grande saggezza, aiuta a superare vittimismo e risentimento, donando la consapevolezza di essere padroni e artefici del proprio destino.

Secondo Kramer agisce anche sulle logge Legno e Terra, in prevalenza su quella del Legno.

Willow agisce sui **Chakra** 1,4 e 5.

Il primo Chakra, detto Chakra delle radici, appartenente all'elemento Terra, fondamentale per il caso in questione, per il nutrimento materiale e la stabilità.

Il quarto Chakra, dell'amore compassione, elemento Aria, regola la pressione e armonizza il cuore; nell'ottica cinese potremmo dire che calma lo *Shen*.

Il quinto Chakra, della purificazione, che ha a che vedere con la gola, e quindi con la creatività bloccata nel caso di Giorgio. Migliora rigidità di collo e spalle.

Per rafforzare l'effetto di Willow ho consigliato di acquistare una pietra di **Quarzo fumè** che, sul piano fisico, riduce crampi e rigidità, antidepressivo e rafforza il sistema nervoso. Su quello mentale e spirituale aiuta a risolvere i conflitti con il prossimo, rilassante e antistress, accompagna con dolcezza momenti difficili e avversità, aiuta le persone timide, allontana idee di vendetta e suicidio, presenti nella tipologia Willow, ed è una delle pietre più importanti per il radicamento.

In base alla situazione di Giorgio ho ritenuto altresì utile consigliare di assumere per un periodo del **Manganese**, oligoelemento efficace anche per le coliti e gastriti di origine nervosa, laddove c'è una forte emotività che lo porta a reagire in modo esagerato, donandogli un atteggiamento impaziente e irritabile.

Il Manganese si trova nei Reni e nel Fegato, organo quest'ultimo la cui funzione a livello energetico appare in Giorgio non in armonia. Il Manganese è indicato appunto nella diatesi cosiddetta *Allergica* postulata da *Menetrier*, che può trovare dei nessi con la costituzione Legno nella Medicina Cinese, seppure le costituzioni siano considerate non mutabili mentre invece le diatesi sono situazioni patologiche suscettibili di cambiamento; tuttavia al di là della costituzione la diatesi in questione può rispecchiare alterazioni del movimento della loggia energetica del Legno. L'inquadrare un individuo nell'ambito di una costituzione può risultare sicuramente utile al terapeuta per stabilire se la sintomatologia abbia a destare preoccupazione o meno.

A prescindere da questo le diatesi, indipendentemente se quel movimento disturbato appartenga o meno alla costituzione dell'individuo, possono dare buoni risultati nell'armonizzare il movimento stesso.

Al secondo appuntamento i sintomi gastrointestinali sono migliorati, ma ancora sussistono.

Dal punto di vista emotivo Giorgio appare più sereno, quando le cose vanno male, prima di mettersi nella posizione della vittima, criticando tutto e tutti, ha imparato ad ascoltare di più se stesso interiormente, riconoscendo che i suoi problemi non derivano dal mondo esterno, ma sono riflessi dei suoi disagi interiori. Ora ha più lucidità per individuare e guardare con maggior distacco e senza reagire in modo automatico, le sue difficoltà e le sue chiusure. Le incomincia a vedere, ma tuttavia rimane ancora incapace di superarle. È evidente che i suoi blocchi e le sue chiusure sono abbastanza cristallizzati e denotano sofferenze che risalgono ad anni fa.

Emergono ora sfiducia e dubbi sulle sue capacità e sulla sua vita.

Ho consigliato quindi di sostituire Willow con il fiore *Gentian* fiore della *Comunicazione* nella triade di Kramer.

“*Fede*” è Il potenziale armonico del fiore.

Il fiore mi sembra utile, sia per il riscontro della teoria di Kramer, che lo vede come un miglioramento della fase precedente in cui Giorgio sembrava identificabile con le caratteristiche Willow, sia per la constatazione nell'idea che mi sono fatto di lui come una persona per cui è difficile affrontare i problemi; il che si manifesta in difficoltà digestive.

Una personalità imprigionata dal limite, dall'inconsapevolezza del suo valore. Amarezza per le difficoltà, disagio interiore, affollamento mentale, introverso con mancanza di confronto, resistenza al cambiamento. Tristezza da causa conosciuta. Ora infatti Giorgio è più consapevole che le difficoltà derivano da se stesso.

