

Lo Shen

Energie psichiche e loro relazioni con gli organi

NB. Le citazioni in corsivo sono tratte dalla traduzione del capitolo "Benshen" del Lingshu, di Leung Kwokpo (1986)

*Huangdi domanda a Qibo: "il metodo dell'agopuntura deve, prima di tutto, seguire lo **Shen**. **Xue, Mai, Ying, Qi, Jing** e **Shen** sono delle riserve dei cinque organi.*

*Degli eccessi provocheranno disfunzioni e perdita del **Jing**, in seguito allo stato anormale, appaiono difficoltà a concentrarsi e l'intelligenza lascerà il corpo.*

...

*Qibo risponde: "Il cielo ci conferisce il **De**, la terra ci offre il **Qi**, gli esseri sono formati grazie alla discesa del **De** celeste e alla salita del **Qi** terrestre. Quello che accompagna la nascita si chiama **Jing**; l'unione dei due **Jing** si chiama **Shen**; quello che segue lo **Shen** si chiama **Hun**; quello che segue il **Jing** si chiama **Po**; quello che è incaricato del comando si chiama **Xin**; il cuore ricorda, si chiama **Yi**; l'esistenza di **Yi** si chiama **Zhi**; **Si** si chiama **Lu**; accompagnare la situazione secondo **Lu** si chiama **Zhi**.*

Esaminiamo una particolare forma di Qi: lo **Shen**. E' una delle "5 sostanze vitali" del corpo e possiamo definirla come "l'insieme delle funzioni mentali e vitali dell'organismo". E' il tipo di Qi più sottile e immateriale. Il termine Shen è usato con diversi significati nel Neijing:

1. L'attività del pensare, la coscienza, l'intuito e la memoria, tutte attività legate al Cuore-Xin.
2. Il complesso delle 5 attività mentali dell'essere umano: lo Shen stesso, lo Hun, il Po, lo Yi e lo Zhi.
3. La vitalità, che si riflette negli occhi, la lingua, il polso, la carnagione.

.....

Lo Shen è il "direttore d'orchestra" che controlla tutte le varie funzioni organiche. E' l'entità responsabile dell'organizzazione e coordinamento delle funzioni, così che lavorino in armonia.

Tutti gli organi hanno un ruolo nelle attività mentali. In particolare, ogni Zang "ospita" un particolare aspetto dello psichismo. Le loro relazioni sono:

Shen - Cuore; Hun - Fegato; Po - Polmoni; Yi - Milza; Zhi - Rene.

Cuore e Shen

*Il Cuore. L'eccesso di paura e di preoccupazione nuoceranno allo **Shen**; se lo **Shen** è colpito, si manifesterà un'aria spaventata, una mancanza di fiducia in se stesso, perdurando, i muscoli prominenti delle braccia e delle gambe saranno atrofizzati, la pelle diventerà avvizzita e i capelli spenti, il soggetto morirà in inverno.*

Lo SHEN é l'insieme delle attività vitali e mentali. Per descriverlo si potrà parlare delle sue

attività principali che sono:

- il **sonno** (la buona qualità del sonno). - la **coscienza**: sia lo stato di coscienza rispetto al sonno (in stato lucido), sia assenza di coscienza (in coma). - la **memoria**. - la **serenità**.

Quando si parla di SHEN si parla della parte mentale e psichica soprattutto. Se lo SHEN è disturbato, non importa quale funzione (somatica) del corpo è disturbata, si possono avere disturbi della memoria, del sonno, di vigilanza, disturbi di concentrazione. E se la serenità è disturbata si avranno disturbi psichici: angoscia, ansia, nervosismo. In clinica tutti i problemi che hanno a che vedere con la concentrazione, memoria, perturbazioni cerebrali, vanno ricondotti al Cuore-Xin.

Fegato e Hun

Il Fegato. L'eccesso di tristezza nuocerà ai cinque organi, quando lo Hun è colpito, si osserverà che il soggetto perde la sua intelligenza, potrà divenire anche pazzo, si noterà una atrofia della parte genitale esterna, crampi, turbe delle ossa delle costole, poi avvizzimento della pelle e peli spenti, il soggetto morirà in autunno.

