

LA PAURA E IL TERRORE

effetti nocivi della paura protratta nel tempo

Introduzione

Questo studio nasce dalla osservazione delle reazioni emotive e comportamentali nonché dei sintomi manifestati da un gran numero di persone a seguito della paura prolungata e crescente indotta dalla pandemia di COVID-19 che ha causato quasi 7 milioni di morti fra il 30 gennaio 2020 e il 30 aprile 2023.

Man mano che giungevano le notizie sulla rapidità di diffusione del virus e sui numerosi decessi che stava causando, prendeva sempre più forma la consapevolezza di trovarsi di fronte ad una pandemia globale e nasceva la pura del contagio.

Inizialmente le persone cercarono di esorcizzare tale paura ripetendo, come fosse un mantra, la frase “*andrà tutto bene*”, la scrivevano sui social e su lenzuola poi esposte fuori i balconi.

Ma la realtà dei fatti era che la situazione andava peggiorando e protraendosi nel tempo generando enormi danni economici con chiusura di attività commerciali e perdita di posti di lavoro a seguito del confinamento (lockdown) imposto dal governo.

L'economia era bloccata, non si lavorava, per molti questo significava non guadagnare ma affitti e bollette andavano pagati, i soldi scarseggiavano e diventava sempre più difficile anche il comprare da mangiare.

Tutto ciò faceva insorgere numerose paure fra le quali le più diffuse erano la paura della vicinanza fisica con altre persone per timore di contagiarsi, paura per la propria salute e per quella dei propri cari, per i lavoratori autonomi ed i commercianti c'era la paura di dover chiudere la propria attività per fallimento causato dalla prolungata serrata imposta dal confinamento, conseguentemente per i lavoratori loro dipendenti c'era la paura di perdere il posto di lavoro e, per chi non lavorando non guadagnava, c'era la paura di non poter “*metter il piatto a tavola*”.

Questo stato di paura risultava protratto nel tempo e, spesso, sfociava in uno stato di vero e proprio terrore.

Sebbene questo lavoro nasca dallo studio di quanto accaduto durante la pandemia di COVID-19, che ha coinvolto la popolazione mondiale, le osservazioni qui riportate sono applicabili in molteplici altri contesti che interessano singoli individui e generano condizioni e reazioni emotive analoghe.

I motivi di una paura prolungata nel tempo possono essere svariati, ad esempio si pensi agli abitanti della zona dei Campi Flegrei che da alcuni anni convivono con frequenti scosse sismiche causate dal bradisismo, ad una donna che riceve continue minacce dall'ex marito o fidanzato perché ha deciso di troncare la relazione, a chi è vittima di stalking, a chi subisce prepotenze e angherie sul lavoro, a chi subisce la convivenza con un partner geloso e violento, ecc.

Anche se i contesti sono diversi gli effetti deleteri di una paura prolungata nel tempo sono simili pertanto, al di là della causa, è importante la reazione della persona che vive questa condizione.

Le emozioni in M.T.C. *Cinque Propositi e Sette Sentimenti*

Ricordiamo che, in M.T.C., quelle che generalmente definiamo "emozioni" sono distinte in due grandi categorie:

- Wu Zhi o "Cinque Propositi"
- Qi Qing o "Sette Sentimenti"

Per comprendere la descrizione psicosomatica secondo la M.T.C. è fondamentale aver chiara la differenza fra i *Cinque Propositi* ed i *Sette Sentimenti*.

Wu Zhi: i Cinque Propositi

Nell'espressione "Wu Zhi", *Wu*¹ è il numero Cinque e *Zhi*² ha il significato di:

- *Intenzione, Intento, Proposito*
- *Volontà*
- *Scopo*
- *Risoluzione, Decisione, Tendere verso uno scopo*
- *Affetto, Affezione, Aspirazione dell'anima*
- *Ambizione, Ideale*

I *Cinque Propositi* sono "emozioni positive" che emergono dai Soffi dei Wu Zang (i Cinque Organi), ossia sono generati dalla normale attività funzionale dei Cinque Organi; sono emozioni innate, spontanee e comuni a tutti gli esseri umani che ci sospingono nel corso della vita in maniera dolce ed equilibrata.

Sono in numero di Cinque perché sono legati ai Cinque Zang e fanno parte della strutturazione profonda dell'essere, in armonia con i Wu Xing, i Cinque Movimenti.

Quando gli Zang sono ammalati ed i loro Soffi sono compromessi i Cinque Propositi sono alterati e la sfera emozionale innata è perturbata.

Qi Qing: i Sette Sentimenti

Nell'espressione "Qi Qing", *Qi*³ è il numero Sette e *Qing*⁴ ha il significato di:

- *Sentimento;*
- *Affetto, Sensibilità, Amore*
- *Passione, Istinti Sessuali*
- *Situazione, Circostanza*

1 五 *Wu* è il numero Cinque.

