



I E S O A c a d e m y

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

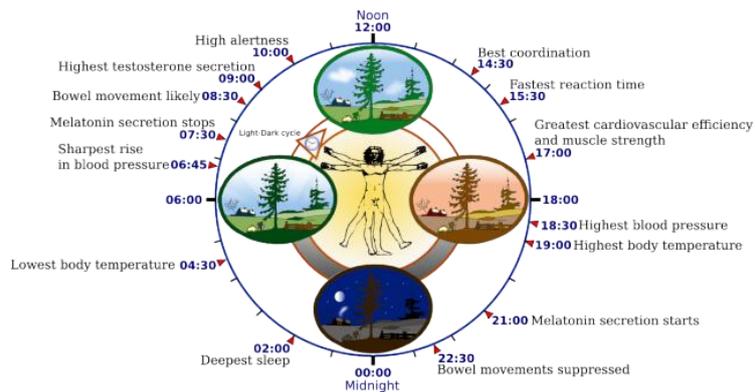
Anno Accademico 2010 - 2011

Tesi di fine corso

### “LA CRONOBIOLOGIA E LE DISFUNZIONI DEL RITMO NELLA MEDICINA TRADIZIONALE CINESE E NELLA PRATICA DELLO SHIATSU”

di

Marianna Velotto



Relatore/i: Salvatore Visconti  
Antonella D'Alessio

## **Sommario**

<b>1. La cronobiologia .....</b>	<b>2</b>
<b>1.1 La cronobiologia secondo la medicina tradizionale cinese .....</b>	<b>3</b>
<b>2. I disturbi dell'orologio interno .....</b>	<b>4</b>
<b>3. Il sonno come regolatore del nostro orologio interno .....</b>	<b>5</b>
<b>3.1 Le 4 fasi del sonno .....</b>	<b>6</b>
<b>4. L'insonnia in chiave energetica cinese.....</b>	<b>7</b>
<b>5 Diagnostica: le origini esogene ed endogene dell'insonnia .....</b>	<b>8</b>
<b>6 Diagnostica dell'insonnia in sintesi .....</b>	<b>12</b>
<b>7. Caso clinico: anamnesi E TRATTAMENTO SHIATSU E T.S.I.....</b>	<b>13</b>
<b>BIBLIOGRAFIA .....</b>	<b>16</b>

## 1. LA CRONOBIOLOGIA

La vita è fatta di ritmi, primi fra tutti i due tempi del respiro, prototipo della vita, parte del ciclo cosmico dei cambiamenti in cui riconoscere il principio supremo di tutto ciò che esiste. La scienza che studia la ciclicità e la durata dei fenomeni vitali è la cronobiologia, termine che deriva dall'unione di tre parole greche: *cronos* = tempo; *bios* = vita; *logos* = discorso, studio. Tale scienza, collegata alla cronoterapia e alla cronofarmacologia, si inserisce in una dimensione più ampia, che è quella del ritmo vitale, inteso come un movimento regolato da fasi antagoniste, che si ripetono con una certa regolarità.

Qualsiasi cosa noi osserviamo in natura, è sottoposta a mutazioni che si ripetono con processi ciclici. Il giorno e la notte, le stagioni, le maree e tutte le altre manifestazioni non sono che degli esempi di questi ritmi e della loro successione: la natura, infatti, tende a ripetere i meccanismi che funzionano. La struttura dei ritmi fisiologici dell'uomo non è che un ulteriore esempio di questi processi: al sonno segue il risveglio così come alla fase di ricettività dei cicli bioritmici segue una fase di attività, in perfetta alternanza.

La periodicità, dunque, è una caratteristica costante che si manifesta sin dalla singola cellula e viene riprodotta a diversi livelli organizzativi nell'organismo. La cronobiologia moderna studia i ritmi del corpo utilizzando parametri scientifici quali quelli ormonali, della temperatura corporea, della pressione arteriosa, della frequenza cardiaca, che costituiscono le variabili più importanti. A regolare in modo così preciso l'orologio del corpo provvede una speciale parte del nostro cervello denominata ipotalamo.

Questo timer interno interagisce con segnali di riferimento esterni. Molti ritmi biologici sono infatti collegati sia al movimento di rotazione della Terra (ritmi circadiani), sia al movimento della luna intorno alla Terra (ritmi infradiani), sia al movimento di rotazione della terra intorno al sole (ritmi circannuali). Le nostre reazioni biologiche sono regolate da milioni di anni da questi ritmi e da questi orologi speciali, che seguono gli eventi ciclici della vita, del nostro pianeta e del sole.

