Lo Shiatsu come sostegno per lo stress da lavoro sia fisico che psichico

Sommario

Introduzione

cap. 1 – Lo Shiatsu: l'arte della digitopressione pag. 3
- storia e codificazione come tecnica
- la perpendicolarità, mano madre - mano figlia, il campo energetico
- Shiatsu e MTC

cap. 2 – Medicina Tradizionale Cinese: Cielo e Uomo una sola Unità pag. 5
- Le teorie di *Yin* e *Yang* e dei Cinque Movimenti (*Wuxing*)
- Le cinque sostanze fondamentali e 'i Tre Tesori'
- *Zang-Fu*: Organi e Visceri
- Le Emozioni e le Energie Psichiche
- Il sistema dei meridiani
- La Valutazione Energetica in MTC
- Gli strumenti di riequilibrio energetico in MTC
- *Taijiquan* e *Qigong* terapeutico

cap. 3 – PNEI - Psico-neuro-endocrino-immunologia pag. 19
- Il 'viaggio' fisiologico del contatto
- Una visione nuova

cap. 4 – Stress - sindrome generale di adattamento pag. 22
- Fasi dello stress
- Stress da lavoro

cap. 5 – Casi studio
- Paola B. pag. 28
- Diario delle sedute
- Osservazioni conclusive
- Dalila D. pag. 38
- Diario delle sedute
- Osservazioni conclusive
- Paolo P. pag. 46
- Diario delle sedute
- Osservazioni conclusive
- Lucio N. pag. 53
- Diario delle sedute
- Osservazioni conclusive

cap. 6 – Conclusioni finali pag. 59

Ringraziamenti

Bibliografia e fonti

Ho casualmente incontrato lo shiatsu diverse volte nella mia vita; ogni volta mi ha incuriosita ed è stato per lo più piacevole, ma come un'esperienza fugace, iniziata e finita lì per lì.

Sono stata molto inquieta ed irrequieta per tanti anni, più crescevo più sentivo la spinta verso un cambiamento ma non riuscivo a visualizzare quale fosse questo da attuare… così tendevo ancor di più ad aprire nuovi capitoli senza portarli a termine o 'esperimenti' di adattamento a modalità che non mi appartenevano affatto, in ogni campo della mia vita – ma pur di cambiare qualcosa…
e nel 2015, mentre tentavo di adattarmi ad un lavoro del tutto nuovo e decisamente fuori dalle mie corde, ma che mi permetteva di sperimentare un po' di stabilità – anche questa cosa decisamente nuova per me - lo shiatsu è arrivato come stimolo concreto per un maggiore benessere psicofisico e soprattutto nel visualizzare un futuro diverso.

La mia grande fortuna è stata avere come collega Andrada, in quel momento studentessa del corso di shiatsu presso il Centro Shen.
Andrada, donna e amica speciale, visto il mio interesse per l'argomento, mi invitò a partecipare ad un weekend a Gallese, organizzato dalla scuola. Sono andata contenta di regalarmi un momento di relax, benessere, tempo per me staccando dalla routine – ed era già tantissimo! Non pensavo di trovare un gruppo di persone così interessanti, appassionate, brillanti e... umane. Mi sono sentita stimolata tutta e in tutti i sensi, dagli argomenti trattati, dalle tecniche sperimentate e dagli insegnanti e operatori che le conducevano, ma anche accolta come in una grande famiglia.
In quel weekend ho sbirciato dalla finestra questo panorama di discipline diverse e appartenenti sia alle diverse culture orientali (qigong, yoga oltre allo shiatsu) che altre della scienza occidentale (come la PNL, per esempio), connesse tra loro, un mondo ricchissimo, olistico e scientifico insieme: mente aperta e piedi radicati a terra, in questo connubio, che non avevo mai trovato prima, mi sono sentita totalmente rappresentata.

A quel punto ero cotta a puntino.. mi ero innamorata del potere di contatto dello shiatsu, e della visione dell'uomo e della Natura nella loro interezza e relazione della medicina tradizionale cinese, e volevo che fosse il mio futuro.

Andando avanti nel percorso ho trovato tutto ciò di cui avevo bisogno e cercavo, senza nemmeno averlo chiaro in testa: lo stimolo è stato così forte da radicarmi, aprire la mente a nuove conoscenze e riuscire ad approfondirle senza 'scappare' in altri campi, portare a termine gli studi che per me è stato anche un riscatto personale.

… tutto ciò mi ha insegnato cosa è il 'rispetto per la pratica' - come si recita nelle prime formule del qigong – e quindi il rispetto per me stessa.



Lo *Shiatsu*: l'arte della digitopressione

Lo *shiatsu* è un' arte autonoma volta a ristabilire il naturale equilibrio psicofisico, attraverso la pressione con le dita (dal giapponese *shi* = dito, *atsu* = pressione) su particolari punti del corpo umano.
La sua codificazione come precisa tecnica corporea è relativamente recente, ma le sue radici affondano nel terreno delle arti manipolatorie della Medicina Tradizionale Cinese e negli influssi che questa generò sulla medicina giapponese a partire dal 200 a.C, veicolati inizialmente da diversi medici buddisti.

Le tappe fondamentali del percorso verso la definizione dello *shiatsu* si possono così riassumere schematicamente:
XVIII sec - *'l'addome è l'origine della vita e anche di ogni malattia'*, ovvero l'attribuzione di grande importanza alla valutazione energetica addominale per l'identificazione dell'origine del disturbo e i sistemi di mappatura delle aree addominali stesse (Todo Yoshimasu);
1827 - il 'Dizionario illustrato del massaggio addominale' con pratiche basate esclusivamente sul trattamento manuale di *Hara* - addome (Maestro Shinsai Ohta);
primi decenni del 1900 - le prime prove scritte dell'esistenza di una tecnica chiamata 's*hiatsu*' (Maestro Tenpeki Tamai);
1955 - lo 'stile Namikoshi' - che opera attraverso la digitopressione degli *tsubo* ('punti vitali') della M.T.C, ma con un' ottica prettamente strutturale-ortopedica più vicina alla cultura occidentale che orientale - riconosciuto ufficialmente come tecnica terapeutica dal Ministero della Sanità giapponese (Tokujiro Namikoshi);
1968 - fondazione della scuola Shiatsu Center, da Shizuto Masunaga, e diffusione del suo stile basato sul trattamento dei meridiani energetici e sulla valutazione energetica dell'addome e del dorso, l'utilizzo delle categorie *Kyo/Jitsu* (vuoto/pieno), il concetto di 'sostegno' applicato alla pressione a due mani.