2 志 L'ideogramma *Zhi* si compone di due parti: la parte superiore rappresenta un filo d'erba che cresce e si innalza mentre quella inferiore è *Xin*, "Cuore". Dunque rappresenta qualcosa che nasce nel Cuore e cresce con una determinazione, un intento, un proposito (come l'erba che spunta dal terreno e cresce con determinazione). Il riferimento al Cuore sottolinea che è nel Cuore che percepiamo le emozioni.

3 七 *Qi* è il numero Sette.

4 情 La parte sinistra dell'ideogramma *Qing* è costituita dal radicale del Cuore (*Xin*), la parte destra (che si legge anche *Qing*) denota il colore blu-verde del Movimento Legno ma anche l'erba verde, giovane. Dunque c'è l'immagine di qualcosa che nasce nel Cuore. Anche questo ideogramma richiama il legame fra le emozioni e il Cuore.

I **Sette Sentimenti** sono “emozioni negative” che la M.T.C. classifica come “cause interne di malattia”. I Sette Sentimenti, a differenza dei Cinque Propositi, sono fattori emozionali indotti da accadimenti esterni che, quando sollecitano violentemente o per lungo tempo la nostra sfera emozionale, agiscono come dei veri e propri fattori patogeni. Questo perché i Sette Sentimenti entrano in risonanza con i Cinque Propositi e colpiscono direttamente i Cinque Zang disorganizzandone i Soffi così tanto da alterare il loro regolare funzionamento e generando sia alterazioni funzionali (una serie di sintomi) che vere e proprie lesioni d'organo.

Inoltre l'agitazione violenta, o prolungata nel tempo, di uno qualunque dei Sette Sentimenti finisce per perturbare il Cuore-Centro ed agitare lo Shen. Questo avviene perché è nel Cuore che percepiamo i Sette Sentimenti; la relazione fra il Cuore e i Sentimenti è sottolineata dalla presenza del radicale del Cuore nell'ideogramma Qing.

Per sottolineare la differenza fra i Cinque Propositi ed i Sette Sentimenti prendiamo come esempio la Gioia, legata al Cuore.

La Gioia come “Proposito” del Cuore è la gioia innata di vivere che ci porta ad affrontare la vita con una felicità interiore, con serenità e fa circolare fluidamente i Soffi e il Sangue. Diversamente, la Gioia suscitata da un evento esterno che ci coinvolga rientra fra i Sette Sentimenti e può colpire gravemente il Cuore come, ad esempio, lo scoprire di aver vinto una grossa cifra alla lotteria può anche causare un infarto.

Possiamo paragonare ogni Zang ad un bicchiere di cristallo: la nota che emette il bicchiere quando viene colpito delicatamente può essere considerata il suo *Proposito*, la sua emozione innata (perché è la frequenza su cui vibra per le sue caratteristiche strutturali) ma la medesima nota, emessa con potenza (come l'acuto di un soprano), può infrangere quel bicchiere perché entra in risonanza con la sua frequenza di vibrazione portandolo a vibrare eccessivamente, questo è l'effetto dei *Sette Sentimenti*.

Per una trattazione completa e dettagliata dei Cinque Propositi e dei Sette Sentimenti si rinvia ai testi di M.T.C. Qui ci occuperemo soltanto della Paura e del Terrore, che sono in relazione con i Reni.

La Paura come *Proposito* dei Reni

La Paura come aspetto dei “Cinque Propositi” fa parte della fisiologia dei Reni. Questa è una paura innata e “positiva” perché ci spinge ad agire con circospezione evitandoci di essere impulsivi e poco riflessivi, ha finalità preservative per la nostra incolumità. È la paura che ci rende cauti, ci porta a ponderare bene le nostre azioni per evitare rischi e danni ma non ci blocca, non ci paralizza.

Tuttavia, come spiegato prima, se i Soffi degli Zang non sono in armonia i Cinque Propositi sono alterati e, in particolare, un deficit del Soffio dei Reni può indurre una paura latente e ingiustificata, può fare insorgere il timore di non riuscire a gestire la propria vita e di non riuscire a realizzare i propri progetti.

Questa situazione viene aggravata dal fatto che, se il Qi dei Reni è in deficit, sarà indebolita anche la loro Funzione Ministeriale per cui saranno carenti la Forza Interiore, cioè la “Potenza” suscitata dai Reni e “*l'Abilità e il Saper Fare*” che essi emanano¹.

Ovviamente, in questo caso saranno presenti anche altri sintomi di Vuoto di Qi dei Reni e di alterazione della loro Funzione Ministeriale.

Il Qi dei Reni può essere tonificato con la Moxa su 23 V (Shenshu), Punto Bei Shu dei Reni mentre la loro Funzione Ministeriale è armonizzata dal 14 R (Siman).

