

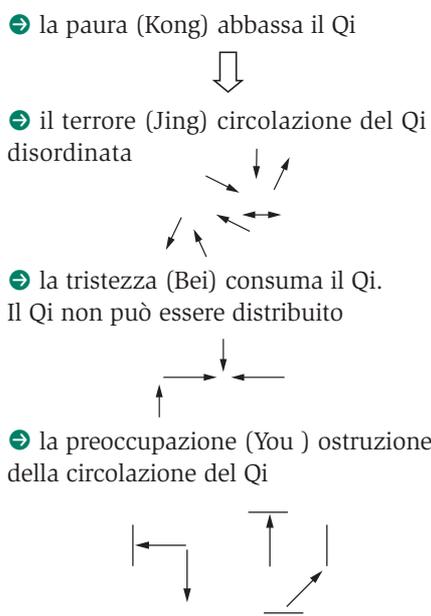
Rancore e altre emozioni trattenute alla luce della Medicina Cinese

In Medicina Cinese (MC) è molto importante lo studio del simbolismo; l'atteggiamento dei cinesi nei confronti dei numeri è d'estremo interesse verso tutto ciò che i numeri simbolicamente rappresentano, unito a un'estrema indifferenza verso qualsivoglia concezione quantitativa legata ai numeri stessi. Un simbolo numerico domina tutto un insieme di realtà e di emblemi, esprime la qualità di determinati raggruppamenti; possiede un alto potere descrittivo, oppure indica un ordine gerarchico.

I numeri esprimono un'intima concordanza fra le azioni della natura e i comportamenti umani: il numero 7 rappresenta la totalità degli ordini planetari e angelici, i colori dell'arcobaleno, le note musicali; rappresenta, inoltre, le sei direzioni nello spazio (alto, basso, destra, sinistra, avanti, dietro) con un centro, così come il cielo con i sei pianeti e il sole al centro. Applicato all'uomo, il numero 7 simbolizza la possibilità di espressione nelle varie direzioni supportate da un centro, indica l'orientamento che va dal centro dell'uomo verso il mondo. I sette sentimenti (Qi Qing) sono: la gioia (Xin), la collera (Nu), l'inquietudine o abbattimento (You), la preoccupazione o pensiero ossessivo (Si), la tristezza (Bei), la paura (Kong), il terrore o panico (Jing). Una caratteristica interessante dei sette sentimenti (Qi Qing) è quella di dare una direzione al Qi così:

- ➔ la collera (Nu) fa salire il Qi 
- ➔ la gioia (Xi) diffonde il Qi 
- ➔ la riflessività (SI) lega il Qi 

Un approccio completo alla gestione della rabbia, del rancore e delle emozioni correlate viene proposto dalla medicina cinese. Vediamolo in dettaglio



Il sistema dei Canali

Le emozioni non integrate correttamente nel tessuto esperenziale della persona, non diventano, come dovrebbero, fonte di nutrimento ma causa di disagio e di difficoltà nell'affrontare i cambiamenti della vita. Sensazioni come inadeguatezza, tristezza, rimpianto, frustrazione, abbandono, possono essere percepite costantemente e indurre uno stato d'animo che rende incapaci di vivere serenamente le continue sfide al cambiamento proposte dalla realtà che ci circonda; questa sensazione diviene talmente pervadente da rappresentare e manifestarsi come un dolore non sopportabile o un'altra somatizzazione (pirosi, colon irritabile, irregolarità mestruali, prurito, ecc.). Tutte le strutture energetiche interagiscono con il

vissuto emozionale; il sistema dei canali principali ha un privilegiato legame con il sistema degli zang/fu, ed essendo struttura di collegamento interno-esterno, permette agli organi di risuonare con le emozioni. Il sistema dei Canali Tendino Muscolari (CTM) recepisce gli stati emotivi e modifica il sistema muscolare e la postura, è spesso sede di tensioni, contratture o spasmi che hanno una causa emozionale. I CTM sono nutriti dal sangue del fegato e conservano l'esperienza trasmessa dal Fegato attraverso il sangue... sono l'espressione esterna delle emozioni interne. Il sistema dei Luo, con il suo legame con il Sangue e la Ying Qi è certamente il sistema che maggiormente si occupa dell'assimilazione delle emozioni, della loro integrazione e diffusione all'interno del corpo. L'esperienza viene portata all'interno, compresa, assimilata e distribuita tramite il Sangue a tutto il corpo "... La residenza dello Shen è il Sangue. I Luo sono le linee del Sangue. Quindi i Luo hanno a che fare direttamente con i disturbi dello Shen...". Tali meridiani tendono al pieno e "quando sono in pieno posso essere visti", ma sotto forma di piccoli vasi che si possono rompere. "Il LS al paragrafo 10 parla anche del trattamento dei Luo: si raccomanda di scaricare il ristagno di sangue. Il ristagno deve essere scaricato facendo sanguinare il punto.... i Luo possono anche produrre dei fluidi e se i fluidi arrivano alla superficie si trasformano in flegma creando un nodulo". Il sistema dei canali Straordinari è un ponte tra l'Anteriore al Cielo e il Posteriore al Cielo e pur essendo una struttura che si origina nel periodo prenatale, assiste tutta la vita dell'individuo ed è particolarmente importante per sostenere le varie fasi di passaggio della vita. Tutti gli Straordinari hanno una funzione importantissima nello sviluppo e nella crescita della persona; dall'essere un buon padre e una buona madre di se stessi, all'accettazione di sé e del mondo, al sostenere le fasi di passaggio della vita e così via. A prescindere dal livello energetico che andiamo a trattare, lo scopo del trattamento ci dovrebbe condurre verso una modalità molto accogliente e confortevole, con un'esecuzione delle tecniche che tenga conto della di-