Dagli anni settanta in poi la pratica dello s*hiatsu* iniziò ad affermarsi in tutto il mondo, soprattutto con lo stile codificato da Masunaga conosciuto in occidente come '*Zen Shiatsu*', ma dando vita anche ad altre forme derivate.
Questa scuola ha riportato lo *shiatsu* agli originari collegamenti con il *kampo* (termine con cui si identifica l'insieme delle medicine giapponesi di derivazione cinese); la caratteristica principale è di considerare la persona nella sua totalità tenendo presenti quindi tutti gli aspetti funzionali, energetici, psichici e di qualità di pensiero, agendo sul corpo del ricevente (*uke*) mediante pressioni perpendicolari esercitate con pollice, dita, palmi delle mani, gomito e ginocchio, sulla rete dei meridiani energetici, aree e punti specifici del corpo.

Possiamo schematizzare lo *shiatsu* in tre caratteristiche fondamentali:

- la perpendicolarità;

- l'uso di entrambe le mani insieme (mano madre - mano figlia);

- il campo energetico.

Lo shiatsuka non usa la forza: il trattamento è eseguito senza sforzo muscolare con tecniche lente e costanti che attivano diversi livelli di profondità; la 'potenza' della pressione esercitata deriva dalla centratura dell'operatore in *hara* - la zona sotto ombelicale che nelle culture orientali costituisce il vero baricentro fisico ed energetico del corpo e dei suoi movimenti.
La direzione della pressione è perpendicolare al canale energetico in modo da attivarlo, il percorso segue il naturale movimento dell'energia dell'organo che viaggia nel meridiano. L'operatore rivolgerà sempre la sua *hara* alla zona trattata, è fondamentale infatti per lo shiatsuka mantenere uno stato di equilibrio psicofisico e armonia in sé, prima di tutto.
Con l'uso di entrambe le mani, la pressione può rimanere costante e non viene mai interrotto il contatto tra shiatsuka e *uke*, questo fa sì che il campo energetico creato sia sostenuto e la persona possa rilassarsi completamente e affidarsi all'operatore, accogliendo le stimolazioni e i mutamenti.

> Usando le parole di una canzone popolare giapponese, '*lo spirito dello shiatsu è quello di un cuore di madre: quando facciamo la pressione, allora appare la fonte della Vita*'.

Questa tecnica è utile per tutti i problemi legati a dolori articolari e muscolari, ma anche emicranie e cefalee, problemi legati alla digestione e del sonno, e, aiutando a mantenere lo stato di benessere generale dell'individuo, anche a prevenite le malattie e rafforzare le difese immunitarie.
Ma il vero risultato a cui porta una serie di trattamenti *shiatsu*, è porre le condizioni per un percorso di crescita personale, in modo che l'individuo possa armonizzare la sua natura interna e la sua relazione con l'ambiente esterno.

Ogni seduta è creata intorno ad *uke*, non esistono infatti trattamenti standard in quanto il ritmo e la profondità delle pressioni, la loro ripetizione e durata, sono dettate dalle condizioni del ricevente.

La valutazione energetica dell'individuo avviene principalmente secondo la tecnica di *hara*, di Masunaga, che è rivolta ad individuare le aree *kyo* (vuoto) e *jitsu* (pieno), e la strategia per il riequilibrio prevede di iniziare dal canale dell'organo percepito in vuoto.

La valutazione di *hara* indica soprattutto lo stato energetico del momento in cui avviene il contatto; l'energia cambia fisiologicamente in una continua alternanza di vuoti e pieni, nel corso della giornata, e si muove se stimolata, quindi facilmente cambia espressione al contatto.

Shiatsu e MTC

Usare l'approccio di accoglienza e le caratteristiche tecniche dello *shiatsu* stile Masunaga con la teoria e i metodi di analisi della MTC, permette ad una tecnica relativamente recente come lo *shiatsu*, di strutturare la parte diagnostica del proprio lavoro, attraverso un linguaggio e tecniche comuni e che si sono sviluppate ed evolute insieme alla società, nell'arco di migliaia di anni, rendendo così approfondite e complete, e anche obiettive, le valutazioni energetiche elaborate dall'operatore.

Medicina Tradizionale Cinese: Cielo e Uomo una sola Unità.

La Medicina Tradizionale Cinese (MTC) è l'applicazione della filosofia taoista alla medicina.
Alla base del Taoismo vi è il *Dao*: la 'via', la traccia che 'Il Principio che governa il tutto' lascia nel mondo manifesto; è insieme 'spontaneità' e 'regolarità'.
Il *Dao* di un seme, per esempio, è quello di svilupparsi in pianta e di compiere il suo ciclo vitale che lo porterà ad esprimere le proprie caratteristiche individuali (produzione e nutrimento di altri semi); se però il suo flusso è ostacolato, il seme non riuscirà a seguire la sua natura.
Nel processo di progressiva materializzazione, il *Dao* produce il *Qi* Primordiale; il *Qi* è sia l'energia che trasforma che la trasformazione stessa, tutto ha una natura bipolare, di opposti complementari in continuo movimento che attraverso il loro equilibrio perpetuano il dinamismo del sistema: lo *Yin* e lo *Yang*.
L'alternanza dei due poli è la loro reciproca trasformazione, ovvero la Legge Universale che governa il mutamento e lo sviluppo di tutto e si manifesta quotidianamente nella vita di ogni organismo: tutto ciò che ha le proprietà del fuoco – calore, movimento, luminosità, direzione verso l'alto e l'esterno, forza, il Sole, tutto ciò che è impalpabile... - appartiene al campo dello *Yang*; ciò che ha le caratteristiche dell'acqua – fresco, oscurità, direzione verso il basso, quiete, la Luna, tutto ciò che è materico e concreto, strutturale, che è 'interno'… - appartiene al campo dello *Yin*.