¹ S.W. cap. 8 I documenti Segreti dell'Orchidea Spirituale: “*I Reni hanno l'incarico di suscitare la potenza, emanano l'abilità e il saper fare.*”

La Paura come *Sentimento* che ferisce i Reni

恐

Kong, la Paura.

L'ideogramma significa:

- *Paura, Spaventato, Temere*
- *Timore, Apprensione*

La parte superiore dell'ideogramma è *Gong*¹ (in forma semplificata) che significa legare, vincolare, consolidare.

La parte inferiore è *Xin*², il Cuore.

L'immagine evocata è che la paura “lega il Cuore”.

Ora stiamo parlando della Paura che fa parte dei “Sette Sentimenti”, suscitata da un evento esterno, come un terremoto, un'aggressione, una pandemia, ecc. Questa è una paura indotta e “negativa”, patogena, che può avere effetti deleteri sui Reni e sul Cuore.

“La Paura ferisce i Reni e fa discendere il Soffio”.

La Paura fa discendere i Soffi, colpisce i Reni e disperde il Jing (Essenza), ferisce lo Shen ed il Cuore, agita ed impedisce il raccoglimento, svuota i cinque Zang e ne disperde il Jing. La persona non è più in grado di dirigere e controllare i propri Soffi, così perde il controllo degli sfinteri ed anche la coscienza.

La Paura, dunque, può causare:

- gonfiori al basso ventre (i Soffi scendono e il TRi si riempie)
- incontinenza, spermatorrea
- perdita di coscienza

Inoltre, una Paura molto forte o prolungata nel tempo può disperdere in maniera significativa il Jing ed il Qi dei Reni e ciò può causare strascichi a lungo termine quali:

- astenia
- freddolosità
- calo della libido, infertilità
- dolore lombare e alle ginocchia
- perdita di capelli o incanutimento precoce
- indebolimento dei denti, carie
- ipoacusia, acufeni
- invecchiamento precoce

Il Terrore (paura estrema)

驚

Jing, il Terrore.

L'ideogramma può significare:

- *Terrorizzato, Colto da panico*
- *Essere spaventato, impaurito*
- *Spaventare, Allarmare*

1 𠄎 *Gong*

2 心 *Xin*

La parte superiore dell'ideogramma si legge anche *Jing*¹ che può significare noncuranza, non avere più il controllo di sé.

La parte inferiore è *Ma*², un cavallo.

L'immagine evocata è che, se si perde il controllo di sé, non si può neanche controllare il proprio cavallo che finisce per scorrizzare in tutte le direzioni a suo piacimento o si imbizzarrisce.

“Il Terrore ferisce Reni e Cuore disorganizzando i Soffi e il Centro”.

Il Terrore è la forma estrema della Paura.

Il Terrore distrugge l'organizzazione del Soffio e questo si disperde in tutte le direzioni causando la perdita totale di controllo, il Cuore perde il suo appoggio, lo Shen non può più ancorarsi, si perde il proprio Centro e il Centro non è più riferimento per le sei direzioni dello spazio. Conseguentemente si generano:

- angoscia, palpitazioni, panico
- disorientamento, confusione mentale
- impossibilità a muoversi, si rimane congelati, immobili, senza poter reagire
- perdita di coscienza ed infarto

Poiché il Terrore colpisce il Cuore-Centro, oltre a poter causare strascichi a lungo termine come quelli della Paura, può generare sintomi protratti nel tempo quali:

- insicurezza
- depressione
- stati d'ansia
- episodi di depersonalizzazione
- attacchi di panico

La relazione tra Reni e Cuore

I Reni e il Cuore sono in strettissima relazione, ecco perché la Paura e il Terrore non si limitano a colpire solo i Reni ma aggrediscono anche il Cuore e lo Shen.

Innanzitutto Reni e Cuore appartengono allo stesso Asse, lo Shaoyin, l'Asse Acqua - Fuoco.

Poi un ramo profondo del Meridiano Zu Shaoyin dei Reni raggiunge il Cuore creando una connessione diretta fra questi due Zang.

Inoltre al concepimento lo Shen si radica nel Jing dei genitori attivandolo e lanciando la vita del nuovo essere. Shen e Jing sono la radice della vita, sono in strettissima relazione fra di loro, sono il Fuoco e l'Acqua dell'Asse Shaoyin, e sono legati al Cuore ed ai Reni: il Cuore ospita lo Shen e i Reni custodiscono ed amministrano il Jing congenito.

1 敬 *Jing*: La parte sinistra è *Gou* = senza cura, negligenza, trascuratezza. La parte destra è *Pu* = tenere un bastoncino in mano.

2 馬 *Ma*, cavallo.