Questa verità, conosciuta da tempi antichissimi, è stata alla base della cronobiologia cinese prima di essere di nuovo scoperta dalla cronobiologia moderna, ma viene raramente presa in considerazione per le diverse patologie organiche.

## 1.1 LA CRONOBIOLOGIA SECONDO LA MEDICINA TRADIZIONALE CINESE

Secondo la medicina tradizionale cinese l'intero cosmo è la manifestazione del Tao, principio fondamentale, il centro, il motore e lo scopo di ogni elemento, onnipresente ma impercettibile e indefinibile; è la raffigurazione del principio della creazione da cui tutto nasce.

Ogni espressione della natura e ogni essere vivente sono emanazioni del Tao. Il Tao si manifesta attraverso una forza di trasformazione: il Qi, il soffio vitale dell'universo presente nella natura e nell'uomo, ed espressione dell'attività dinamica di due polarità primordiali opposte ma complementari dette Yin e Yang che si susseguono in natura e nell'organismo umano, nel cui perpetuo avvicinarsi ogni fenomeno si adegua e si inserisce.

La filosofia taoista si basa dunque, su un modello ciclico dell'universo, le cui manifestazioni rientrano in un preciso ordine spaziale e temporale raggruppate in 5 categorie generali dette Wu Xing, i cinque movimenti primordiali: acqua, legno, fuoco, terra, e metallo.

Le modalità dell'evoluzione e della trasformazione dei cinque elementi, in quanto movimenti di energia, sono regolati dal binomio Yin-Yang.

I cinque elementi, essendo dinamici e non statici, si alternano a fasi di "generazione" e "distruzione": ogni elemento è originato dal precedente e origina il seguente.

Il legno genera il fuoco, dalle cui ceneri si genera la terra, dalla quale viene estratto il metallo, il quale nel processo di liquefazione genera l'acqua, che a sua volta dà origine al legno degli alberi; ciclo ininterrotto di generazione e trasformazione di ogni cosa della natura.

Si associa ad ogni fase una parte del corpo umano: il legno al fegato, il fuoco al cuore, la terra alla milza, il metallo ai polmoni, l'acqua ai reni.

Il medico cinese deve considerare tale interdipendenza tra organi e funzioni del corpo, emozioni, situazioni climatiche e stagionali per poter comprendere i meccanismi tramite cui influenzare e incrementare le funzioni vitali.

## 2. I DISTURBI DELL'OROLOGIO INTERNO

Nel nostro organismo i ritmi biologici non sono sconnessi fra loro ma si comportano come gli strumentisti di un'orchestra, accordandosi l'uno con l'altro. Tanto più un organismo è sano, più i ritmi vitali corporei si adattano a tutte le circostanze. L'organismo si ammala quando la naturale struttura ritmica scorre in maniera disarmonica. Alcuni studi scientifici, ad esempio, hanno dimostrato che i piloti costretti al fuso orario – e quindi alla disritmia - si ammalano di cancro alla pelle più frequentemente rispetto ai loro colleghi che volano sulle tratte non soggette al fuso orario; così come le donne, che lavorano di notte, rischiano di più (dal 60% al 70%) di ammalarsi di cancro al seno rispetto alle donne che lavorano di giorno".

I disturbi di sincronizzazione del ritmo circadiano sono stati riscontrati anche in caso di alcune malattie, quali disturbi di regolazione dell'attività vegetativa che modificano la sincronizzazione di frequenza tra cuore e ritmo respiratorio, come ad esempio nei soggetti che hanno avuto un infarto cardiaco.

Lo sfasamento dei rapporti di dipendenza tra i principali ritmi biologici porta a ciò che i cronobiologi definiscono desincronizzazione interna.

Esaminando l'orologio interno, e quindi la sincronizzazione temporale delle funzioni fisiche durante la giornata, vengono distinti i fattori che sottraggono ritmo (*i nemici del ritmo*) e i fattori che aggiungono ritmo (*gli amici del ritmo*).

I fattori tipici che sottraggono ritmo sono lo stress senza il necessario rilassamento (ad esempio stare seduti a lungo, viaggiare a lungo in auto ecc.), stimoli eccessivi (ad esempio guardare ininterrottamente la televisione, giocare al computer ecc.), l'insonnia, stili di vita, orari dei pasti e di sonno irregolari, soprattutto per motivi lavorativi, (ad es. turni di lavoro notturni), i fusi orari.