Come descritto nell'antico testo di Medicina Cinese, il *Neijing Suwen: "Per questo lo Yang leggero divenne il cielo e lo Yin, denso, la terra. Il Qi della terra sale in forma di nuvole, il Qi del cielo scende in forma di pioggia. La pioggia deriva dal Qi della terra, le nuvole dal Qi del cielo."*

Possiamo definire la MTC una medicina 'dinamica', quindi, per il principio che tutto è in costante e perpetua trasformazione, e 'globale' in quanto si basa anche sulla relazione analogica tra macrocosmo e microcosmo - l'uomo e l'Universo: quando un corpo funziona bene, segue le trasformazioni del macrocosmo, dell'ambiente in cui è immerso, è quindi in armonia con l'Universo, infatti un organismo non può essere considerato separatamente dall'ambiente a cui appartiene e non è possibile tener conto di una sua parte senza l'insieme, solo l'aspetto fisico o psichico separatamente.

Le teorie di *Yin* e *Yang* e dei Cinque Movimenti (*Wuxing*)

Sono le regole basilari che governano l'intero Universo, e le stesse sono applicate all'alchimia interna dell'uomo.

Le relazioni che legano lo *Yin* e lo *Yang* sono quattro:

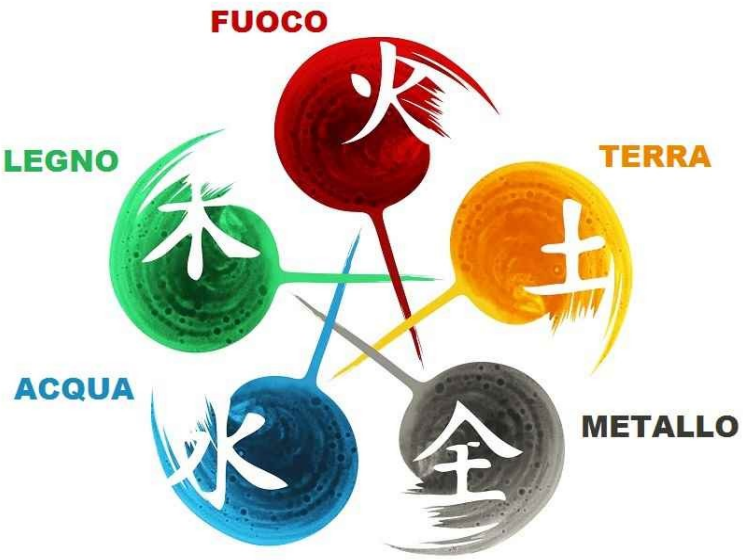
- relazione di Opposizione: ogni cosa in natura presenta due aspetti che, in continua opposizione, si bilanciano;

- relazione di Interdipendenza: ciascuno dei due aspetti è la condizione per l'esistenza dell'altro;

- relazione di Consumo-Accrescimento reciproco: all'aumentare di uno corrisponde una diminuzione dell'altro. Negli esseri viventi, per esempio, le attività funzionali (*Yang*) consumano necessariamente sostanze nutritive (*Yin*), viceversa, la produzione delle sostanze nutritive (*Yin*) consumano energia (*Yang*);

- relazione di Trasformazione reciproca: se necessario al fine dell'equilibrio, ciascuno dei due aspetti può trasformarsi nel suo opposto. La primavera, ad esempio, inizia quando l'inverno ha raggiunto il suo apice, mutando lo *Yin* in *Yang*, e l'autunno arriva al culmine dell'estate, mutando lo *Yang* in *Yin*.

I Cinque Movimenti sono il modo, della cultura cinese, di vedere e catalogare gli aspetti che descrivono la vita e l'Universo, e quindi anche come avvengano le funzioni fisiologiche nell'essere umano, racchiudendo i fenomeni naturali nelle categorie che definirono Legno, Fuoco, Terra, Metallo, Acqua.



Il carattere del Legno è di crescere e fiorire, è la libera espressione di sé rifiutando ogni contenimento e costrizione, il suo movimento esprime il passaggio dallo *Yin* allo *Yang*; va verso fuori ma anche in tutte le direzioni, come un albero che cresce all'esterno con i rami e le foglie ma espande anche le sue radici sottoterra, radicato ma flessibile.
La sua energia è rapida e cangiante, come il Vento e la primavera; vi sono associati tutto ciò che è legato all'energia che racchiude in se la potenza per crescere, i germogli, la nascita, l'alba, l'Est, il colore verde… Il sapore che stimola l'elemento è l'acre, acido – del limone o aceto, per esempio.
Queste caratteristiche si associano nel corpo umano, all'organo Fegato e al viscere Vescica Biliare; l'emozione legata al movimento Legno è la rabbia.

La natura dell'energia del Fuoco è di essere caldo e bruciare, il suo movimento è di andare verso l'alto, come il fuoco stesso. L'azione specifica che definisce è 'portare a compimento', è infatti il processo di trasformazione al culmine dell'espansione. Per questo l'elemento Fuoco rappresenta la massima espressione dello *Yang*, è quindi associato all'estate, al sud, al colore rosso…
Secondo la dietetica cinese, il sapore espresso dalle caratteristiche dell'elemento è l'amaro (per esempio dei cibi bruciati, del cioccolato puro…).

Tra gli organi del corpo umano, vi appartiene il Cuore e il viscere associato è l' Intestino Tenue; l'emozione che rappresenta è la gioia, la serena allegria.

La Terra ha un movimento di trasmutazione, è la fase centrale e di passaggio: permette la creazione e la trasformazione di tutte le cose, è il nutrimento, il centro (di tutto) infatti rappresenta l'equilibrio tra *Yin* e *Yang* e quindi è il periodo di cambiamento nel susseguirsi delle stagioni - e in particolare la fine dell'estate, è il momento centrale della giornata quando il giorno è al culmine e inizia la trasformazione verso la sera. Vi è associato il fattore ambientale Umidità e il colore giallo del grano; il sapore che la stimola e rappresenta è il dolce naturale.
Per la sua funzione di trasformazione e nutrimento, in relazione al corpo umano, è legata all'organo Milza – Pancreas e al viscere Stomaco, principali addetti alla digestione e estrazione delle sostanze nutritive da cibo e bevande, ma anche a livello emotivo all'elaborazione, e quindi mutamento, dei sentimenti che ci pervadono. Lo stato emotivo che infatti rappresenta l'elemento Terra è il rimuginare, la preoccupazione.