Gli effetti nocivi della prolungata esposizione alla Paura

Primo stadio: sono colpiti i Reni e lo Shen

Solitamente la prima reazione per contrastare la paura è quella di fare ricorso alla “forza interiore”: ci si fa forti per superare la paura; è ciò che le persone facevano durante la pandemia, ripetendo “andrà tutto bene”, per darsi forza a vicenda.

Ma fare appello alla propria forza interiore significa fare appello alla Funzione Ministeriale dei Reni e ciò, a lungo andare, contribuisce a indebolire il Qi dei Reni, già insidiato dalla Paura (come precedentemente spiegato).

Così, in questa situazione, il Qi dei Reni è indebolito sia dagli effetti nocivi della Paura che dal fare appello alla forza interiore inoltre, come spiegato precedentemente, la Paura perturba il Cuore e agita lo Shen. Conseguentemente, dopo un po', cominceranno ad apparire sintomi di Vuoto di Qi e di Yang dei Reni nonché di agitazione dello Shen quali:

- stanchezza fisica, astenia
- freddolosità
- debolezza e dolori ai lombi e alle ginocchia
- insonnia, agitazione notturna

Trattamento

In questo caso occorre tonificare i Reni, sostenere la loro Funzione Ministeriale e pacificare lo Shen:

- Shiatsu sulle aree riflesse addominali con particolare attenzione alle aree del Cuore, del Pericardio e dei Reni
- Shiatsu in tonificazione sul Meridiano Zu Shaoyin (R)
- Armonizzare 7 C e Yintang
- Moxare 23 V e 14 R
- Floriterapia personalizzando la scelta dei Fiori in funzione del particolare stato emotivo della persona

Spiegazione

- Lo Shiatsu sull'addome ha lo scopo di armonizzare tutti gli Zangfu e la sfera emozionale, in particolare il Cuore-Centro, il Cuore Ministro e i Reni Ministro.
- Lo Shiatsu sul Meridiano Zu Shaoyin è finalizzato a tonificare il Qi dei Reni.
- 7 C (Shenmen): Punto Shu-Ruscello e Yuan del Meridiano; Punto Terra e di Dispersione. Calma lo Shen; tratta le emozioni forti, le palpitazioni, la tachipnea, l'astenia psichica, la depressione, l'eccesso di sogni. Tratta la cardialgia da blocco di Xue e l'angina pectoris.
- Yintang (EX 1): Punto Extra Meridiano. Calma lo Shen e riporta la lucidità mentale.
- 23 V (Shenshu): Punto Bei-Shu dei Reni, tonifica il Qi dei Reni, i quali sostengono la zona lombare, le ginocchia e le caviglie. Nutre lo Yin e lo Yang dei Reni. Tonifica il rachide lombare, tratta la lombalgia ed i traumi lombari.
- 14 R (Siman): Governa la Funzione Ministeriale dei Reni. Punto di incrocio del Chong Mai. Nutre i Reni. Rafforza lo Yang. Regola il Jiao inferiore.

Secondo stadio: viene coinvolto il Fegato

Se la persona mantiene una certa reattività e se la situazione esterna non si risolve bensì continua a protrarsi nel tempo, o addirittura peggiora, si comincia a cercare di sviluppare piani e strategie per adeguarsi alla nuova condizione e convivere con essa (se appare ineluttabile) oppure per cercare una via d'uscita.

Nel caso della pandemia di COVID-19, dopo la caotica fase iniziale, sopraggiunsero due pesanti imposizioni: il confinamento in casa e l'obbligo vaccinale, sebbene i vaccini non fossero stati ancora adeguatamente testati e sperimentati e non venisse dichiarata ufficialmente una loro potenziale letalità¹.

Tuttavia, come sottolineato inizialmente, possono esserci tante altre situazioni che manifestano analogie con il caso della pandemia: ad esempio si pensi ad una donna che abbia già subito una aggressione da parte del suo ex partner violento e che, per il timore di incontrarlo, si sente costretta a non uscire di casa o ad evitare determinati luoghi.

Ora, la progettazione di piani e strategie è compito del Fegato Ministro: *“Il Fegato ha la carica di Comandante degli eserciti, emana l'analisi della situazione e la progettazione dei piani”*².

Quindi lo sforzo per progettare una via d'uscita finisce per sovraccitare l'attività del Fegato, in particolare lo Yang del Fegato, soprattutto se questo intenso lavoro non porta rapidamente ad una soluzione.

A questo punto ci si sente in trappola e l'iperattività dello Yang del Fegato favorisce l'insorgere della Collera per tutto quanto si è costretti a subire (nel caso del COVID la rabbia era alimentata dalle continue limitazioni che ci imposero e che ci causarono danni lavorativi ed economici nonché dall'obbligo vaccinale).