I fattori che aiutano alla risincronizzazione del ritmo sono invece il sonno regolare e i pasti regolari, le pause al momento giusto, cure per il corpo e vacanze con sufficiente ozio. Molto importante è anche imparare a conoscere i propri ritmi e rispettarli, così come l'auto-consapevolezza e gli esercizi di respirazione. I cambiamenti del ritmo sono sempre espressione di disarmonie o squilibri. Uno dei principali fattori che causa la desincronizzazione del nostro orologio interno è l'insonnia.

L'insonnia è un disturbo più comune di quanto si creda e una recente statistica indica che circa il 14% delle persone lamenta un qualche disturbo del sonno ed è insoddisfatta del proprio dormire. La percentuale di insonnia aumenta poi con l'età raggiungendo, dopo i 60-65 anni, il 33% e il sesso femminile sembra essere il più colpito.

### 3. IL SONNO COME REGOLATORE DEL NOSTRO OROLOGIO INTERNO

Secondo la medicina tradizionale cinese, parlare di insonnia vuol dire in primo luogo parlare di un bisogno fondamentale dell'uomo: il sonno.

Nel ritmo della vita degli esseri umani esiste un'alternanza tra l'attività e il riposo.

Il riposo si realizza grazie al sonno. L'uomo spende un terzo della propria vita a dormire.

Il sonno è indispensabile al rinnovamento del combustibile del nostro corpo: meno consumiamo il nostro combustibile più allunghiamo il fuoco della nostra vita.

Proteggere la qualità del sonno è una necessità vitale biologica: è il momento favorevole alla sintesi delle proteine, grazie all'utilizzo dell'ATP, all'aumento degli ormoni anabolizzanti, della crescita della prolattina, del testosterone e all'accelerazione della mitosi cellulare nel processo di riparazione.

Anche in medicina cinese il sonno permette all'organismo:

- Di ricostituire l'essenza (Jing)
- Di nutrire il Qi
- Di rinforzare la milza e lo stomaco
- Di consolidare le ossa e di fortificare i tendini

Il sonno è, dunque, un fortificante naturale: «cento dosi di medicine non valgono una buona notte di sonno».

La mancanza di sonno può essere causa di numerose malattie, dovuto all'indebolimento delle difese immunitarie del nostro corpo e può provocare disordini psicologici e funzionali.

E' molto importante dunque avere una corretta igiene del sonno per una migliore qualità della vita.

### 3.1 LE 4 FASI DEL SONNO

Nell'antica Grecia il sonno era rappresentato come un adolescente che corre leggero sulla terra per dare agli uomini il riposo del corpo e della mente, recante nella mano sinistra un papavero e nella mano destra un recipiente colmo del suo succo. Sonno dunque come quiete, distacco dalle fatiche quotidiane e recupero di energia in funzione di una nuova giornata.

Visto in questo modo, il sonno sembrerebbe una parentesi tra un giorno e l'altro senza nessuna continuità con quella "relazione con il mondo" che tanto distingue l'essere svegli, attenti e vigili.

In realtà le cose non stanno proprio così, e con la scoperta delle onde elettriche cerebrali attraverso l'elettroencefalogramma è stato possibile dimostrare che il sonno appartiene al giorno biologico di ogni individuo e che lo stato di veglia in realtà continua, però in altro modo, mentre si dorme.

Il sonno si compone di quattro fasi che si ripetono varie volte durante la notte: due sono caratterizzate da un sonno leggero; le altre da un sonno più profondo ed è soprattutto da queste ultime che dipende la qualità del dormire; vi è poi una quinta fase molto importante chiamata "fase REM" (Rapid Eyes Movement, movimenti oculari rapidi) durante la quale le informazioni, le impressioni, gli avvenimenti del giorno precedente vengono ricapitolate, raccolte e ordinate dal cervello. Si tratta dunque di una fase del sonno in cui si memorizza, si ordina e addirittura si impara selezionando le esperienze del giorno, immagazzinando le più importanti ed eliminando le altre.