Il carattere del Metallo è di scendere ed essere chiaro, bianco; il suo movimento è centripeto, verso l'interno, come il metallo, appunto, che nasce nelle viscere profonde della Terra, ed è secco e ha una sua durezza; l'atteggiamento mentale che lo rispecchia è infatti essere chiusi in se stessi, e la tristezza della separazione, abbandono, lutto.
Nella cultura cinese, il sapore piccante – che ha un'azione di 'muovere l'energia' - stimola il Polmone contrastando il suo naturale movimento verso l'interno.
Metallo è autunno, l'ovest, il tramonto: dalla massima espressione dello *Yang* (estate, sud), il movimento si trasforma (fine estate, elemento Terra) e inizia ad andare in direzione contraria tendendo verso lo *Yin*.
Nell'uomo, queste caratteristiche sono associate all'organo Polmone e al viscere Intestino Crasso.

L'Acqua ha la caratteristica di essere fredda e fluire verso il basso, si infiltra e tende a ristagnare; è l'espressione massima dello *Yin* e come tale vi è associato l'inverno, il nord, i colori scuri, la quiete e il riposo. E' sensibile al freddo, che blocca l'energia, come anche la paura e lo shock, emozioni legate all'elemento Acqua che hanno l'effetto di bloccarci sia fisicamente che mentalmente. Per questo la dietetica cinese individua nel sale il sapore che stimola l'acqua, la rende meno 'dura' e così più fluida e pura.
L'Acqua è l'origine della vita, che nella MTC risiede nel Rene contenendo il *Jing* del cielo anteriore; il viscere associato è Vescica Urinaria.

I Cinque Movimenti sono legati tra loro da due relazioni fisiologiche - di generazione e controllo, e due relazioni patologiche - di contro - inibizione e super – inibizione:

- generazione e controllo: ogni elemento è generato e genera, controllato e controlla per mantenere tutto il sistema in buon equilibrio (es. Legno genera Fuoco; Fuoco è controllato dall'Acqua);

- contro - inibizione e super – inibizione: se ogni elemento è controllato, e quindi bilanciato, da un altro, in situazioni di squilibrio e di 'eccesso' può super – inibire (es. Acqua 'invade' Fuoco), o verificarsi la relazione contraria, contro- inibizione (es. Fuoco 'si ribella' all'Acqua).

Le cinque sostanze fondamentali e ‘i Tre Tesori’

La vita di ogni individuo è determinata dalla compresenza armonica di cinque sostanze fondamentali: tre di queste sono particolarmente ‘sottili’ e vengono chiamate ‘i Tre Tesori’ - *Qi*, *Jing* e *Shen*; le altre due sostanze sono *Xue* – sangue e *Jin-ye* – liquidi corporei e appartengono ad un piano più ‘fisico’.



Nella lingua cinese il *Qi* ha molti significati differenti perché racchiude il concetto di ‘sostanza essenziale che compone ogni cosa del nostro universo e l’universo stesso’, è l’insieme delle attività della sostanza che lo accoglie, quindi non ha forma e rappresenta l’aspetto *Yang* di tutto.
Nell’applicazione alla MTC è suddiviso e classificato a seconda della sua distribuzione, origine e funzione:

- *Qi* originario, la più importante e fondamentale forma di *Qi*; nell’uomo prende la forma del *Jingqi* (*Jing* = essenza) che è la sostanza materiale che origina dai genitori, alla base della nostra costituzione e che mantiene le attività vitali, risiede in - quindi è - il *Qi* del Rene. Dopo la nascita è nutrita dal *Qi* estratto dagli alimenti, è distribuita all’interno del corpo dalla funzione del Triplice Riscaldatore, nutrendo tutti gli *zang–fu* e i tessuti;

- *Qi* del petto: è formato dal *Qi* degli alimenti – assorbito da Milza e Stomaco - e dal *Qi* puro del cielo - inalato attraverso il Polmone - che si incontrano nel petto; la sua funzione principale è di nutrire Cuore e Polmone affinché svolgano le loro vitali funzioni della respirazione e circolazione del sangue;

- *Qi* nutritivo: proviene dal *Jingqi* degli alimenti e circola insieme al sangue, nutrendo gli *zang–fu*;

- *Qi* difensivo: deriva anch’esso dal *Jingqi* degli alimenti, circola fuori dai vasi, distribuito nei muscoli e nella pelle per nutrire e scaldare il sottocutaneo, regolare apertura e chiusura dei pori, proteggere il corpo dai patogeni esterni.

Il *Qi* svolge diverse funzioni, nelle sue accezioni:

- trasmuta con un'azione propulsiva: ha la capacità di trasformare una forma in un'altra – come dal cibo il sangue, permette la crescita dell'individuo, le attività fisiologiche degli organi, 'spinge' la circolazione del sangue e dei liquidi nel corpo; queste funzioni sono svolte dal *Qi* di Milza, Rene, Cuore;

- trasporta: svolge la funzione di veicolare le sostanze in tutto il corpo il *Qi* di Milza e Polmone soprattutto - ma anche Rene e Fegato;

- sostiene e trattiene: il *Qi* di Milza e Polmone soprattutto, ma anche Rene e Vescica Urinaria, controlla che sangue e liquidi siano adeguatamente allocati;

- protegge il corpo dalla penetrazione delle energie perverse: il *Weiqi* è distribuito negli strati più esterni del corpo, nei muscoli e nella pelle, l'organo in relazione a questa funzione è il Polmone;

- riscalda: il *Qi* garantisce la stabilità della temperatura corporea, gli organi maggiormente coinvolti sono Rene e Milza.