sponibilità dell'altro a farci più o meno accedere a strutture energetiche intime e delicate. Le manovre, se utilizzate in quest'ambito, differiscono nella modalità da quelle usuali proprio per la delicatezza e la lentezza, per la capacità di ascoltare e di correggerle continuamente in base alle risposte energetiche che il corpo del cliente riferisce. È un trattamento che mira ad ascoltare e suggerire e che usa toni pacati essendo consapevole della profondità del dialogo che si instaura tra i due attori. In alcune circostanze anche il solo contatto con un punto porta risultati molto importanti e non è raro sentire che la condizione energetica dello stesso muta profondamente soltanto se abbiamo la pazienza di aspettare, anche esercitando una minima stimolazione. Le tecniche del massaggio tuina sono certamente pensate innanzitutto sul sistema dei canali Principali e quindi, tenendo conto delle indicazioni già evidenziate, in questo livello tutte le manovre trovano la loro collocazione. Inoltre, a questo livello possono essere di particolare utilità le tecniche accessorie della moxa e delle coppette; molto efficace anche il trattamento con il martelletto della salute, tecnica introdotta in Italia dalla dottoressa Ma Xuzhou e attualmente in crescente diffusione. Il sistema dei canali Tendino Muscolari è una struttura superficiale di canali che hanno la dimensione di fasce, di zone più che di linee; tali canali sono inoltre molto interconnessi tra loro e si manifestano nelle sei zone del corpo, privilegiando accoppiamenti per livello energetico. La loro superficialità ci consente di affermare che qualsiasi trattamento manuale interessa il CTM, e che è impossibile stabilire un contatto scavalcandoli. Ciò non toglie che, per focalizzare il trattamento e richiamare ener-

gia a livello di questi canali, si utilizzino prevalentemente i punti di riunione degli stessi e i punti Jing pozzo (Ting). Le tecniche manuali più idonee sono quelle che hanno un'esecuzione ampia e trasversale, o le tecniche palmari che consentono il lavoro su ampie zone e trattano il decorso dei canali allo scopo di lavorare sulle connessioni trasversali di questo sistema; a titolo di esempio possiamo pensare al Fen Fa, al Tan Bo Fa, al Gun Fa e alle tecniche di pressione come An Fa nella sua esecuzione con il palmo della mano, allo Ca Fa e quindi alle tecniche di "strofinamento" come lo Shun Fa, il Tui Fa o il Cuo Fa con le quali è possibile lavorare sulla zona del CTM interessato. Generalmente si trattano anche i punti Ah-shi che s'incontrano nel corso del trattamento. L'esecuzione di tali tecniche generalmente è disto-prossimale, e può essere mediamente forte, con un'azione prevalentemente a livello muscolare, eseguita con lo scopo di disperdere e di alleggerire le tensioni presenti a questo livello. Molto indicate sono inoltre le mobilizzazioni delle articolazioni. Il sistema di canali Luo è particolarmente legato al Sangue e quindi le tecniche elettive per il trattamento dei punti Luo sono principalmente quelle del martelletto a fior di pruno, del sanguinamento e del Guasha. A questo livello è molto importante valutare le condizioni di pieno e di vuoto dello stesso. È di particolare importanza quindi eseguire un'accurata osservazione e palpazione del decorso del meridiano, per rilevare oltre a pieni e vuoti, visibili e non, anche tutti quei fattori che potranno darci utili indicazioni nella scelta della tecnica e della modalità più efficace. Con ascolto e disponibilità verso la persona trattata saremo inoltre in grado di porci in rapporto in modo estremamente ricet-