La rabbia è anche una logica conseguenza del sentirsi “nell'angolo”: se non posso scappare devo necessariamente aggredire per difendermi! Ma, se la rabbia non può estrinsecarsi in maniera risolutiva, diviene una Collera repressa e causa la compressione del Qi del Fegato che, a sua volta, genera Calore e Fuoco che invadono anche lo Stomaco³. Inoltre il Fegato perde la sua capacità di armonizzare la circolazione del Soffio e del Sangue ed il suo Qi risale violentemente verso l'alto inducendo anche un Qi Ni dello Stomaco. Infine il Calore che risale verso l'alto contribuisce ad agitare ulteriormente lo Shen.

Tutto ciò genera sintomi quali:

- aggressività ed esplosioni di collera immotivate (la rabbia non può rimanere repressa a lungo ed esplose in maniera inappropriata)
- cefalee apicali, rossore e bruciore oculari (per la risalita dello Yang del Fegato)
- bruciore allo Stomaco (il Calore del Fegato aggredisce lo Stomaco)
- nausea, reflusso gastroesofageo (Qi ni dello Stomaco indotto dalla risalita dello Yang del Fegato)
- irregolarità mestruali (il Fegato non armonizza più Soffio e Sangue)
- sonno e sogni agitati (agitazione dello Shen)

1 AIFA, “Rapporto sulla sorveglianza dei vaccini COVID-19” n°5 pag 25 e seg.

<https://www.aifa.gov.it/-/quinto-rapporto-aifa-sulla-sorveglianza-dei-vaccini-covid-19>

In questo documento sono riportate le tabelle dei decessi attesi ad 1 settimana e a 2 settimane dalla somministrazione della prima dose e dalla somministrazione della seconda dose (v. Appendice).

2 S.W. cap. 8 – cit.

3 Un ramo profondo del Meridiano Zu Jueyin del Fegato comunica con lo Stomaco.

Trattamento

In queste condizioni occorre eliminare il Calore del Fegato, armonizzare il Fegato Ministro, favorire la libera circolazione del Soffio, armonizzare lo Stomaco e risolverne il Qi Ni, pacificare lo Shen e continuare a sostenere il Qi dei Reni:

- Shiatsu sulle aree riflesse addominali (in particolare disperdendo il Fegato e tonificando i Reni)
- Shiatsu sui Meridiani Zu Jueyin (F), Zu Shaoyin (R) e Zu Yangming (S)
- Disperdere 2 F e 21 R
- Armonizzare 7 C e Yintang
- In caso di disturbi gastrici armonizzare 36 S
- Moxare 23 V
- Floriterapia personalizzando la scelta dei Fiori in funzione del particolare stato emotivo della persona

Spiegazione

- Lo Shiatsu sull'addome ha lo scopo di armonizzare tutti gli Zangfu e la sfera emozionale, in particolare il Cuore-Centro, il Cuore Ministro, il Fegato Ministro e i Reni Ministro.
- Lo Shiatsu sul Meridiano Zu Jueyin è finalizzato a calmare il Fegato, sullo Zu Shaoyin è finalizzato a tonificare i Reni e sullo Zu Yangming ha lo scopo di armonizzare il Qi dello Stomaco.
- 2 F (Xingjian): Punto Ying-Fonte; Punto Fuoco e di dispersione del Meridiano; tratta l'ostruzione del Qi del Fegato. Elimina il Fuoco del Fegato. Calma il Fegato ed il Vento interno. Promuove la libera circolazione del Qi. Rinfresca il Polmone, il Riscaldatore Inferiore e il Sangue. Armonizza lo Stomaco e tratta il Qi Ni.
- 21 R (Youmen): Punto di comando del Fegato Ministro. Punto di incrocio del Chong Mai. Regola la circolazione del Qi. Allarga il Polmone; tratta l'ipocondralgia e la toracalgia; tratta le mammelle gonfie, dure e sensibili, l'ingorgo mammario e la mastite. Tratta le affezioni del Riscaldatore Superiore e Medio. Favorisce la discesa del Qi. Armonizza lo Stomaco; tratta la gastralgia, calma lo spasmo gastrico. Specifico per rinfrescare il Calore nello Stomaco e nel Grosso intestino.
- 7 C (Shenmen): v. su "primo stadio".
- Yintang (EX 1): v. su "primo stadio".
- 36 S (Zusanli): Punto He-Mare. Nutre Milza e Stomaco. In questo caso è utile perché favorisce la discesa del Qi dello Stomaco.
- 23 V (Shenshu): v. su, il "primo stadio".

Terzo stadio: viene coinvolta la Milza

Siamo giunti al punto in cui anche il Fegato Ministro ha fallito: ha analizzato la circostanza ma non è stato in grado di elaborare un piano sensato ed efficace di attacco o di fuga nonostante il supporto della creatività, dell'intelligenza intuitiva e della elasticità di pensiero forniti dallo Hun!

Ancora non c'è una soluzione per uscire dallo stato di paura.