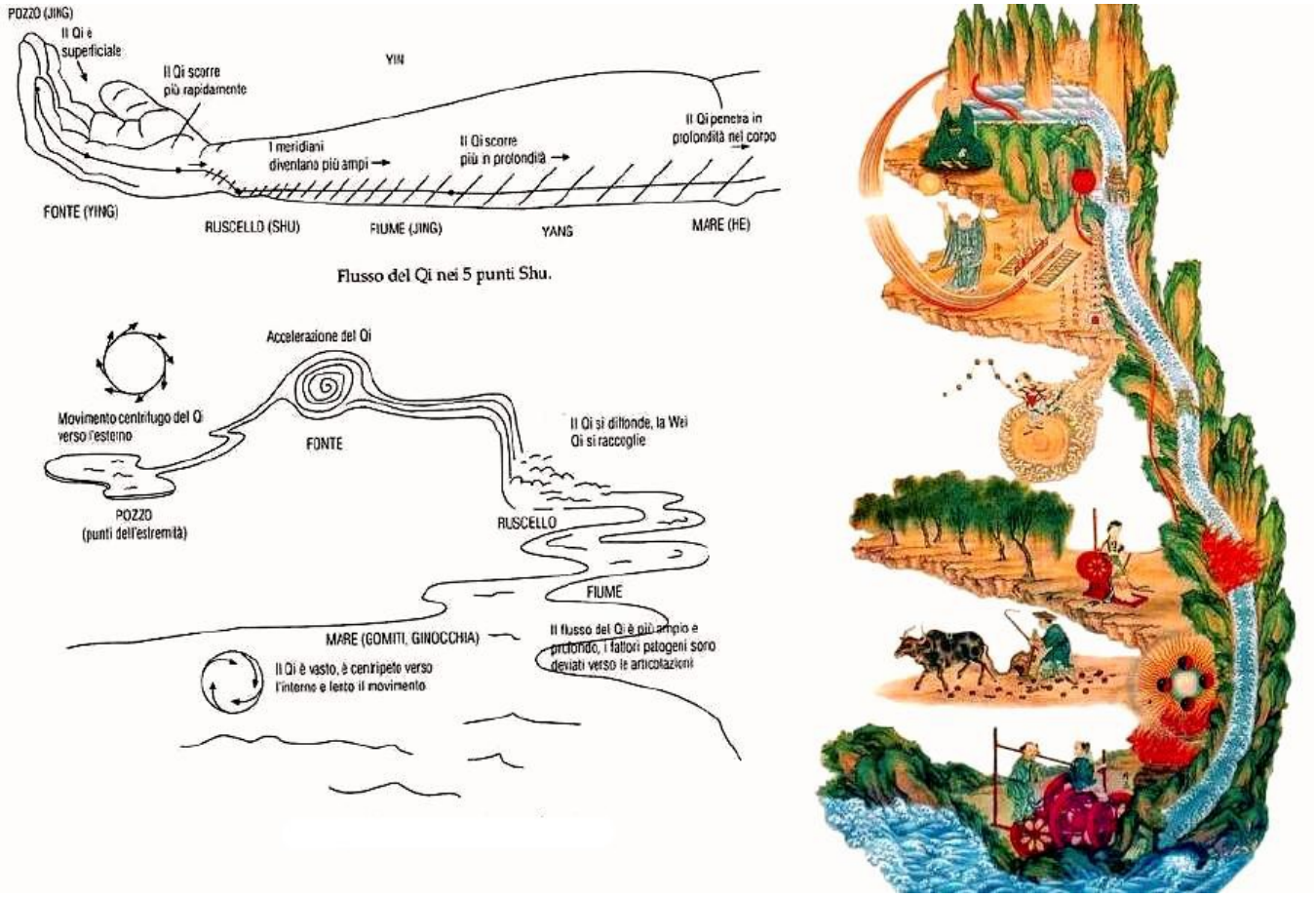
Jing (Essenza) è la sostanza 'sottile' che appartiene alla parte *Yin* dell'organismo in quanto sottostà a tutta la vita organica. Ha il ruolo di provvedere alla riproduzione e allo sviluppo, risiede nel Rene ed è di due tipologie: prenatale - l'eredità genetica con cui nasciamo, e postnatale – l'essenza del cibo di cui ci nutriamo. Questa sostanza così preziosa, purtroppo, si consuma inarrestabilmente con i processi metabolici quotidiani e il passare dell'età.

Shen è l'espressione pura della vitalità, l'insieme delle attività psichiche e mentali di un individuo, per questo traducibile con 'spirito, coscienza' e come tale, appartiene solo alla vita umana, ci distingue dalla altre forme viventi per la capacità di compiere scelte appropriate.
E' una sostanza *Yang* perché impalpabile, produce 'attività' legata all'aspetto concreto del naturale scorrere della vita e per questo è unito al sangue: funzioni dello *Shen* sono le sensazioni, le percezioni sensoriali, i riflessi istintivi, può espletare le sue funzioni e restare legato alla persona solo se è nutrito e ancorato dal sangue (*Yin*) che ne controbilancia la tendenza a salire verso l'alto ed espandersi all'esterno, e ne è veicolo in modo che possa pervadere tutto il corpo raccogliendo le sensazioni e le reazioni alle emozioni in tutte le nostre parti fisiche. Alloggia nel Cuore.

Xue – sangue è sì il liquido nutritivo color rosso intenso, ma non designa solo il sangue come sostanza, identifica bensì tutti gli aspetti *Yin*, cioè tutto ciò che ha un'apparenza visibile e una forma concreta.
Anche i liquidi corporei - *Jin-ye* appartengono alla parte fisica del 'sistema individuo', e insieme al sangue derivano dalla trasformazione del cibo da parte dello Stomaco, sono distribuiti in tutto il corpo dalla Milza e mescolati con il *Qi* del cielo (ossigeno): il nutrimento è *Yin* e viene trasformato in energia *Yang* dal Polmone. Così si crea il sangue come sostanza essenziale che nutre, mantiene e ripara, da qui va al Cuore che lo mette in circolo nei vasi sanguigni e nei canali energetici e lo controlla, per raggiungere tutto il corpo. Il Fegato ha invece il compito di conservarlo, nella misura e quando fisiologico.

Gli *Jin-Ye* circolano fuori dai vasi per nutrire ed umidificare i tessuti:

- *Jin* circolano in superficie, sono fluidi e leggeri, aiutano la circolazione del sangue, servono al nutrimento, all'umidificazione e riscaldamento della pelle, peli, mucose e muscoli;
- *Ye*, al contrario, sono densi, non circolano ma restano all'interno delle articolazioni, nutrono il midollo e il cervello.