tivo. Per contattare un livello maggiormente profondo di consapevolezza è quindi necessario rispettare le aperture che ci vengono offerte da chi stiamo trattando e i suoi tempi. Molto spesso il semplice contatto o una leggera pressione sul punto, se protratta, lo rilascia notevolmente, e i Luo sono molto importanti proprio nel “lasciar andare”, lasciar andare delle emozioni che dimorano nel sangue e del loro armonioso fluire. È da ricordare inoltre che il decorso dei Luo è centripeto, ad eccezione del Luo di Polmone e di Vescica Biliare che sono invece centrifughi. In particolare il Polmone svolge un'importante azione di liberazione e di apertura della regione del petto. A tale proposito si possono efficacemente utilizzare tecniche di spinta verso l'esterno come il Tui Fa (Yun Fa) sul Punto Luo del Polmone (LU7) con una esecuzione particolarmente gentile e direzionata verso i punti LU10 e PC8 che sono le estremità del decorso del canale Luo e punti fuoco, “si può dire che va nei punti Ying sorgente a liberare quello che è accumulato nel torace” e tecniche di trazione delle braccia (Ba Fa) e di mobilitazione delle spalle. Lavorare con i canali Straordinari significa contattare strutture profonde e dense; è un livello particolarmente denso di energia e caratterizzato da ritmi lenti. I percorsi degli straordinari sono piuttosto semplici, quasi rettilinei e sono tutti diretti verso l'alto. Si accede a questo livello utilizzando i punti di apertura. Il contatto con questi punti è quindi una pressione statica come An Fa o comunque è indispensabile un contatto che crei “apertura”. Indispensabile è lo stato d'animo dell'operatore, che deve essere ben centrato e consapevole della profondità e dell'intimità della sua azione. Ascoltare e attendere, collegare le coppie dei punti di apertura tramite il contatto delle nostre mani, possono essere operazioni sufficienti all'attivazione di questo livello energetico. Naturalmente è possibile trattare il decorso dei canali che, pur scorrendo in profondità, interessano alcune zone e alcuni punti condivisi con i meridiani Principali. Il trattamento di tali percorsi è realizzato sempre tramite la semplicità del contatto, della pressione e di alcune manovre eseguite con particolare lentezza, attenzione e capacità di ascolto. Anche il Gun Fa, il Tui Fa

possono certamente essere eseguite, a patto che la delicatezza e l'intenzione dell'operatore siano adeguati al livello sul quale agiscono. Si può trattare Du Mai (An Fa, An Rou Fa, Tui Fa) per poi trattare Dai Mai (Fen Fa) scendere lungo Ren Mai e gli Yang (Qiao e Wei) delle gambe (An Fa, Gun Fa, Tui Fa) per poi risalire lungo gli Yin degli stessi e concludere con Chong Mai.

Parte speciale

Le emozioni represses possono funzionare da fattori tossici che, non eliminati dai visceri comunicanti con l'esterno (Grosso Intestino e Vescica, soprattutto), si accumulano intossicando l'individuo. Alcune ricerche recenti ci affermano che le condizioni psichiche che più frequentemente causano intasamento viscerale sono il rancore e i sensi di colpa. Il rancore deriva da una rabbia non digerita, non metabolizzata e che diviene livore, capace di produrre ‘Calore Tossico’ soprattutto nel Grosso Intestino. In questi soggetti avremo umore nero, incoordinamento delle idee, lombalgie persistenti, stipsi o alvo alterno, gengiviti, bocca impastata, intolleranza e pseudoallergia per latte e latticini. Avremo inoltre dolorabilità e tensione muscolare a livello delle fosse iliache sia destra che sinistra e vivo dolore spontaneo o alla pressione sul punto di agopuntura BL25 (dachangshu), situato a circa 2-3 cm di lato allo spazio fra la IV e la V vertebra lombare. Il trattamento drenante specifico si avvarrà di dieta adeguata (eliminare latte e latticini, dare di preferenza carne magra di maiale, miele e pere sbucciate) e presidi fitoterapici suddivisibili in:

★ Forme recenti o meno severe

Tisana così composta e da assumere mattina e sera

🌀 <i>Carvi fructus</i>	30%
🌀 <i>Mentha piperitae folium</i>	30%
🌀 <i>Sennae folium</i>	40%

★ Forme di più vecchia data o più gravi

Combinazione in Estratto Fluido 30 gtt tre volte al dì dopo i pasti (nelle forme più severe)

🌀 <i>Inula helenium</i>	25%
🌀 <i>Mentha piperita</i>	25%
🌀 <i>Vaccinium myrtillus</i>	50%

In situazioni, invece, di ansia persistente, paura, senso di impotenza, scarsa stima in

sé, si genera una condizione di sensi di colpa, con fobie, attacchi di panico, tanatofobia, caratterizzata da ‘Freddo’ al viscere definito in MC Vescica Urinaria. Vi saranno cistalgie e disurie senza componenti organiche evidenziabili, contratture dei muscoli paravertebrali, reumatismo fibroso e fibromialgie. La regione sovrapubica e ipogastrica risulterà fredda, contratta e dolorabile, come anche la zona del punto BL28 (panguangshu), situato a 2-3 centimetri dallo spazio posto fra la V lombare e la I vertebra sacrale. Sotto il profilo dietetico occorre eliminare il sale e gli alimenti salati o troppo freddi (frutta e verdura in eccesso), preferendo carni rosse, verdure profumate (come il finocchio) e droghe riscaldanti (come il basilico). Sono da preferirsi, inoltre, come cotture gli arrostiti e le grigliate, ovvero le cotture al forno. Anche in questi casi si individuano due grosse categorie di trattamento.