Ogni fase dura da 1h30 a 2h, la stessa durata di un ciclo di energia Jong per i Zang fu in medicina cinese:

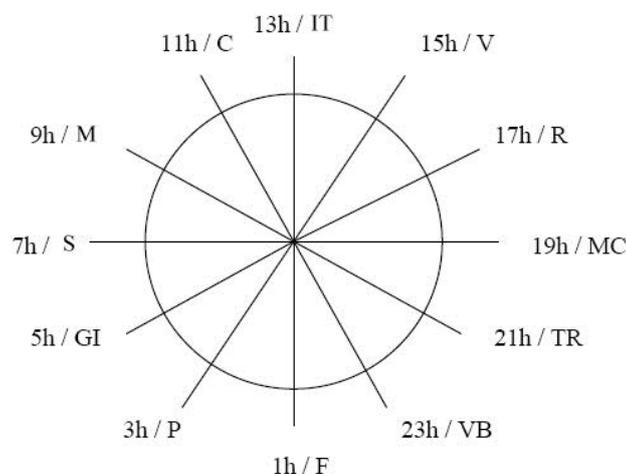


FIG. 1 Ciclo Jong delle 24h : correlazione delle mare energetiche di ciascun organo in funzione dell'ora

#### 4. L'INSONNIA IN CHIAVE ENERGETICA CINESE

Per la medicina tradizionale cinese il giorno e la notte appartengono rispettivamente alle due energie Yang e Yin, energie che scorrono nell'universo, nella natura e dentro l'uomo. Yang e Yin sono sempre compresenti ed in movimento l'uno verso l'altro.

I meridiani energetici che hanno il compito di garantire lo scambio e la comunicazione interna tra lo Yin e lo Yang sono lo Yin Qiao Mai e lo Yang Qiao Mai. Questi due meridiani straordinari reggono i movimenti dello Yin e dello Yang nel tempo.

In questa chiave di lettura, il sonno viene causato da una pienezza fisiologica serale dell'energia Yin (analoga all'acqua, all'interiorizzazione, alla passività eccetera) contemporaneamente a un minimo energetico dell'energia Yang (il fuoco, l'esteriorizzazione, l'attività).

L'insonnia viene definita come uno stato di pienezza dello Yang serale contemporanea ad un vuoto dell'energia Yin (il contrario della situazione fisiologica).

Stati alimentari, situazioni psichiche, fattori climatici per questa medicina sono importanti cause di aumento oppure diminuzione delle due energie che influenzano i vari organi del corpo umano tonificandoli o indebolendoli.

Per questo motivo i testi antichi di medicina cinese distinguono vari tipi di insonnia causate dalla forza e dalla debolezza di un organo piuttosto che da un altro:

#### **SU WEN**<sup>1</sup>

*Cap. 33:* se c'è uno stato disarmonico relativo allo stomaco allora si ha impossibilità a dormire sul dorso. Se c'è una malattia legata al movimento Acqua allora si ha impossibilità a dormire a pancia sotto.

*Cap. 34:* l'insonnia è un problema legato allo Yang Ming quando circola controcorrente e quando è accompagnato da una respirazione rumorosa.

*Cap. 45:* quando vi è un contro corrente energetico del meridiano della milza l'insonnia viene accompagnata da un gonfiore dell'addome, costipazione, inappetenza, nausea.

*Cap. 46:* se il polmone è in pieno, allora all'insonnia si accompagna una respirazione rumorosa e rapida. Questo capitolo tuttavia tratta anche i disequilibri dello Qi e del Sangue,

---

<sup>1</sup> Testo classico di medicina interna dell'imperatore Giallo. **Huangdi Neijing** è formato da due opere separate: il **Suwen** o *Domande semplici* ed il **Lingshu** o *Perno spirituale*

dello Yin e dello Yang, dovuti a un attacco dei cinque *Zang* a causa di perturbazioni emotive che esauriscono lo Jing.

## **LING SHU**

*Cap. 71*: quando i fattori patogeni (calore, catarri, alimenti) sono presenti negli organi interni, impediscono l'energia Qi di entrare in profondità, provocando insonnia.

### 5. DIAGNOSTICA: le origini esogene ed endogene dell'insonnia

Potendo fare una classificazione quindi, secondo i testi classici della medicina tradizionale cinese, l'insonnia può essere causata da più fattori:

1) **Sindrome da pieno**: eccesso o presenza di agenti patogeni (vanno dispersi)

- a) fuoco del cuore in eccesso
- b) blocco del fegato con conseguente produzione di fuoco
- c) perturbazioni interne causate dai muchi / calore
- d) disarmonia del Qi dello stomaco
- e) meridiano straordinario Yang Qiao Mai in eccesso

2) **Sindrome da vuoto**: deficit o indebolimento degli elementi vitali (Sangue/Essenza/Yin) o indebolimento funzionale degli organi (vanno tonificati)

- f) deficit simultaneo del cuore e della milza
- g) deficit del Qi, del cuore e della vescica biliare
- h) deficit del meridiano straordinario Yin Qiao Mai

3) ***Implicazioni delle sindromi da pieno e da vuoto***: la persistenza di una sindrome da pieno esaurisce lo Qi e il sangue e porta a una condizione di vuoto

i) Vuoto di Yin con risalita del fuoco (non comunicazione tra il cuore e i reni)

#### **a) Eccesso di fuoco del cuore:**

1. Le cause:

Le emozioni hanno come substrato l'essenza dei cinque organi. Un disturbo emozionale può essere la gioia, la collera, la tristezza, le preoccupazioni, il dolore ecc.