A questo punto si comincia a ricorrere alla razionalità, all'ideazione razionale dello Yi della Milza, per limitare la rabbia e la paura; si cerca di darsi una spiegazione logica per il fatto che si debba accettare di subire lo stato delle cose senza poter fare alcunché.

Contemporaneamente la Milza Ministro cerca di realizzare un adattamento ai cambiamenti che si stanno subendo ma, ovviamente, non c'è la disponibilità ad accettare passivamente la situazione in cui ci si trova e di subirla.

Questo ulteriore passaggio crea un indebolimento della Milza, che era già stata aggredita precedentemente dal Fegato in iperattività¹. La conseguenza è che il Gu Qi innalzato dalla Milza diviene sempre più scarso e il Polmone non può produrre adeguatamente il Soffio Corretto (Zheng Qi) per cui risulteranno carenti tanto lo Ying Qi (Soffio Nutritivo) quanto il Wei Qi (Soffio Difensivo). Il risultato è il sopraggiungere di uno stato caratterizzato da:

- astenia, stanchezza, per il vuoto di Qi generalizzato
- calo delle difese immunitarie per il deficit di Wei Qi (e maggiore rischio di contagio con sintomi gravi, nel caso della pandemia di COVID-19)

Trattamento

Solitamente a questo punto l'aggressività, che ha caratterizzato lo stadio precedente, si placa perché ci si sente stanchi e indeboliti, mancano le forze per sostenere ancora uno stato di collera e aggressività, si scivola in uno stato di astenia psicofisica.

Pertanto non necessita più sedare il Fegato e placare l'aggressività del Fegato Ministro bensì necessita tonificare il Qi della Milza, continuare a sostenere il Qi dei Reni e tranquillizzare lo Shen:

- Shiatsu su aree riflesse addominali
- Shiatsu sui Meridiani Zu Taiyin (M), Jueyin (F) e Shaoyin (R)
- Moxare 36 S, 20 V, 23 V
- Armonizzare 7 C e Yintang
- Consigliare alimenti tonici del Qi e della Milza
- Floriterapia personalizzando la scelta dei Fiori in funzione del particolare stato emotivo della persona

Spiegazione

- Lo Shiatsu sull'addome ha lo scopo di armonizzare tutti gli Zangfu e la sfera emozionale, in particolare il Cuore-Centro, il Cuore Ministro e la Milza Ministro.
- Lo Shiatsu sul Meridiano Zu Taiyin ha lo scopo di tonificare la Milza, sullo Zu Jueyin è finalizzato a favorire la funzione del Fegato di armonizzare la diffusione del Soffio, sullo Zu Shaoyin è finalizzato a tonificare i Reni.
- 36 S (Zusanli): Punto He-Mare. Nutre Milza e Stomaco. Armonizza le funzioni intestinali. Disperde gli accumuli. Tonifica Qi e Xue. Drena i Canali. Riattiva la circolazione di Qi e Xue, regola la salita e la discesa del Qi. Nutre lo Yuan Qi e sostiene l'energia vitale; tonifica il vuoto di Qi e Xue; previene le malattie. Disperde le Energie cosmopatogene. Tonifica il vuoto di Qi del Polmone.
- 20 V (Pishu): Punto Bei-Shu della Milza. Rafforza e regolarizza Qi e Xue della Milza. Elimina l'Umidità. Stimola la diuresi. Promuove la salita di ciò che è puro; sostiene le funzioni di trasformazione e trasporto della Milza.
- 23 V (Shenshu): v. su, il "primo stadio".
- 7 C (Shenmen): v. su "primo stadio".
- Yintang (EX 1): v. su "primo stadio".

¹ Per il Ciclo "Cheng" (di sopraffazione) dei Cinque Movimenti il Legno in iperattività sopraffà la Terra: il Fegato inibisce la Milza.

Quarto stadio: sopraggiunge il Terrore

Quando ci si sente definitivamente e inevitabilmente in trappola perché non c'è possibilità di reagire alla situazione attaccando né, tanto meno, di fuggire per sottrarsi ad essa, il Fegato Ministro crolla. Con il crollo del Fegato Ministro viene a mancare lo “slancio difensivo” ed allora accadono due cose gravi: il Terrore prende il sopravvento e le difese immunitarie, già indebolite nello stadio precedente, crollano.

Nel caso della pandemia di COVID-19 ciò accadeva quando si prendeva definitivamente coscienza di non potersi difendere realmente dal rischio di contagio¹, di non poter fare alcunché per salvare la propria attività lavorativa dal fallimento per la forzata chiusura, di non poter fare altro che subire le imposizioni del governo, che i vaccini resi obbligatori (a totale rischi e pericolo di chi accettava di farseli inoculare) non erano la reale soluzione al problema e non erano affatto innocui (come, invece, veniva dichiarato dai media)².