Il Fegato è la residenza dello HUN che è l'aspetto mentale, spirituale del Fegato. Lo Hun ha relazione: - con l'**attività onirica**. - con la **capacità di comprendere** i fatti nel loro giusto valore. - di **vedere in senso lato**, cioè visualizzare, immaginare, prevedere, pianificare - di **progettare** in funzione dei dati acquisiti e di avere quindi una direzione nella vita. Il concetto di HUN è collegato all'antica credenza cinese che considerava spiriti e demoni come creature simil-spirituali che conservano un'apparenza fisica e vagabondano nel mondo degli spiriti. Alcuni sono buoni, altri cattivi. Ai tempi precedenti il "periodo degli stati combattenti" (476 - 221 a.C.) tali spiriti erano considerati come la principale causa di disastri. Dopo quel periodo questa credenza scemò ma non è completamente sparita oggi. L'ideogramma di HUN contiene il radicale GUI = spirito in senso lato e YUN = nuvola. La combinazione di questi due caratteri ci dà l'idea dello HUN come uno spirito di natura immateriale inoffensivo. Veniva detto che il corpo umano è costituito da 3 HUN (Fegato) e 7 PRO (Polmone), sotto il controllo dello Shen (C). Alla morte i 3 HUN si separano. Il primo resta sul luogo della morte, il secondo ritorna nel luogo della nascita e il terzo va a proteggere le progenie (o va a vendicarsi su chi ha causato la morte nel caso di assassinio per esempio).

Polmoni e Po

I Polmoni. L'eccesso di gioia nuocerà al Po, se quest'ultimo è colpito si noterà che il soggetto diventa pazzo, la pelle diventerà "sciupata", i peli spenti, il soggetto morirà in estate.

Il Po potrebbe essere descritto come il principio organizzatore del corpo. Il Po dà la **capacità di provare delle sensazioni**, dei sentimenti, la capacità **di udire e di vedere**. Il Po è collegato con il pianto; così come fa provare dolore a livello fisico, fa anche piangere quando si è tristi e afflitti.

Milza e Yi

La Milza. L'affaticamento intellettuale nuocerà allo Yi, quando lo Yi è colpito si noterà uno stato ansioso, questo causerà discinesia dei quattro arti, poi avvizzimento della pelle e capelli spenti, il soggetto morirà in primavera.

La attività psichica legata alla Milza si chiama "Yi". Il concetto di Yi è in relazione alla **capacità di concentrazione, di memorizzazione, alla intelligenza**. Se il Qi della Milza è

in deficit, avremo una diminuzione della funzione intellettiva, della capacità di memorizzazione. La memoria in MTC è legata a 3 Organi: il Cuore, la Milza, il Rene. La Milza è in relazione alla memoria legata ai concetti astratti, per es. quella legata allo studio. Il Cuore è legato alla memoria retrograda, cioè a tutti quegli eventi passati, specialmente a quelli con un contenuto emotivo. Il Rene controlla la memoria a breve termine, legata alla quotidianità, infatti è quella che comincia a difettare negli anziani, che vanno incontro al fisiologico indebolimento del Rene.

Rene e Zhi

*I Reni. L'eccesso di collera nuocerà lo **Zhi** se quest'ultimo è colpito si osserverà che il soggetto è dismnesico, si noterà che il soggetto non si riuscirà a piegare, la pelle diventerà avvizzita, i peli spenti, morirà in **Jixia**.*

La paura continua nuocerà alla quintessenza, se quest'ultima è colpita, si noterà una debolezza delle articolazioni, una sensazione di freddo ai piedi e spermatorrea.

Lo Zhi ha almeno due significati:

1. "**memoria**", capacità di memorizzare e richiamare alla mente.
2. "**volontà**". Lo Zhi è la capacità di guida, di determinazione, di decisione nel perseguire delle mete e di trovare delle motivazioni: "Quando una persona pensa a qualcosa, su questa decide e poi agisce, tutto ciò è chiamato Zhi" (Lei Jing, di Zhang Jie Bing).