Gli eccessi emozionali esauriscono soprattutto:

- Il cuore: il sovraccarico intellettuale attacca lo Yin ed esaurisce il sangue. Il fuoco del cuore si innalza e disturba lo spirito. L'eccessivo riso agita il cuore/lo spirito e disturba la ragione e quindi il sonno
- Il fegato: blocca il sangue che è il supporto dello Shen.
- L'incapacità a prendere una decisione o una collera ferisce il fegato. Inoltre la stagnazione di Qi, causata da una collera trattenuta, genera fuoco. (V. par. bocca di fegato).
- La milza: è il pensiero e il controllo della riflessione. L'eccesso di preoccupazioni, stress psichici, riflessioni, rimuginazioni continue, porta a un indebolimento energetico della milza che ha il compito di produrre Qi e sangue. Il Qi si annoda, il cuore non è più sufficientemente alimentato e lo spirito perde la sua quiete. Insieme all'insonnia data da risvegli frequenti vi è inappetenza, ventre gonfio, o vi possono essere nausea, palpitazioni, diminuzioni della memoria, sudori freddi, colorito del viso pallido

**b) Blocco del fegato con conseguente produzione di fuoco:**

1. Le cause:

- Il fegato in pieno è causato da carenza di sangue. Nei testi di medicina cinese si legge che tra le malattie del sangue l'insonnia può verificarsi quando il fegato viene attaccato, essendo la sede dello Hun. Durante il sonno lo Hun siede nel fegato. Quando lo Yang rimane in superficie durante la notte, lo spirito del fegato è agitato e da qui l'insonnia. I sintomi sono: incubi notturni, difficoltà ad addormentarsi, continui risvegli, risvegli precoci mattutini e possono essere accompagnati da sete di bevande fredde, gusto amaro, inappetenza e costipazione (il Qi del fegato e il fuoco aggrediscono lo stomaco; il calore esaurisce i liquidi fisiologici), lingua rossa e indurita, polso a corda e rapido, mal di testa, collera, arrossamento agli occhi (il fuoco del fegato risale e aggredisce i 7 orifizi superiori), fastidiose contratture muscolari.

**c) Perturbazioni interne causate da muchi interni da calore:**

1. Le cause:

- L'eccessivo pensiero aumenta il fuoco e fa stagnare la mucosità.
- La bocca amara e la disforia sono segni di presenza di calore nella vescica biliare

#### **d) Disarmonia dello Qi dello stomaco:**

##### 1. Le cause:

Una cattiva alimentazione ricca di spezie e sapori, il consumo costante di certi alimenti possono causare:

- Una stagnazione dei muchi e calore al centro.
- Accumulo prolungato degli alimenti nello stomaco.
- Accumulo di calore nell'intestino e feci secche.
- 

Lo squilibrio dello Qi dello stomaco mina il processo di salita e discesa dello Qi e turba il cuore.

I sintomi dell'insonnia sono la difficoltà ad addormentarsi e i risvegli durante la notte, che possono essere accompagnati da dolori gastrici, eruttazioni, pesantezza di testa, gusto amaro in bocca.

#### **e) Deficit simultaneo di cuore e milza:**

##### 1. Le cause:

**Il cuore:** il Qi e il sangue non possono nutrire il cuore dovuto a:

- sovraffaticamento intellettuale
- emorragia uterine cronica
- perdita di sangue a seguito di un parto
- indebolimento dell'organismo a seguito di una malattia
- intervento chirurgico
- Invecchiamento

**La milza:** la disarmonia del Qi dello stomaco può essere causato:

- vomito o diarrea grave
- alimentazione inadeguata
- sovraffaticamento, stanchezza

Quando lo Yang della milza è meno attivo, l'appetito diminuisce così come il Qi e il sangue.