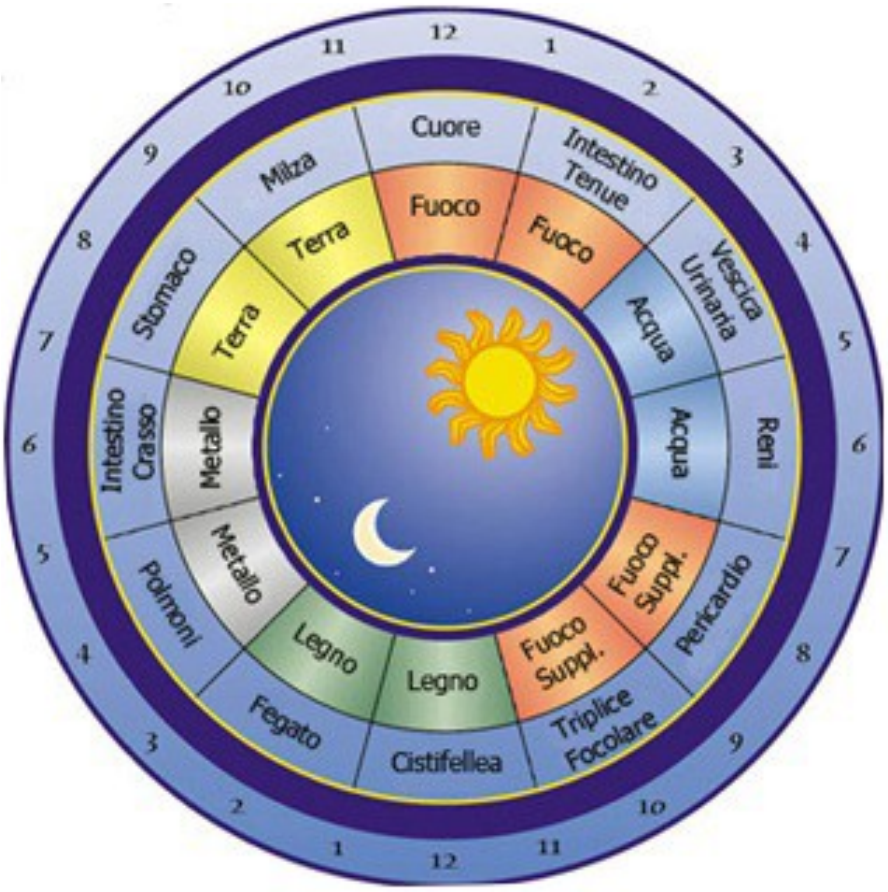


Rappresentazione tradizionale del Qi che scorre nel meridiano.

Zang–Fu: Organi e Visceri

Il sistema degli organi e visceri è il modo in cui la MTC ordina e relaziona fra di loro le diverse funzioni e aspetti della fisiologia umana e il loro rapporto con le strutture anatomiche degli organi interni, riproduce nell'organismo umano l'equilibrio e il dinamismo del macrocosmo, che è l'Universo e l'ambiente in cui viviamo.
Ogni *zang-fu* ha un aspetto strutturale perché collegato a un tessuto, a un organo di senso e a un fluido corporeo, che nutre, sostiene e controlla, e ha un proprio sistema di meridiani legati alle diverse funzioni che espleta l'organo o il viscere. Ma lavorano anche sul piano psicologico veicolando gli aspetti mentali, reazioni e capacità relazionali, attraverso le loro caratteristiche funzionali e strutturali.

Gli organi fondamentali, gli *zang*, sono considerati *Yin* perché strutture 'piene', deputate alla produzione e conservazione delle sostanze preziose e alla loro distribuzione dove e quando fisiologico; se sono in vuoto è presente un deficit delle sostanze e delle funzioni collegate. Diversamente, i visceri *fu* sono *Yang* in quanto strutture 'vuote' che per natura si riempiono e svuotano continuamente delle sostanze da elaborare - cibo e bevande - o da scartare - feci e urine; il loro compito è infatti quello di far transitare e differenziare, raffinando, le sostanze che li attraversano; se si trovano in condizione di pienezza, saranno bloccati e quindi impedito lo svolgimento della loro corretta funzione.



Il ciclo circadiano dell'energia degli organi.

Fegato e Vescica Biliare: *Zang-Fu* del Legno

Fegato: è lo *zang* che governa il flusso e la diffusione armonica delle sostanze in tutto il corpo, ovvero permette il libero fluire del *Qi* in un flusso scorrevole e armonioso, assistendo gli altri organi e visceri nelle loro azioni, e regola la distribuzione di *Xue* – sangue, che conserva (a riposo) e invia quando e dove è fisiologicamente necessario (durante la veglia); per questa funzione, il Fegato regola il ritmo del flusso mestruale, oltre che l'ovulazione.
A livello fisico si esprime con la coordinazione e la simmetria in quanto controlla tendini, legamenti, i muscoli e la loro capacità di contrarsi e rilassarsi: il Qi del Fegato ne sostiene la forza, e il sangue rilasciato dal Fegato li nutre quando sono in attività.
Per il suo legame con l'azione concreta dei muscoli e per l'emozione legata all'elemento Legno, la rabbia – intesa come stato emotivo in reazione a qualcosa che non ci piace e vogliamo quindi cambiare, che ci fa perciò pianificare e decidere, agire - è definito il 'Generale degli eserciti, che stabilisce la strategia'. Nel *Neijing Suwen* si dice anche che 'il Fegato si apre negli occhi', infatti a livello fisico, li umidifica rendendoli 'lucenti', inoltre la loro relazione è molto stretta per l'importanza di 'vedere' per poter progettare - la funzione psichica del Fegato, appunto, incarna il potere dell'immaginazione, l'energia creativa.
Insieme al Cuore, il Fegato è l'organo maggiormente coinvolto dagli stati emotivi e, per la sua caratteristica intrinseca legata al movimento, permette il libero fluire delle emozioni tutte che, armoniche, daranno un tono dell'umore bilanciato; è però particolarmente sensibile a tutte le forme di stasi e blocchi sia a livello fisico che emotivo e spesso i disequilibri si manifestano in una sola metà del corpo e nella mancanza di coordinazione.