★ Forme recenti o meno severe

Tisana così composta e da assumere mattina e sera

🌀 <i>Ortosiphon herba</i>	30%
🌀 <i>Solodaginis herba</i>	30%
🌀 <i>Uvae ursi folium [g]</i>	40%

★ Forme di più vecchia data o più gravi

Combinazione in Estratto Fluido 30 gtt tre volte al dì dopo i pasti

🌀 <i>Sambucus niger</i>	50%
🌀 <i>Solidago virga aurea</i>	50%

Un eccellente complesso depurante nei casi di stress protratto, composto da derivati fitoterapici e principi omeopatici in diluizione decimale, è definito Hollis 10 [h]. Si compone di:

- 🌀 *Calendula officinalis* 4 DH (ossessività).
- 🌀 *Chamomilla vulgaris* 4DH (eccettabilità e irrequietezza notturna).
- 🌀 *Hyosciamus niger* 6 DH (insonnia, eritismo psichico, tensione)
- 🌀 *Hypericum perforatum* 6DH (depressione).
- 🌀 *Ignatia amara* 5 DH (ciclotimia, irriabilità)
- 🌀 *Passiflora incarnata* 4 DH (ansia, irrequietezza).

Se ne somministrano da 20 a 40 gtt 15 minuti prima dei pasti (2-3 volte al dì) per periodi di 1-2 mesi.

Le pratiche meditative

Grande importanza assumono le pratiche meditative e le psicoginnastiche. Va precisato che tutto ciò che il pensiero formula ha in sé il limite dei suoi confini, il pensiero ha sempre un orizzonte, la mente meditativa non ne ha, l'uno deve cessare perché l'altro possa essere. La meditazione non è una continuazione o un'espansione dell'esperienza, al contrario, è la completa inazione che è totale cessazione dell'esperienza; lo svuotarsi del conosciuto. Se non c'è meditazione sei come un cieco in un mondo di grande bellezza, luci e colori. Meditare non è ripetere parole, sperimentare visioni o coltivare il silenzio, questa è una forma di autoipnosi. La mente meditativa è vedere, osservare, ascoltare senza la parola, senza commento, senza opinione – attentamente e costantemente – il movimento della vita in ogni suo rapporto; allora sopraggiunge un silenzio che è negazione del pensiero, un silenzio che l'osservatore non può richiamare. Per molte discipline orientali (cinesi, indiane, tibetane), se si ha intenzione di meditare, non sarà meditazione, se si assume deliberatamente un atteggiamento, una posizione, per meditare, allora la meditazione diventa un giocattolo, un trastullo della mente. Il tempo e il pensiero sono totalmente cessati, poiché sono il centro che limita la propria visione. La meditazione non è fuga dal mondo; non è un isolarsi e chiudersi in sé, piuttosto la comprensione del mondo e delle sue vie. Probabilmente per noi è più facile definire uno dei traguardi della meditazione: la *Consapevolezza*. A mio avviso lo scopo della pratica meditativa orientale (taoista o buddista) è proprio quello di favorire la percezione naturale della realtà e ha fra gli obiettivi quello di ottenere la corretta comprensione del funzionamento di ogni cosa. Questa importantissima pratica vuole essere un'investigazione continua della Verità, un esame microscopico del nostro processo di percezione, e ha come fine quello di sollevare lo schermo di ingannevoli falsità e convinzioni errate attraverso il quale normalmente l'uomo vede il mondo, un mondo illusorio e artificioso. A ben pensarci non sappiamo chi siamo, né comprendiamo i motivi ultimi della nostra esistenza. Non ci conosciamo affatto e troppo spesso arriviamo al punto