Un medico cinese, Zheng Qin An, nel 1874 confermava: «L'insonnia può essere causata da vomito o diarrea che feriscono lo Yang del centro. L'indebolimento della milza nuoce alla diffusione dei liquidi il cui ruolo è assicurare la comunicazione tra l'alto (Yang) e il basso (Yin)».

L'individuo ha difficoltà ad addormentarsi, sogna molto, si risveglia facilmente e si riaddormenta con difficoltà, inoltre si possono manifestare palpitazioni, astenia, vertigini, inappetenza, lingua pallida con induito sottile e bianco, polso rilassato e debole.

f) Deficit del Qi del cuore e della vescica biliare:

1. Le cause:

- **Il cuore:** un vuoto costante del Qi del cuore rende il carattere timoroso, generando un'inquietudine e una prudenza perenne.

- **La vescica biliare:** l'incapacità a prendere una decisione può indebolire il Qi della vescica biliare. Il risultato di queste esitazioni si traduce in ansietà e indebolisce il cuore. I due estratti seguenti dello Su Wen confermano:

- cap. 47 : « L'indecisione è dovuta a una carenza del Qi della vescica biliare. Il Qi risale e provoca la presenza del gusto amaro in bocca ».

- cap. 9 : « Il buon funzionamento degli altri 11 organi dipende dalla vescica biliare ».

Il soggetto sogna molto e si risveglia facilmente con palpitazioni. La carenza del Qi della Vescica Biliare causa instabilità nervosa, respirazione corta, nausea, stanchezza, urina chiara e abbondante oppure scarsa ma con edemi alle estremità, lingua pallida, polso a corda e sottile

g) Vuoto di Yin con risalita del fuoco (non comunicazione tra il cuore e i reni)

1. Le cause:

Per un equilibrio reciproco, il fuoco del cuore deve discendere e l'acqua dei reni deve salire.

- Il cuore: gli eccessi emozionali aumentano il fuoco del cuore innalzandolo e quindi la comunicazione con il basso non viene garantita.

- I reni: il vuoto di Yin dei reni può essere dovuto a:

- un'insufficienza congenita

- eccessiva attività sessuale

- malattie croniche

- eccesso di paura

La salita dell'acqua essendo insufficiente causa un eccesso di fuoco che turba lo spirito.

I sintomi dell'insonnia sono dati dalla difficoltà ad addormentarsi ma possono essere accompagnati da dolori lombari, ronzii auricolari, vertigini, irritabilità, palpitazioni

angosianti, faccia rossa, dolore al petto in un punto a metà dello sterno, lingua rossa e polso rapido e sottile.

## 5. DIAGNOSI DELL'INSONNIA IN SINTESI

Secondo la medicina tradizionale cinese le differenti qualità del sonno permettono una corretta diagnosi:

- a) Se il paziente presenta delle difficoltà ad addormentarsi ciò corrisponde a:
  - una perturbazione del fuoco che attacca il cuore e quindi lo spirito oppure
  - una deficienza dello Yin con conseguente risalita del fuoco oppure
  - sovrabbondanza del fuoco del cuore.
- b) Se il paziente si sveglia frequentemente durante la notte in soprassalto ciò corrisponde a:
  - una stagnazione delle mucosità oppure
  - un attacco del fegato e della vescica biliare.
  - un blocco del fegato che produce fuoco (impazienza, suscettibilità).
  - una perturbazione interna causata da muchi interni con pesantezza alla testa, nausea.
  - un vuoto di Qi del cuore e della vescica se il paziente è un soggetto timoroso ed emotivo (si spaventa facilmente).
- c) Se il sonno è leggero (semiaddormentato o sveglio), il paziente sogna molto e si sveglia stanco ciò corrisponde a un deficit del cuore e della milza.
- d) Se il paziente presenta delle difficoltà ad addormentarsi dovuto a disordini alimentari, ciò corrisponde a una disarmonia del Qi dello stomaco.

Per questo motivo è molto importante chiedere al paziente che soffre di insonnia a che ora riesce ad addormentarsi o a che ora si sveglia nella notte in modo da poter collegare il momento di veglia alle maree energetiche nel ciclo Jong (v. fig.1 pag. 9). E' altrettanto importante domandare al paziente cosa fa quando non riesce a dormire per poter stabilire l'elemento e l'organo che inibisce il corretto funzionamento del ciclo Jong.