Vescica Biliare: se il Fegato è il 'Generale', la Colecisti è il suo 'Comandante' incaricato della realizzazione pratica del progetto; per fare ciò serve la concretezza e il coraggio, che in MTC è identificato nella bile, sostanza che viene appunto prodotta dal Fegato e introdotta dal viscere nel duodeno durante l'assunzione di cibo.
Quando la Vescica Biliare è in deficit si hanno quindi mancanza di iniziativa e indecisione, e dal punto di vista fisico si potranno avere difficoltà digestive e/o stipsi – dato il ruolo della bile nella digestione, tendenza all'anemia, vista offuscata; se, invece, l'energia del viscere è in eccesso la persona sarà impulsiva e sconsiderata con manifestazioni fisiche come colite, iperacidità, mal di testa che coinvolge gli occhi.
E' l'unico tra i f*u* a non avere un'apertura verso l'esterno.

Cuore e Intestino Tenue: *Zang-Fu* del Fuoco

Cuore: è l'Imperatore' di tutti gli z*ang–fu* in quanto mantiene in vita l'individuo governando il ritmo dei battiti con cui manda in circolo il sangue in tutto il corpo, pur mantenendo, nella visione cinese, una natura più psichica che fisica.
Controlla *Xue* (e i vasi sanguigni), avendo un ruolo anche nella sua produzione - attraverso scambi chimici, ne completa la trasformazione iniziata da Polmone e poi Milza - colorandolo di rosso (colore *Yang* del Fuoco) – ed è la sede dello *Shen* in quanto il sangue ne è la radice che lo àncora al corpo. Per questo il Cuore influenza la nostra coscienza e consapevolezza di noi stessi, la qualità del sonno e della memoria, ed essendo l'Imperatore, guida le azioni umane nella direzione giusta per l'equilibrio della vita di ciascuno.
Per adempiere a questo ruolo fondamentale il Cuore dovrebbe essere sempre libero, non ostruito da pensieri ma cosciente e seguire il flusso naturale della vita che è 'trasformazione e transito'.
Se invece fosse in 'eccesso', lo stato emotivo della persona sarà di 'gioia' intesa come eccitazione mista ad agitazione, che ci fa cercare di continuo emozioni forti, stimoli eccitanti - come

l'adrenalina. Il Cuore si esprime, inoltre, attraverso la parola con la proprietà di linguaggio, - la sua apertura con l'esterno è la lingua e la punta di questa indica lo stato del Cuore - e nel volto - uno squilibrio può produrre flushing (arrossamenti delle guance), e attraverso il sudore – soprattutto se emotivo.
Per la sua natura è suscettibile al calore: moderato è vitale per mantenere le funzioni del Cuore, ma se eccessivo questo manderà in circolo il sangue caoticamente e così agiterà lo *Shen*. Il calore può essere sia ambientale che introdotto nell'organismo attraverso cibi e bevande, oltre che dalle emozioni stesse, per mantenere l'organo in equilibrio, in estate soprattutto – stagione del Fuoco – sarà buono mangiare cibi rinfrescanti.
Tra gli altri z*ang*, quest'organo ha una particolare relazione con il Polmone con cui governa il *Qi* del petto – che sincronizza battito cardiaco e respirazione, e con la Milza per il ruolo di questa nella produzione del sangue.
I sintomi specifici delle sindromi del Cuore sono, ovviamente, le palpitazioni, tachicardia e tutte le irregolarità nel ritmo cardiaco, ma anche stanchezza e fiato corto con stati d'ansia e inquietudine e difficoltà a dormire, soprattutto nel prendere sonno.

Intestino Tenue: *fu* del Fuoco, accoglie i resti di cibi e bevande ricevuti dallo Stomaco e ne distingue la parte liquida da recuperare dalle sostanze di scarto da passare invece all'Intestino Crasso, ha quindi un ruolo importante nella produzione dei liquidi corporei.
Inoltre, come separa il puro dall'impuro sul piano fisico, così 'filtra e separa' tutti gli stimoli che riceviamo dall'esterno, permettendoci di vedere la realtà con chiarezza.
I sintomi fisici di un disequilibrio in questo viscere sono: dolore addominale, urine scarse e/o con bruciore, gonfiore addominale e/o meteorismo.

Pericardio e Triplice Riscaldatore: *Zang-Fu* del Fuoco Relativo

Mantenendo la metafora dell'individuo come un impero, se il Fuoco del Cuore è definito 'Imperatore' - come il Cuore stesso - il Fuoco di Pericardio e Triplice Riscaldatore è 'Fuoco Ministro'; sono di fatto lo stesso elemento.

Pericardio: questo z*ang* è speciale perché è, anatomicamente, un organo membranoso che avvolge il Cuore, perciò le sue funzioni vi sono strettamente legate. Come suo 'emissario', infatti, si occupa di proteggerlo dai fattori patogeni che lo possono attaccare, principalmente il calore, contribuendo a mantenere la giusta temperatura corporea ed assicurare la fluida circolazione del sangue; per far ciò compie anche un'azione di armonizzazione delle emozioni – che possono produrre calore - e quindi di rasserenamento dello *Shen*.

Triplice Riscaldatore: questo viscere speciale non corrisponde ad alcuna struttura anatomica individuabile con chiarezza e si dice che 'ha nome ma non ha forma'.
Esiste a livello funzionale, il suo ruolo è di permettere tutti i movimenti di distribuzione e circolazione – in particolare della *Yuanqi* energia del cielo anteriore. Infatti all'interno dei 'tre riscaldatori' sono racchiuse tutte le trasformazioni che portano alla produzione e distribuzione del *Qi* e dei fluidi corporei, e a questi corrispondono le tre porzioni in cui è divisa la cavità toraco-addomino-pelvica:
il Riscaldatore Superiore – indica il torace e include Cuore e Polmone, è legato al *Weiqi* difensivo;
il Riscaldatore Medio – indica la parte sotto il diaframma e quindi si riferisce a Milza, Stomaco, Fegato e Vescica Biliare, e al *Qi* nutritivo *Yingqi*;
il Riscaldatore Inferiore – indica la zona sotto ombelicale e comprende Rene, Vescica, Intestino Tenue, Intestino Crasso, uno 'z*ang* straordinario', l'Utero, e il *Qi* originario *Yuanqi*.