◆ *Calendula*

di mentire a noi stessi, incoerentemente, sia sulle nostre debolezze che sulle motivazioni che le generano. Questo atteggiamento si rivela un vero e proprio rifiuto della *Conoscenza* e ha come risultato quello di legarci con un nodo sempre più stretto alla ruota dell'illusione. La meditazione (nel caso specifico mi riferisco alla meditazione *Vipassana* e a quella *Taoista*) non è, come molti pensano, un tentativo di dimenticare se stessi o di occultare i propri problemi; tramite essa possiamo imparare a vedere nel profondo di noi stessi esattamente come siamo, possiamo finalmente vedere cosa alberga dentro di noi, comprenderne l'essenza e accettarla pienamente. Essa favorisce la vera intuizione che peraltro può essere ottenuta solo se ci si libera di quei giri logici a cui abbiamo permesso nel tempo di disorientare la nostra mente, solo evacuando dal nostro sé quei circuiti ingannevoli che ci hanno fatto perdere di vista il nostro nucleo e il reale centro delle causali. Svincolandosi da essi potremo permettere alla nostra realtà superiore di produrre le giuste 'soluzioni' e successivamente alla mente cosciente di 'aprirsi' a essa. La meditazione è come un'*attività vivente*, che utilizza la concentrazione come strumento in virtù del quale la consapevolezza può avere ragione di quel muro di confusione che normalmente ci separa dalla vivida luce della realtà; questo naturale processo consiste in un costante aumento della consapevolezza applicata ai meccanismi della realtà stessa. Lo scopo che il meditante si propone è perciò quello di purificare la mente. La persona che entra nell'esperienza meditativa non è la stessa che ne esce. Il meditante cambia progressivamente il proprio modo di relazionarsi, migliorando decisamente il proprio carattere e la propria personalità attraverso un profondo processo

di sensibilizzazione. La meditazione rende profondamente coscienti dei propri pensieri, delle parole e delle azioni... affina mano a mano la concentrazione e la capacità logica. Un po' alla volta rende chiari i processi e i meccanismi del subconscio, acuisce la capacità di intuizione

accrescendo la precisione del pensiero e conducendo gradualmente a una diretta conoscenza delle cose, rivelandole proprio come esse sono, senza pregiudizi né abbagliamenti. La persona che entra nell'esperienza meditativa non è la stessa che ne esce. Il meditante cambia progressivamente il proprio modo di relazionarsi, migliorando decisamente il proprio carattere e la propria personalità attraverso un profondo processo di sensibilizzazione. La meditazione rende profondamente coscienti dei propri pensieri, delle parole e delle azioni... affina mano a mano la concentrazione e la capacità logica. Un po' alla volta rende chiari i processi e i meccanismi del subconscio, acuisce la capacità di intuizione accrescendo la precisione del pensiero e conducendo gradualmente a una diretta conoscenza delle cose, rivelandole proprio come esse sono, senza pregiudizi né abbagliamenti. Come è stato scritto a proposito delle diverse forme di meditazione orientale (yoga, meditazione taoista, ecc.), ogni tecnica persegue lo scopo di raggiungere l'estasi, lo stato di "ebrezza divina". Elementi di base della meditazione taoista sono:

- sedersi in una posizione confortevole con gli occhi chiusi e la schiena dritta.
- Focalizzare la tua attenzione sulla ripetizione di una parola, un suono, una frase o una preghiera, in silenzio o sussurrando. Un'alternativa è il concentrarsi sul proprio respiro, mentre esce ed entra dal corpo.
- Ogni volta che l'attenzione sarà dirottata su altre cose o pensieri, re-indirizzarla gentilmente senza giudicare.

La prima e più semplice forma di meditazione-consapevole nella tradizione cinese è l'I-Chuan, una forma di meditazione in piedi che comprende molti elementi, tra i quali una serie di 8 posture corrispondenti agli 8 trigrammi base degli Yi Jing, che sbloccano l'energia a livello dei nostri 5

principali organi interni, reni-fegato-cuore-milza-polmoni, e aiutano a ripristinarne il regolare funzionamento. Altre posture favoriscono la connessione energetica con elementi naturali quali alberi, terra, mare, cielo. Si passa poi ad esercizi di controllo consapevole motorio-respiratorio, noti come Qi Gong e Tai Ji Quan. Il Tai Ji Quan non è solamente una ginnastica dolce e divertente da fare per ritrovare un momento di serenità. È, anzi, un validissimo strumento di prevenzione e di cura ampiamente riconosciuto dalla medicina cinese contro l'inevitabile decadenza fisica e mentale dovuta alla severità del tempo biologico. Infatti, il taijiquan in origine era una scuola di arte marziale molto efficace e molto stimata, frutto di una lunga ricerca degli antichi e grandi maestri cinesi; una ricerca appassionante su come ottenere una giusta e desiderata efficienza psicofisica da un corpo umano in movimento. Il Tai Ji Quan è il frutto delle contraddizioni tra la durezza e la morbidezza, tra la visione globale e la visione del particolare, tra la continuità nel tempo dilatato e la totalità in un istante, tra il pieno e il vuoto, ecc. Da questo gioco delle contraddizioni nascono quelle caratteristiche della dinamica delle 'figure', ad esempio: il principio della immediata alternanza, l'appoggio vero e finto dei piedi, la focalizzazione e il moto a spirale delle forze, il costante coinvolgimento del torace e dell'addome nel respiro, la scioltezza delle spalle e la forza gravitazionale dei gomiti, la sintesi della 'figura' nella decisione dello sguardo, la distinzione delle otto forze e così via. D'altra parte, il nome stesso è una contraddizione: *taiji* è un concetto cosmico-filosofico che richiama l'idea di pace, di