## 7. CASO CLINICO: ANAMNESI E TRATTAMENTO SHIATSU E TSI

S., 35 anni, soffre di insonnia da un anno a seguito di una forte delusione lavorativa e amorosa. S. fa l'avvocato e aveva iniziato dal 2009 a prepararsi per il concorso in Magistratura. La preparazione è stata lunga, dura e devastante. Purtroppo nonostante il superamento degli esami, S. non è riuscita a entrare in Magistratura per incomprensibili logiche di graduatorie. Da questa esperienza S. ne esce distrutta, si sente come se avesse subito una forte ingiustizia e violenza. Il suo ragazzo non è riuscito a sostenere tanto stress e l'ha lasciata prima del matrimonio. Il suo stato emotivo è fortemente controllato e trattenuto interiormente.

### I sintomi principali:

Dopo questi eventi emotivamente forti, S. ha un sonno molto leggero e disturbato. Ha difficoltà ad addormentarsi, si sveglia frequentemente durante la notte con sussulti. Sogna moltissimo e non si sente assolutamente riposata al risveglio. Digrigna i denti durante la notte e al mattino ha sempre mal di testa, accompagnato da lacrimazioni, rossore e bruciore agli occhi e bocca amara e secca, nausea e gastrite. Spesso soffre di vertigini e crampi alle gambe.

### Osservazione:

Paola ha un fisico asciutto ma con una buona muscolatura. Il colore del suo viso è olivastro e capelli scuri (anche se ormai li tinge per nascondere i primi capelli bianchi). E' caratterialmente iperattiva e impaziente. Porta gli occhiali per la miopia e soffre spesso di secchezza agli occhi e di rinite allergica. Ama l'ordine ma è disordinata. Ha mille paure e vive tutto con ansia.

### Esame della lingua:

Il colore della sua lingua è rosso scuro con puntini rossi laterale. La sua forma è magra e sottile, il suo induito è bianco, la lingua tremolante.

### Esame dell'addome secondo lo Shaitsu:

Le aree di riflesso dell'addome sono in relazione con lo stato degli organi e dei visceri e con le loro funzioni ministeriali (psichiche / emozionali).

Area riflessa del Fegato: in pieno  
Area riflessa della Vescica Biliare: in pieno  
Area riflessa dello Stomaco: in pieno  
Area riflessa della Milza: in vuoto

### Esame dei Meridiani e dei Punti

Il meridiano Shaoyang della Vescica Biliare è in pieno lungo gli arti inferiori sia a destra che a sinistra. I punti 30VB, 31 VB, 32VB e 33VB dolenti.  
Il meridiano Zu Jueyin del fegato in pieno.  
Il punto Shu dorsale del fegato (18V) rigido e in pieno.

## Quadro bioenergetico

I disturbi del sonno di S. sono causati da una “stasi emozionale prolungata” che ha prodotto un’ascesa del fuoco nel fegato. L’eccesso di Yang del fegato sta producendo calore interno e risalita del Qi, causando molti dei suoi disturbi, tra cui oltre l’insonnia, anche la cefalea, le vertigini, il rossore/bruciore agli occhi (Soffio verso l’alto) nausea (attacco del Legno-fegato sulla Terra-Stomaco). Inoltre il suo stato di ansia e fatica mentale durante la lunga preparazione agli esami ha provocato un esaurimento del Qi della Milza, disturbando lo Hun e lo Shen.

## Principi di trattamento

- Disperdere il fuoco del fegato.
- Calmare il cuore e lo spirito.
- Tonificare la Milza

## Tecnica di trattamento: T.S.I.® (tecnica di Shiatsu integrata)

Un trattamento di T.S.I.® prevede l’uso dello Shiatsu tradizionale associato opportunamente ad altre metodiche, in funzione del quadro bioenergetico del paziente.

Nel caso di Paola è stato effettuato il seguente piano di trattamento:

### *1. Trattamento Shiatsu sulle aree di riflesso dell’addome:*

- per sedare il Fegato, Vescica Biliare e Stomaco in pieno è stata applicata la tecnica di dispersione sulle corrispondenti aree;
- per la Milza in vuoto è stato applicata la tecnica di tonificazione sulla corrispondente area.

### *2. Trattamento Shiatsu sui Meridiani Zu Jueyin del Fegato e della Vescica Biliare*

### *3. Stimolazione manuale dei punti:*

- 2F: per calmare il fegato e abbassare lo Yang.
- 44VB: per disperdere il Fuoco del fegato in eccesso.
- 20VB: per calmare il vento, lo spirito e i dolori da cefalee e le vertigini.