Il crollo delle difese immunitarie è aggravato dal fatto che ormai anche il Maestro del Soffio, il Polmone, è indebolito come conseguenza del precedente indebolimento della Milza (v. terzo stadio) che, da tempo, non sta più innalzando adeguatamente Gu Qi e Liquidi puri al Polmone.

Il Terrore ferisce ancora di più i Reni, ingiuria il Cuore-Centro e disorganizza tutti i Soffi. Così l'Imperatore, il Cuore-Centro, perde il suo appoggio e lo Shen, già colpito negli stadi precedenti, ora perde il suo ancoraggio nel Cuore-Centro.

Il risultato è che l'individuo perde ogni riferimento e comincia a manifestare:

- angoscia
- palpitazioni, tachipnea
- disorientamento, confusione mentale
- stati di profonda ansia
- perdita del senso di sé
- episodi di depersonalizzazione e attacchi di panico

Ormai lo stato prolungato di Paura e il Terrore hanno colpito profondamente lo Spirito e la psiche della persona e lasceranno segni quali insicurezza, attacchi di panico e depressione per lungo tempo.

Trattamento

In questo caso il trattamento deve essere orientato a ripristinare il Centro, pacificare lo Shen, tonificare Reni, Milza e Polmone:

- Shiatsu su aree riflesse addominali
- Shiatsu sui Meridiani Zu Taiyin (M); Zu Shaoyin (R), Shou Taiyin (P)
- Shiatsu sul dorso
- Armonizzare 14 RM
- Armonizzare 44 V
- Armonizzare 7 C, Yintang
- Moxare 13 V, 20 V, 23 V
- Floriterapia personalizzando la scelta dei Fiori in funzione del particolare stato emotivo della persona

1 Anche il confinamento non metteva al riparo dal rischio di contagio perché bisognava almeno andare al supermercato a comprare il cibo e quel carrello utilizzato per far la spesa, quella bottiglia di olio presa dallo scaffale o soldi ricevuti come resto potevano essere stati toccati da una persona infetta.

2 v. nota 1

Spiegazione

- Lo Shiatsu sull'addome ha lo scopo di armonizzare tutti gli Zangfu e la sfera emozionale, in particolare il Cuore-Centro.
- Lo Shiatsu sui Meridiani Zu Taiyin, Zu Shaoyin e Shou Taiyin è finalizzato a tonificare Milza, Reni e Polmone.
- Lo Shiatsu sul dorso ha lo scopo di rilassare la persona e di stimolare sia i Punti Huatuo che i Punti Bei-Shu in generale per favorire una armonizzazione di tutti gli Zangfu.
- 14 RM (Juque): Punto di comando del Core-Centro; Calma lo Shen; tratta idee confuse, ossessioni, apprensione (inquietudine ansiosa per timore di eventi sfavorevoli), ansietà, paura, attacchi di panico, demenza, agitazione dello Shen, fabulazione (invenzione di storie irreali, anche ricche di particolari), palpitazioni da emotività. Punto Mu del Cuore; tratta angina di petto, dolore cardiaco, dolore precordiale (posteriormente allo sterno, in corrispondenza del cuore). Propaga il il Qi del torace. Tratta il Qi Ni del Polmone.
- 44 V (Shentang): “Sala dello Shen”, Punto di comando dello Shen, pacifica lo Shen.
- 7 C (Shenmen): v. su “primo stadio”.
- Yintang (EX 1): v. su “primo stadio”.
- 13 V (Feishu): Punto Bei-Shu del Polmone. Favorisce la discesa del Qi del Polmone. Regola Yin e Xue del Polmone. Cura la pienezza toracica.
- 20 V (Pishu): Punto Bei-Shu della Milza. v. su “terzo stadio”.
- 23 V (Shenshu): Punto Bei-Shu dei Reni. v. su “primo stadio”.

§ § §

Appendice

Qui di seguito riporto due delle tabelle presenti nel “Rapporto sulla sorveglianza dei vaccini COVID-19” n°5 dell'AIFA:

<https://www.aifa.gov.it/-/quinto-rapporto-aifa-sulla-sorveglianza-dei-vaccini-covid-19>

In questo documento sono riportate le tabelle dei decessi attesi ad 1 settimana e a 2 settimane dalla somministrazione della prima dose e dalla somministrazione della seconda dose nonché le segnalazioni di effetti collaterali di vario tipo.

Seguendo il link è possibile scaricare l'intero documento originale in PDF.

Analisi dei dati

Sono stati inclusi nell'analisi, come decessi osservati, 277 segnalazioni di eventi ad esito fatale, di cui 213 a seguito della prima dose e 64 a seguito della seconda dose. Complessivamente, al 26/05/2021, 21.069.268 persone con età superiore ai 30 anni hanno ricevuto la prima dose e 9.952.833 la seconda dose di un vaccino COVID-19, indipendentemente dal tipo di vaccino.