◆ **Passiflora**

armonia e di vita; mentre quan sta per 'pugno' cioè potenza e violenza. Anche la storia del suo sviluppo è una contraddizione: da quell'arte marziale nobile, difficilissima e riservata a pochissimi a una disciplina della salute per chiunque, anche per i malati. Quindi, anche i praticanti stessi sono una contraddizione, ma una contraddizione che va vista necessariamente nell'ottica costruttiva della fecondità tra lo yin e lo yang – cioè l'incontro delle diversità – e nell'ottica positiva della libertà dell'uomo. Un'altra discussione piuttosto comune è quella sulle origini del Tai Ji Quan. Esistono diverse forme e una infinità di stili. Secondo il pensiero cinese la tecnica più semplice per agire sui "12 Meridiani" è il *Nei Chung* che si basa su 16 elementi:

- ④ acquisire la capacità di usare tutti i metodi di respirazione, dal più semplice al più complesso.
- ④ Sentire, muovere e trasformare le energie interne lungo i canali energetici discendenti, ascendenti e di connessione.
- ④ Acquisire la capacità di utilizzare precisi allineamenti posturali al fine di prevenire blocchi e dispersioni nel flusso di Chi.
- ④ Differenziare e dissolvere blocchi di energia a livello fisico, emotivo e spirituale.
- ④ Muovere l'energia in tutti i meridiani primari e secondari, incluse le 'porte' di accesso a detti meridiani.
- ④ Allungare il corpo dall'interno verso l'esterno e dall'esterno verso l'interno lungo le direzioni dei meridiani Yin e Yang.
- ④ Estendere e contrarre tutti i tessuti del corpo fisico (articolazioni, muscoli, tessuto connettivo, organi interni, ghiandole, vasi sanguigni, sistema cerebrospinale e cervello) e aree di energia.
- ④ Acquisire il controllo dell'energia dell'aura esterna al corpo.
- ④ Fare cerchi e spirali di energia all'interno del corpo, acquisire il controllo delle correnti energetiche a spirale del corpo, e muovere il Chi volontariamente verso ogni parte del corpo, in particolare verso il cervello, le ghiandole e tutti gli organi interni.
- ④ Assorbire e proiettare energia da ogni parte del corpo.
- ④ Acquisire il controllo di tutti i flussi energetici della spina dorsale.
- ④ Acquisire il controllo dei canali energetici del corpo.

- ④ Acquisire il controllo dei canali energetici centrali del corpo.
- ④ Imparare a usare il Dantien basso del corpo (hara o elisir).
- ④ Imparare a usare i Dantien medio e alto del corpo.

- ④ Connettere ogni parte del corpo fisico in un unico insieme energetico.

Scopo della meditazione e delle tecniche corporee è quello di raggiungere da un lato la consapevolezza di sé, la capacità di guardarsi dentro e riconoscere le emozioni trattenute per poi, attraverso un lavoro cosciente, eliminare le stesse e risolvere le influenze che esse possono avere sul corpo. Più saremo in grado di percepire e accettare il carattere mutevole della vita e delle sue manifestazioni, più possibilità avremo di intervenire con la nostra intenzione per produrre delle trasformazioni (*Hua*). Molto interessanti sono anche gli esercizi, molto usati nella tradizione medica giapponese, di "stiramento dei Meridiani". In caso di rancore si eseguiranno esercizi per aprire la Vescica Biliare, nel caso di "senso di indegnità" o di colpa esercizi atti ad attivare il Grosso Intestino.

- ④ Vescica Biliare: seduti a terra, gambe dritte e divaricate, piegare il busto da un lato, ripetere dall'altro lato.

- ④ Grosso Intestino: in piedi, divaricare le gambe, braccia tese all'indietro, intrecciare i pollici, piegare il busto in avanti e portare il più in alto possibile le braccia per alcuni secondi.

Il rancore e le altre emozioni, se trattenute, dopo aver prodotto anomalie nella circolazione del Soffio, causano carenze a livello di Qi, Jing e Shen. Secondo il nostro punto di vista, in fasi successive, questo evento, oggi tanto frequente, interessa dapprima il Qi, poi lo *Shen* ed infine il *Jing*. Nel caso di turbe del Qi si impiegheranno punti diversi per le condizioni di Vuoto (*xu*), Collasso (*wang*), Stasi (*yu*), Controcorrente (*ni*). Questi punti sono piuttosto noti e possiamo riassumerli brevemente:

- ④ *Xuqi*: 6CV, 36ST, 10LI, 9LU
- ④ *Wangqi*: 26GV, 9H, 1LR
- ④ *Yuqi*: 8TB, 39GB, 16LI
- ④ *Qini*: 5LU, 12CV, 37ST.