Come la pianta *Gentian* Giorgio guarda il mondo dall'alto, senza lasciarsi coinvolgere dai problemi.

Il fiore tende a sviluppare *Fede e fiducia*: “nessuna cosa arriva mai troppo tardi”.

Gentian è una sostanza amara, e l'amarezza è il sapore che Giorgio avverte in bocca.

Ma i fiori viola indicano anche spiritualità.

Sulla mancanza di fede, fiducia, sui dubbi e limiti, difficoltà, amarezza e pessimismo, egli stesso crea il limite alle occasioni positive piuttosto che favorirle, con un atteggiamento per cui, in base alla legge di risonanza, le cose vanno male ancora più in quel senso.

La personalità *Gentian* nasconde un bambino ferito nel suo essere innocente, nella fiducia nei confronti di tutto. Ferita che nelle relazioni e contatti affettivi si esprime con un sottofondo di diffidenza e sfiducia, anziché propendere verso un'apertura totale del cuore.

Dubitare del buon esito di un qualcosa è altresì abitudine di Giorgio.

La pianta amara appare buona per la fiducia e l'ottimismo. È un tonico amaro eupeptico che favorisce la buona digestione e quindi indicato per i disturbi digestivi, acidità, nausea.

Tra l'altro Kramer in base ai suoi studi di comparazione con la medicina cinese inquadra il fiore come inerente proprio alle logge energetiche del Legno e della Terra.

Armonizza i Chakra 1, 4 e 6

I Chakra 1 e 4 sono già stati menzionati.

Il sesto Chakra, detto Chakra della conoscenza, al centro della fronte, elemento luce; riguarda vista, intuizione, nutrimento sul piano delle idee, indicato per tensione agli occhi e idee confuse.

Alla stregua degli oligoelementi, visto il miglioramento generale delle condizioni rispetto al primo incontro, consiglio a Giorgio questa volta di assumere la sinergia di **Zinco-Nichel-Cobalto**, dato che, in base alle nuove osservazioni sembra potersi inquadrare nella fase di miglioramento, nella diatesi denominata da Menetrier come *Sindrome da Disadattamento*, viste le difficoltà di rapportarsi all'ambiente esteriore e gestire in modo fluido le vicissitudini della vita.

Nella sindrome da disadattamento può essere visibile un qualche parallelo con il movimento e con la costituzione Terra, in un quadro che vede l'incapacità di tenere il centro e quindi il controllo delle circostanze esterne. Il centro equilibra e armonizza, e inoltre ha la capacità di gestire gli aspetti che gli girano attorno.

Al terzo incontro Giorgio migliora ancora, tutta la sintomatologia ha avuto esiti importanti verso la via della guarigione.

Resta presente in lui la convinzione di non essere all'altezza delle situazioni, di non essere capace di fare granché e di sbagliare.

Giorgio mi dice di avere un progetto ora per la sua vita, e di mostrane un particolare interesse; la strada che sta cercando di intraprendere sembra essere quello che realmente gli piace, pur tuttavia le sue insicurezze fanno sì che nell'incedere vada incontro a periodi di arresto, con momenti di sconforto dove affiorano dubbi sulle sue capacità e sul da farsi, con ripercussioni sulla capacità di iniziativa verso l'obiettivo che sembra tanto appassionarlo.

Dal mio punto di vista Giorgio non manca di buone capacità e dimostra ora un carattere più forte, sebbene in questa sua fase di rottura col passato e voglia di intraprendere qualcosa di nuovo, avverte sulle spalle la paura e lo scetticismo delle persone con cui interagisce. Genitori e punti di vista di altri sono come una voce che rischia di disturbare il suo cammino.

Ho dato a Giorgio questa volta, al posto di Gentian, due fiori: *Larch* e *Walnut*

Il potenziale armonico di *Larch* è autostima

Larch darà un contributo ad una maggiore apertura e fiducia in sé stesso, rendendolo capace di affrontare situazioni quotidiane della vita.