### *4. Coppettazione sul punto Shu dorsale del Fegato (18V) per riequilibrare la funzione ministeriale del Fegato*

### *5. Moxibustione sui seguenti punti:*

- 7C: calma il Cuore e la Mente e chiarifica il Calore del Cuore
- 20V: punto Shu dorsale della Milza, disperde l’umidità e tonifica la Milza
- 6M: sostiene la Milza e chiarifica il Fuoco dovuto al deficit

## 6. Prevenzione e raccomandazioni

Oltre ad un ciclo di 10 trattamenti, sono state consigliate a S. le 3 regole d'oro degli antichi cinesi prima di addormentarsi:

1. Pensare poco
2. Parlare poco
3. Mangiare poco

Un detto cinese dice: “bisogna far addormentare il cuore prima di addormentarsi”.

L'insonnia è una patologia che interessa il sistema cuore/spirito. Gli eccessi emozionali e lo stress sono le principali cause dell'insonnia. Bisogna imparare a controllare le emozioni, preservando il buon umore ed eliminando le paure, le angosce e le preoccupazioni.

Astenersi da eccitanti a partire dalle 16h (tè, caffè, alcool, tabacco...). Evitare gli eccessi a tavola e sapori troppo forti (troppo zucchero, acido, spezie...) per evitare la produzione di muchi interni che potrebbero infastidire il cuore e lo spirito.

Un ambiente silenzioso e oscuro, ben arieggiato e con una temperatura tra 18°/20° favorisce il sonno.

L'attività fisica contribuisce a equilibrare lo spirito ma bisogna evitare gli esercizi serali e smettere l'attività fisica quando si incomincia a sentirne la fatica.

Mantenere un ritmo di vita equilibrato: è necessario adottare orari di sonno regolari e dormire di più durante le stagioni invernali e autunnali.

## Bibliografia

- Drapeau C., Claude-Émile Racette, Jacinthe Soucy, *Le sommeil en Energétique Traditionnelle Chinoise*, membres de l'Ordre des acupuncteurs du Québec
- E. Tripp, *Das Biorhythmus*, (Il Bioritmo),
- E. Tripp *Das Rhythmus im Shiatsu* (Il ritmo nello shiatsu), <http://www.shiatsu-austria.at>
- E. Tripp, *Druck und Rhythmus* (Pressione e ritmo), <http://www.shiatsu-austria.at>
- E. Tripp, *Der Einfluss des Frühlings auf den Menschen* (L'influenza della primavera sugli individui), <http://www.shiatsu-austria.at>
- Flaubert G., P. Crépon, *Cronobiologia cinese. Il movimento e le manifestazioni dell'energia vitale*
- Fu Bao Tian, *Bioritmi. I ritmi che scandiscono la vita. Cronoagopuntura*, Bracciali
- G. Andrès, *I meridiani straordinari, il trattamento dei Meridiani Straordinari i punti chiave ed i punti specifici, seminario magistrale presso la Ieso Academy il 4/5 dicembre 2010*
- G. Andrès, *Ling Shu*, La Tisserande Éditions
- G. Andrès, *Les méridiens extraordinaires*, AFA
- G. Maciocia, *La clinica in medicina cinese. Il trattamento delle malattie con agopuntura e erbe cinesi*, CEA
- G. Maciocia, *I fondamenti della Medicina Cinese*, CEA
- N. Monanni, *Le ore del benessere. La cronobiologia*, XENIA
- Perillo F. M. - *Diagnostica strumentale e di Laboratorio* – IESO Academy Ed. Gen.2010
- T. Namikoshi, *Shiatsu, la terapia giapponese di Pressione digitale*, Edizioni Mediterranee
- Visalli n., Pulcri R. – *Moxibustione, principi fondamentali e la clinica* – casa editrice Ambrosiana, 2003
- Visconti S., D'Alessio A. - *Anmo Tuina* – IESO Academy 2010
- Visconti S., D'Alessio A. – *Tecnica Shiatsu Integrata* – IESO Academy 2010
- Visconti S., D'Alessio A. – *Medicina Tradizionale Cinese 1* – IESO Academy 2008
- Visconti S., D'Alessio A. – *Medicina Tradizionale Cinese 2* – IESO Academy 2009
- Visconti S., D'Alessio A. – *Medicina Tradizionale Cinese 3* – IESO Academy 2010
- Visconti S., D'Alessio A. – *Medicina Tradizionale Cinese 4* – IESO Academy 2010
- Wang Xi Zhe, *L'Insomnie et l'Hypersomnie en MTC*, Institut Yin-Yang