Nei disturbi dello Shen si useranno:

- ④ Punti *Mu* nelle condizioni acute.

Lettere consigliate

- ★ AA.VV., *Dispense di Agopuntura e Medicina Cinese*, Ed. AMSA, policopie, Roma, 2002.
- ★ AA.VV., *I Meridiani Luo, policopie*, Ed. AMSA, Roma, 2000.
- ★ Boschi G., *Medicina Cinese: la radice e i fiori*, Ed. CEA, Milano, 2004.
- ★ Bottalo F, Brotzu R, *I Fondamenti di Medicina Tradizionale Cinese*, Ed. Xenia, Milano, 1999.
- ★ Bozak G., *Principi e pratica del Taiji Quan. Disciplina interiore e armonia fisica nell'arte marziale «Dolce» cinese*, Ed. Red/Studio redazionale, Como, 1992.
- ★ Carosella A, Bottaccioli F, *Meditazione psiche e cervello. Una guida per accostarsi in modo scientifico alle tecniche meditative*, Ed. Tecniche Nuove, Milano, 2003.
- ★ Corradin M, Di Stanislao C (a cura di), *Lo Psicismo in Medicina Energetica*, Ed. AMSA, l'Aquila, 1995.
- ★ Corradin M, Di Stanislao C, Parini M (a cura di), *Medicina Cinese per lo shiatsu e il tuina*, Ed. CEA, Voll I-II, Milano, 2001.
- ★ Di Stanislao C (a cura di), *Argomenti di Medicina. Il dialogo e l'integrazione fra culture e modelli*, Ed. Fondazione Silone, L'Aquila-Roma, 2005.
- ★ Di Stanislao C, De Berardinis D, Brotzu R, *Meditazione taoista*, <http://www.agopuntura.org/area/WangQi/Meditazione.htm>, 2004.
- ★ Di Stanislao C, Garzanti S, Brici P, Lauro G, *Riflessioni generali e formulazioni per il drenaggio mediante principi fitoterapici*, <http://www.agopuntura.org/area/rivista/numeri/settembre%5F2000/drenaggio.htm>, 2000.

- ★ Di Stanislao C, Giannelli L, Iommelli O, Lauro G, *Fitoterapia Comparata*, Ed. Massa, Napoli, 2001.
- ★ Di Stanislao C, *Il Qi, lo Shen, il Jing, il Sangu e i Liquidi in MTC*, www.so-wen.mainpage.it/, L'Aquila/Materiale Didattico, 2003.
- ★ Di Stanislao C, *Le metafore del corpo: dal simbolo alla terapia. Percorsi Intergrati di Medicina Naturale*, Ed. CEA, Milano, 2004.
- ★ Eberhard W, *Dizionario dei Simboli Cinesi*, Ed. Ubaldini, Roma, 1999.
- ★ Eisenberg D, Wright T L, *La via della medicina cinese*, Ed. Astrolabio, Roma, 1988.
- ★ Hugh C, *Taijiquan. Guida ai mutamenti interiori*, Ed. AIEP, Milano, 2000.
- ★ Kriyananda S, *Io amo meditare. Guida pratica alla pace interiore*, Ed. Ananda, Roma, 2004.
- ★ Lamparelli C, *Tecniche della meditazione orientale*, Ed. Oscar Mondadori, Milano, 1980.
- ★ Mosca U, *Manuale completo di "stretching"*, Ed. Red/Studio Redazionale, Como, 1998.
- ★ Needham J, *Scienza e Civiltà in Cina*, voll I-IV, Ed. Einaudi, Milano, 1977-1980.
- ★ Raveri M, *Del bene e del male. Tradizioni religiose a confronto*, Venezia, Marsilio, 1997.
- ★ Reischauer E, *Storia del Giappone*, Ed. Bompiani, Milano, 2000.
- ★ Robinet I, *Meditazione taoista*, Ed. Astrola-

bio, Roma, 1984.