Fiore di base dei 12 guaritori, fiore di *comunicazione*, anch'esso tocca anche tra le altre la loggia Terra, buono per la zona del plesso solare tra la riflessologia.

Agisce sui Chakra 2 e 3

Il secondo Chakra della dolcezza, arancione, elemento Acqua; desiderio procreazione, creatività sul piano materiale.

Il terzo Chakra, Chakra che risplende, del plesso solare; giallo oro, elemento Fuoco. Volontà, potere, emozioni; sistema digestivo, muscoli.

Il potenziale armonico di **Walnut** è: “*Capacità di attuare un cambiamento necessario*”.

Rimedio per l'Esitazione.

Appartiene alla categoria dei *5 fiori esteriori* (Star of Bethlehem, Gorse, Walnut, Elm, Aspen) che agiscono sugli squilibri derivati da influenze esterne a cui, nostro malgrado, tutti noi siamo sottoposti.

Walnut lo aiuterà a mantenere il proprio punto di vista, la determinazione per portare avanti le sue scelte nelle cose importanti, senza lasciarsi condizionare dalle influenze esterne, poiché in Giorgio la decisione è presente e lo si vede dalla luce dei suoi occhi quando ne parla.

Anch'esso sfiora la loggia della Terra.

Chakra 1 e 3 ma anche su tutti gli altri, in quanto Walnut è un protettivo ed un armonizzante generale.

Da abbinare a Larch, ho consigliato la pietra **Occhio di tigre**: efficace per l'ipereccitazione nervosa, rallenta il flusso energetico del corpo, per cui ho consigliato di non tenerla a contatto per più di una settimana.

Sul piano mentale spirituale efficace per la tendenza ad esitare, controllo delle situazioni difficili, opprimenti e stimola fiducia in se stessi.

Gli oligoelementi sono stati sospesi.



14. Consigli alimentari

14.1 Dietetica tradizionale cinese

Le origini della dietetica cinese risalgono al XXX sec a.c. all'imperatore rosso *Shen Nong*, denominato divino agricoltore, che insegnò al suo popolo l'arte della coltivazione dei 5 cereali e le proprietà degli alimenti e dei sapori indicando i 100 rimedi per la cura. Dietetica e farmacologia erano considerate inscindibili, e i primi rimedi consistevano in decotti e una specie di vino. Inizialmente si considerava bene utilizzare dapprima il farmaco fino a che la malattia non fosse stata curata in una certa percentuale, e poi si proseguiva con l'alimentazione. Col passare dei secoli e delle varie dinastie, questo concetto fu ribaltato e l'alimentazione divenne lo strumento primario per la cura, soprattutto con *Sun Si Miao*.

La dietetica cataloga le proprietà degli alimenti in base alle caratteristiche:

- ***Yin e Yang***: in base alla suddivisione tra volatili terrestri e pesci per il regno animale; cereali vegetali radici e tuberi per quello vegetale; in base alle caratteristiche, ambiente, modo di muoversi.

- allo **Jing**, essenza vitalità: in base alle caratteristiche del tipo semi, germogli e gemme, uovo fecondato; luogo e modalità di crescita; conservazione; cottura.
- **Xing** la forma: in base ai principi di similitudine organo-organo e forma geometrica; colore, in base alla teoria dei 5 movimenti; consistenza; umidificazione.
- **Si Qi**, natura: in alimenti di natura freddi, freschi, tiepidi, caldi e neutri.
- **Wei**, sapore: acido-aspro, amaro, dolce, piccante, salato, astringente e insipido.
- **Qi Wei**, odore: rancido, bruciato, fragrante, di carne cruda e soia fermentata, in base alla teoria dei 5 movimenti.
- **Shan**: tendenza direzionale.
- **Gui Jing**: i meridiani destinatari.

Il sapore degli alimenti gioca un ruolo molto importante.

Potendolo percepire solo a contatto con la bocca, agisce più sullo *Xing*, sulla struttura materiale degli organi che non sul *Qi*, più immateriale.

Per questo motivo deve tendere a controbilanciare il movimento del *Qi* dell'organo in questione, onde evitare che questo si blocchi o si svuoti.