I Rapporti Standardizzati di Mortalità (SMR) e i relativi intervalli di confidenza al 95% (IC95%) sono riportati nelle tabelle 5 e 6. Il numero di decessi osservati nella popolazione vaccinata entro la prima e la seconda settimana dalla prima o seconda dose sono significativamente inferiori rispetto ai decessi attesi (l'estremo superiore dell'intervallo di confidenza al 95% (IC95%) è molto minore di 1). Questo risultato rimane confermato anche stratificando per sesso, fascia d'età e tipo di vaccino (dati non mostrati).

Tabella 5 - Analisi Osservati-Attesi (al 26/05/2021) relativa ai vaccinati con prima dose, considerando il totale dei vaccinati o stratificando per genere

fascia età	totale	decessi attesi in 1 settimana	decessi osservati in 1 settimana	SMR (IC95%)* 1 settimana	decessi attesi in 2 settimane	decessi osservati in 2 settimane	SMR (IC95%)* 2 settimana
30-69	12.079.539	2.034	35	0,017 (0,011 - 0,023)	4.069	51	0,012 (0,009 - 0,016)
70+	8.989.729	13.511	137	0,010 (0,008 - 0,011)	27.022	162	0,006 (0,005 - 0,006)

fascia età	uomini	decessi attesi in 1 settimana	decessi osservati in 1 settimana	SMR (IC95%)* 1 settimana	decessi attesi in 2 settimane	decessi osservati in 2 settimane	SMR (IC95%)* 2 settimana
30-69	5.507.755	1.227	27	0,022 (0,014 - 0,032)	2.453	33	0,013 (0,009 - 0,019)
70+	3.968.595	6.338	62	0,010 (0,007 - 0,012)	12.676	70	0,005 (0,004 - 0,006)

fascia età	donne	decessi attesi in 1 settimana	decessi osservati in 1 settimana	SMR (IC95%)* 1 settimana	decessi attesi in 2 settimane	decessi osservati in 2 settimane	SMR (IC95%)* 2 settimana
30-69	6.571.784	773	8	0,010 (0,004 - 0,020)	1.545	18	0,011 (0,006 - 0,018)
70+	5.021.134	7.077	75	0,010 (0,008 - 0,013)	14.153	92	0,006 (0,005 - 0,007)

*Fisher Exact Test. <https://www.openepi.com/SMR/SMR.htm>

Rapporto sulla Sorveglianza dei vaccini COVID-19
Rapporto numero 5 - Periodo dal 27/12/2020 al 26/05/2021



Tabella 6 - Analisi Osservati-Attesi (al 26/05/2021) relativa ai vaccinati con seconda dose, considerando il totale dei vaccinati o stratificando per genere

fascia età	totale	decessi attesi in 1 settimana	decessi osservati in 1 settimana	SMR (IC95%)* 1 settimana	decessi attesi in 2 settimane	decessi osservati in 2 settimane	SMR (IC95%)* 2 settimana
30-69	4.487.144	660	7	0,010 (0,004 - 0,021)	1.319	10	0,007 (0,003 - 0,013)
70+	5.465.689	10.127	50	0,005 (0,004 - 0,006)	20.255	54	0,003 (0,002 - 0,003)

fascia età	uomini	decessi attesi in 1 settimana	decessi osservati in 1 settimana	SMR (IC95%)* 1 settimana	decessi attesi in 2 settimane	Decessi Osservati in 2 settimane	SMR (IC95%)* 2 settimana
30-69	2.020.636	395	2	0,005 (0,0006 - 0,018)	790	4	0,005 (0,001 - 0,013)
70+	2.316.556	4.513	22	0,005 (0,003 - 0,007)	9.026	24	0,003 (0,002 - 0,004)

fascia età	donne	decessi attesi in 1 settimana	decessi osservati in 1 settimana	SMR (IC95%)* 1 settimana	decessi attesi in 2 settimane	decessi osservati in 2 settimane	SMR (IC95%)* 2 settimana
30-69	2.466.508	252	5	0,020 (0,006 - 0,046)	505	6	0,011 (0,004 - 0,026)
70+	3.149.133	5.540	28	0,005 (0,003 - 0,007)	11.080	30	0,003 (0,002 - 0,004)

*Fisher Exact Test. <https://www.openepi.com/SMR/SMR.htm>

Per una corretta interpretazione di questi risultati, è importante ricordare che:

- i database di farmacovigilanza non sono registri clinici ma raccolte di segnalazioni spontanee di eventi in cui un segnalatore ritiene che ci possa essere un sospetto di relazione da approfondire tra vaccinazione ed evento avverso;
- i dati ISTAT 2019 non tengono conto dell'incremento della mortalità da malattia COVID-19 avvenuto nel 2020, che incide nella valutazione del rischio, sottostimando gli eventi attesi.