- ★ Santangelo P, *La vita e l'opera di Yu Suwon, pensatore coreano del XVIII secolo*, Istituto Universitario Orientale, Napoli, 1981.
- ★ Santangelo P, *Emozioni e Desideri in Cina*, Ed. Laterza, Bari, 1992.
- ★ Santangelo P, *Il "peccato" in Cina*, Ed. Laterza, Bari, 1991.
- ★ Schatz J, Larre C, *Rochat de la Vallée E.: Agopuntura*, Ed. Giunti, Firenze, 1987.
- ★ Schipper K, *Il corpo taoista*, Ed. Ubaldini, Roma, 1983.
- ★ Simongini E, *I meridiani secondari come introduzione ad un'agopuntura taoista*, Parte I, <http://www.agopuntura.org/area/rivista/numeri/marzo%5F2005/meridiani%5Ftaoismo%2D1.htm>, 2005.
- ★ Sullivan Lawrence E, *Il cosmo e la saggezza nel taoismo*, Ed. Jaca Book, Milano, 2001.
- ★ Vattimo G, Rovatti P A, *Pensiero debole*, Ed. Feltrinelli, Milano, 1998.
- ★ Villani P, *Introduzione al pensiero orientale*, Ed. Città del Sole, Napoli, 1998.
- ★ Wright DS, *Philosophical Meditations on Zen Buddhism*, Ed. BPOD, New York, 2004.
- ★ Yuen JC, *Lezioni presso l'AMSA 1997-2004*, a cura di E. Simongini e L. Bultrini, CD-ROM, Ed. AMSA, Roma, 2005.
- ★ Yuen JC, *I Visceri Curiosi, le Porte della Terra, l'Invecchiamento*, policopie a cura di E. Simongini e L. Bultrini, Ed. AMSA, Roma, 2002.

- Punti *Shen* quando si ha la sensazione di perdita di controllo sulle diverse funzioni.
 - Punti *Ling* perdita dello 'slancio vitale'.
 - Punti *Gui* ossessioni, false idee o false percezioni.
 - Punti 'Porta' eventi traumatizzanti in tappe cruciali della vita.
 - Punti *Kong* confusione a causa della impossibilità da rifuggire da condizionamenti esterni.
 - Punti *Ming* si fanno le cose senza vera gioia; automaticamente.
- Più complessa l'anomalia del *Jing* che abbiognerà di agopuntura, massaggio (sui Meridiani di Rene e Vescica), dieta e farmacologia. Semplificando al massimo diremo che il *Jing* carente altera le funzioni cerebrali superiori con uno scadimento progressivo delle funzioni cerebrali. In questo caso debbono essere trattate le linee meridiane (e i punti *luan*) in relazione con le funzioni cerebrali cognitive o superiori (Yuen, 2003; Di Stanislao, 1994), secondo il seguente schema:

Meridiani	Punti
Shou ShaoYang/Shou Tai Yang	3TB-4SI
Zu Shao Yang/Zu Jue Yin	42GB-3LR

Nelle condizioni più gravi si tratteranno i

Meridiani Curiosi (*Qi Qing Ba Mai Kao*) e più in particolare con quello connessi strettamente con il Cervello (*nao*):

- Du Mai
- Yang Qiao
- Yin Qiao.

Conclusioni

Secondo il pensiero taoista la virtù non è in contrasto con la natura, le sue leggi e i suoi appetiti; anzi ne è la massima realizzazione. La liberazione dalle passioni non è puro e semplice rifiuto e svalutazione della sfera emotiva; alla *meditatio mortis* della tradizione medievale bisogna contrapporre, come in Spinoza, l'ideale etico della *meditatio vitae* e con il pensiero Zen e Tibetano la concentrazione sull'atto, sull'ora, sul presente. Similmente all'idea nietzshiana di conoscenza, il pensiero orientale si può definire "debole, aperto e concentrato". Questo pensiero è in sostanza una forma di pensiero che si adegua al mutamento incessante delle condizioni della realtà, un pensiero morbido, che è in grado di accettare la pluralità dei punti di vista senza imporre alcun punto di vista come assoluto e incontrovertibile. La riflessione cosciente su sé e le diverse pratiche del Daoyin (psicoginniche, meditative o tecniche esterne) possono consentire un'eliminazione di tensioni ed emozioni negative che, alla fi-

ne, risultano gravemente compromissorie dello stato di salute ed equilibrio individuale. Come nota Santangelo le emozioni trattenute e i desideri eccessivi sono la causa prima, secondo la Cina primigenia, delle malattie più gravi e profonde. Soprattutto il rancore, il "senso di colpa" e il "senso di vergogna", sono da evitare accuratamente. Da loro scaturisce il senso individuale di "peccato", cioè la sensazione personale di aver commesso qualcosa contro la norma corrente e che causa un senso di disagio interiore difficilmente annullabile da un qualsiasi tipo di autogiustificazione. Secondo quanto desunto dalla tradizione paleocinese, il pensatore coreano del XVIII secolo *Yu Suwon*, individua nella pratica del *songjing* (scogliere i nodi) la risposta a tutto questo. Bisogna entrarsi dentro e cogliere le contraddizioni e gli spigoli della mente, affinché corpo e spirito possano essere tutt'uno e la "visione interiore" divenga anche corporea. L'uomo guarda fuori e può guardare anche molto lontano, perché la traiettoria della vista è curva e senza spigoli. Nello stesso modo è possibile guardare dentro il corpo solo se la mente è capace di percorrere le linee curve. Non eliminare le imperfezioni cancellandole sino a rischiare di snaturare noi stessi, ma armonizzare le contraddizioni e i lati negativi od oscuri, chiedendosi il significato ultimo degli stessi.