Così l'**Acido Aspro** avrà un'azione volta a trattenere il *Qi* del Fegato che per sua natura tende a portarsi verso l'alto e l'esterno e a disperdersi, ed è per questo considerato un sapore *Yin*;

l' **Amaro** anche ha un'azione per portare in basso, per contenere la tendenza del *Qi* del cuore, anch'esso sapore *Yin*;

il **Dolce** è equilibrato, essendo Milza e Stomaco il centro e quindi neutri, possiamo dire che è un sapore leggermente *Yang*;

il **Piccante** porta in alto ed exteriorizza, per bilanciare la tendenza del Qi del polmone, è considerato sapore *Yang*;

il **Salato** deve bilanciare la solidità dei reni, favorisce liquidi, porta verso il basso, è un sapore *Yin*.

Lo Xing inoltre può essere leso anche da quei sapori che, secondo il ciclo Wu Xing dei 5 movimenti, agiscono mediante la legge di controllo e ribellione. Il fenomeno di ribellione riguarda tutti gli organi tranne il Fegato. D'altro canto la Milza, che è l'organo che ama l'equilibrio e l'armonia, potrà essere lesa da ogni sapore in eccesso tranne il Piccante.

14.2 Consigli

Innanzitutto ho consigliato a Giorgio un'alimentazione più sana, in generale.

Ho suggerito di cercare di mangiare ad orari regolari, evitando cibi fuori pasto, sebbene sapevo che sarebbe stato arduo, vista le abitudini irregolari e la mancanza di regole dal punto di vista generale.

Gli ho consigliato inoltre di evitare sapori piccanti e troppo dolci, cibi grassi almeno per un po'.

Gli ho suggerito di preferire cibi di natura fredda, fresca o tutt'al più neutra, evitando frittura, arrostitura, affumicatura, che spostano la natura verso il caldo e preferire la bollitura che sposta la natura verso il freddo, o prediligere di norma cotture al vapore, al forno, sotto cenere, che meno alterano la natura dei cibi. Ho suggerito inoltre di evitare cibi conservati sotto salatura, sotto spirito, essiccati e

affumicati; sott'olio è meglio. Ho elencato una serie di alimenti da adottare per un po', sia per la sintomatologia e ed in considerazione del fatto che siamo in estate.

Frutta

Anguria, cachi: di natura fredda, sapore dolce, eliminano il calore;

fragola, kiwi: di natura fresca, sapore acido-aspro dolce, sedano il Fegato, purificano il calore;

ananas: di natura neutra, sapore acido-aspro dolce, per il calore e aiuta la digestione;

mandaranci: di natura fresca, sapore acido-aspro dolce, agevola la digestione, mobilizza il Qi;

mandarino: di natura fresca, sapore acido-aspro dolce, porta il Qi in basso;

mela cotogna: di natura fresca, sapore acido-aspro, promuove secrezione dei liquidi, agevola digestione, regola l'Intestino;

pera: di natura fresca, sapore dolce, elimina il calore, promuove i liquidi, calma lo Shen;

melone: di natura fredda, agisce su Stomaco cuore, calma la sete, elimina calore;

prugna: di natura fresca, sapore acido-aspro dolce, elimina il calore di Fegato, favorisce i liquidi, mobilizza il Qi;

ribes: di natura neutra, sapore acido-aspro, digestivo, armonizza il fegato;

mirtillo: di natura neutra, sapore acido-aspro dolce, astringente, rischiara la vista;

oliva: di natura neutra, sapore acido-aspro dolce, elimina calore di Fegato e Stomaco, promuove liquidi umidifica intestino.

Verdure

Bietola: di natura fresca, sapore dolce, agisce sui meridiani di Grosso intestino, Stomaco e Milza, elimina il calore, diuretico;

lattuga: di natura fresca, sapore amaro dolce, elimina il calore, seda lo *Shen*, interessa meridiani di Polmone, Grosso intestino, Stomaco e Fegato;

pomodoro: di natura fredda fresca, sapore acido-aspro dolce, elimina il calore, promuove liquidi, rinfresca il sangue, agevola la digestione;

spinaci: di natura fresca, sapore dolce, meridiani Grosso Intestino, Stomaco ed Intestino Tenue, elimina il calore, rischiarla la vista, favorisce l'intestino;

rafano: di natura fresca, sapore amaro dolce piccante, regolarizza lo Stomaco, favorisce la digestione, risolve umidità calore;

funghi: porcino, di natura neutra, sapore dolce, disperde vento umidità;

Ortaggi

patate fredde: di natura neutra, sapore dolce, disperdono il calore, promuovendo i liquidi, tonificano lo *Yin Reni*;

carota: di natura neutra fresca, sapore dolce, interessa il Jiao medio, la digestione, regolarizza funzione intestinale, mobilizza e fa discendere il Qi, elimina il calore, calma il Qi Ni, rischiarla la vista;

cetriolo: di natura fresca, sapore dolce, meridiani Grande Intestino e Milza, elimina il calore, mobilizza i liquidi;

finocchi: di natura tiepida, sapore piccante, favorisce la circolazione del Qi, le funzioni intestinali;

zucchina: di natura tiepida, sapore dolce, elimina il calore;

melanzana: di natura fresca, sapore dolce, elimina il calore, rinfresca mobilizza il sangue;

ravanello: di natura fresca, sapore dolce piccante, elimina il calore, rinfresca il sangue;

porro: di natura tiepida, sapore piccante, mobilizza Qi e sangue;

rapa: di natura neutra, sapore amaro dolce insipido, funzione digestiva, mobilizza, contrasta il Qi Ni, ristagni di cibo;

sedano: di natura fresca, sapore dolce piccante, elimina il calore, seda il fegato, nutre Stomaco, fortifica i reni;

aglio: di natura neutra, sapore dolce piccante, elimina stasi cibo e Qi;

basilico: di natura tiepida, sapore piccante, promuove digestione, mobilizza il Qi e sangue, disperde vento, disintossica;

cicoria: di natura fresca, sapore amaro piccante, meridiani Vescia Biliare e Fegato, elimina il calore umidità fegato, favorisce la digestione;

cipolla: di natura tiepida, sapore acido-aspro dolce piccante, per la digestione, stasi cibo soffio e sangue;

meglio *pepe nero* che peperoncino: il peperoncino muove il Qi ma è molto riscaldante; mentre il pepe nero pur essendo di natura anch'esso calda e sapore piccante, lo è di meno, e inoltre regolarizza lo Stomaco, disperde il flegma e indirizza il Qi verso il basso;

prezzemolo: di natura tiepida, sapore dolce, digestivo, mobilizza regolarizza il Qi.

Carni e pesci

cavallo: di natura fredda, sapore acido-aspro dolce, elimina il calore, abbassa il soffio;

cinghiale: di natura neutra, sapore dolce salato, tonifica i 5 organi, caccia il vento;

coniglio: di natura fresca, sapore dolce, meridiani Grosso Intestino e Fegato, tonifica la milza, elimina il calore, rinfresca il sangue;

calamaro: di natura tiepida, sapore salato, armonizza Jiao medio;

carpa: di natura neutra, sapore dolce, abbassa il soffio;

lumaca: di natura fresca fredda, sapore dolce salato, purifica il calore, rischiara la vista, buona per la diarrea.

ostrica: di natura fresca, sapore dolce salato, per il fegato, calma lo *Shen*, seda *Yang* di fegato.

Legumi

fagioli: di natura neutra, sapore dolce insipido, elimina il calore;

piselli: di natura neutra, sapore dolce, interessa meridiani Stomaco e Milza, abbassa il Qi, regolarizza lo Stomaco, favorisce formazione dei liquidi.

orzo: di natura fresca, sapore dolce salato, Stomaco e Milza, agevola digestione elimina il calore;

malto: di natura fresca, sapore dolce salato, armonizza il Jiao medio, favorisce digestione, purifica il calore;

crusca di *grano*, grano, grano saraceno: di natura fresca, sapore dolce, elimina calore allo Stomaco, stasi cibo, porta il Qi in basso, regolarizza intestino;

riso: di natura neutra, sapore dolce, interessa Jiao medio, armonizza Stomaco, elimina moderatamente il calore, armonizza gli Zang;

segale: di natura neutra, sapore amaro, disperde vento umidità, mobilizza il sangue;

soia nera o verde, germogli di soia: di natura neutra fresca fredda, sapore dolce, elimina il calore;

seme di girasole: di natura neutra, sapore dolce, regola l'intestino, seda il Fuoco del Fegato.

Agrumi

limone: di natura fredda, sapore acido-aspro dolce, utili per Stomaco e Fegato, formazione dei liquidi, elimina calore, regolarizza Stomaco, porta Qi in basso;

pompelmo: di natura fredda, sapore acido-aspro dolce, promuove liquidi, regola Qi di Stomaco, mobilizza Qi del Fegato.

Uova e formaggi

formaggio di soia: di natura fresca, sapore dolce, armonizza Jiao medio, purifica il calore, favorisce la discesa del Qi patogeno, dell'aria nell'intestino;

albume d'uovo: di natura fresca, sapore dolce, elimina il calore, disintossica.

Bevande

Thè verde: di natura fresca, sapore amaro dolce, rinfrescante, astringente, armonizza lo Shen.

15. Consigli generali

Esercizi di grounding, per il radicamento: la Terra sostiene e nutre, a livello materiale ed anche energetico. Mettere radici nel terreno; imparare ad essere nutrito e sostenuto.

Radicamento per trovare stabilità, il centro e la calma per poter osservare e gestire affrontare con equilibrio le situazioni quotidiane.

16. Conclusioni

Il Movimento Terra rappresenta il Centro, come visto non solo nell'ambito dell'individuo ma anche ad un livello di un concetto più vasto.

Posso immaginare il centro come perno dell'equilibrio, il perno della ruota, il direttore d'orchestra che guida la musica e ne permette l'armoniosa esecuzione.

E' la Meditazione, dove è l'Osservatore, che tiene la posizione centrale e guarda il teatro dei movimenti degli attori, la mente che osserva i pensieri, facendo sì che scorrano e non si affollino, e che i nodi si sciolgano.

Luogo da dove tutto nasce e tutto torna, luogo da dove si può osservare e generare l'equilibrio, da dove si arresta il pensiero ossessivo, e favorire la nascita dell'intuizione del Cuore.

Da questo Centro, nel quale si può decidere consapevolmente di fermarsi lasciandosi cullare dalle quiete seppure in movimento delle dolci onde, oppure di agire verso un fine sincero, metto un punto a questa trattazione, che è un'altra virgola tra le conoscenze acquisite ieri e quelle che acquisirò domani; un altro punto di arrivo, di sosta e di partenza sul cammino nell'avventura della Vita.

BIBLIOGRAFIA

- “Manuale di Shiatsu” di Franco Bottalo - edizioni Xenia
- “Diagnosi shiatsu” di Franco Bottalo - edizioni Xenia-
- “Il libro completo dello Shiatsu” di Toru Namikoshi - edizioni MediTerranee
- “Zen shiatsu” di Masunaga e Ohashi - edizioni MediTerranee
- “Ki” di William Red - edizioni MediTerranee
- “Trattato di alchimia e fisiologia taoista” di Chao Pi Ch'en - edizioni MediTerranee
- “La psiche nella tradizione cinese” di Claude Larre e Elisabeth Rochat de la Vallée - edizioni Jaka Book
- “*Yin Yang*” di Martin Palmer - edizioni RED
- “Il libro della medicina Cinese” di Carlo Moiraghi - Fabbri Editori
- “I fondamenti della medicina cinese” di Giovanni Maciocia - edizioni Elsevier Masson
- “Basi di medicina cinese e clinica di Tui Na” di Rossi, Cracolici, Marino, Scarsella, Sotte, Hong - edizioni CEA
- “Medicina Tradizionale Cinese per lo shiatsu e il Tui Na” di Corradin, di Stanislao, Parini - Cea edizioni
- “Digitopressione” di Chen You-Wa – Edizioni Tecniche Nuove
- “Atlante di Agopuntura” – edizioni Hoepli
- “Guarire con i Fiori di Bach” di Howard, Ramsell - Edizioni Tecniche Nuove
- “Il Libro Completo dei Fiori di Bach” di Nocentini, Peruzzi – edizioni Giunti Demetra
- “Terapia con i Fiori di Bach” di Mechthild Scheffer – edizioni Tea
- “I sintomi parlano” di Rossella Panigatti - edizioni Tea