Milza e Stomaco: *Zang-Fu* della Terra

Milza: per la MTC, quest'organo è la 'Fonte del Cielo Posteriore', ovvero il protagonista del processo digestivo: agisce sui cibi e le bevande – prelavorati già dallo stomaco – per estrarne il nutrimento, la componente pura, che invia poi verso la parte superiore dell'organismo a Polmone e Cuore; così può avvenire la produzione del sangue e dei diversi tipi di *Qi*, in particolare quello nutritivo.
Come detto, l'elemento Terra esprime l'equilibrio tra *Yin* e *Yang*, infatti il *Qi* della Milza ha un movimento naturale verso l'alto, a 'sollevare' - e quindi anche 'mantenere' tutto al proprio posto (il sangue nei vasi, gli organi e visceri nelle loro sedi) - ma è anche fortemente legato all'aspetto 'corporeo' in quanto produce il sangue e nutre i muscoli, la carne, il tessuto connettivo.
I fattori che maggiormente la colpiscono sono l'alimentazione, lo stress emotivo e i patogeni esterni – in particolare l'umidità che, pesante e stagnante, rallenta e affatica il *Qi*. Una Milza sofferente crea essa stessa umidità con ristagno dei liquidi (*tan*), ma questa può essere introdotta anche attraverso cibi come latticini, farine bianche e zucchero lavorati e derivati.
Per riuscire a nutrire a dovere tutto il sistema dell'individuo, la Milza dovrà essere quindi anch'essa regolarmente e adeguatamente nutrita con 'i cinque sapori', ma in particolare con i cibi di natura dolce e di color giallo-arancione, come il grano o la frutta matura.
Si dice che la Milza 'è al centro ma nutre i quattro siti' perché fa circolare il nutrimento fino agli arti; è inoltre direttamente coinvolta nel ciclo del metabolismo dell'acqua, insieme a Polmone e Rene.
Anche sul piano emotivo e mentale la Milza ha il compito di elaborare e 'digerire' le informazioni che riceviamo dall'esterno: è legata quindi alla capacità di pensare e riflettere, alla memoria che ci permette di assimilare i concetti astratti (ad esempio, studiare), mentre esprime il suo squilibrio con lo stato mentale di preoccupazione, 'rimuginare', non riuscire a trasformare e lasciar andare ma anzi, avere pensieri ossessivi. Così come l'umidità esterna colpisce particolarmente la Milza, anche il ristagno delle emozioni e dei pensieri si traducono a livello fisico in gonfiore e dolore addominale.

Stomaco: per la sua anatomia questo viscere ricorda un sacchetto che si riempie e si svuota periodicamente, entrando in contatto con le sostanze grezze e semi-lavorate macerando la parte solida dei cibi ingeriti, facendo poi assorbire la parte nutritiva alla Milza e inviando invece le sostanze 'impure' all'Intestino Tenue.
Assiste la Milza nel lavoro di trasformazione anche sul piano psichico, infatti decide se tenere un'esperienza oppure introiettarla affinché la Milza possa rielaborarla.

Polmone e Intestino Crasso: *Zang-Fu* del Metallo

Polmone: nell'Impero che è il corpo umano, è lo *zang* definito 'Ministro e Cancelliere' in quanto riceve gli ordini dal Cuore per mantenere l'ordine in tutto il sistema.
Polmone è anche il 'Maestro dell'Energia' per la sua funzione principale di controllare la respirazione – e così iniziare il processo di produzione del *Qi* del Cielo Posteriore necessario all'individuo, assorbendo il *Qi* Puro dall'esterno ed espellendo il *Qi* Impuro – e controllarne il movimento; detto anche 'coperchio degli organi *Yin*' per l'ubicazione anatomica alla sommità della cavità toracica; è l'unico organo ad avere un contatto diretto con l'esterno attraverso le vie respiratorie e l'epidermide.
L'azione del Polmone sul *Qi* è globale, ma in particolare legata all'energia difensiva *Weiqi*: il Polmone lo diffonde agli strati esterni del corpo - pelle, meridiani tendino-muscolari, spazio fra pelle e muscoli - dove può svolgere al meglio le sue azioni di difesa, riscaldamento e controllo

della sudorazione. Il Polmone controlla anche la distribuzione dei liquidi assicurando la giusta idratazione in particolare alla pelle, e a tutto il corpo.
Simbolicamente rappresenta la nostra capacità di entrare in contatto con il mondo esterno decidendo cosa è giusto far entrare dentro di noi (inspirazione) e l'accettazione della realtà riuscendo a lasciar andare e buttar fuori ciò che ci è nocivo (espirazione). Simboleggia anche la capacità organizzativa, la precisione e il senso di giustizia.
Quando non vi è equilibrio nelle sue funzioni, si svilupperanno i seguenti sintomi peculiari: astenia e pallore al viso, basse difese immunitarie, problemi alle vie respiratorie (dal raffreddore alle allergie respiratorie, sinusiti…), sensazione di affaticamento e/o mancanza di fiato al minimo sforzo, freddolosità, voce debole, sudorazione eccessiva senza sforzo, secchezza della pelle e problemi cutanei. Infine, un respiro ridotto – deficit dell'energia del Polmone - nel tempo darà luogo a un sentimento di tristezza che si rifletterà in una postura con spalle e del torace 'chiusi'.

Intestino Crasso: *fu* accoppiato al Polmone, ha il compito di riassorbire un'ultima parte di liquidi ancora utilizzabile ed espellere gli scarti attraverso le feci. Se in squilibrio si avrà diarrea o stitichezza, gonfiore addominale, borborigmi, flatulenza.

Rene e Vescica Urinaria: *Zang-Fu* dell'Acqua

Rene: è chiamato la 'Radice della Vita' perché contiene il *Jing* del cielo anteriore che sta alla base della nostra costituzione innata, e anche dell'Essenza del cielo posteriore; le sue funzioni principali sono accumulare il *Jing* e controllare la nascita, crescita e riproduzione.
Il Rene quindi è anche la sorgente dello *Yin* e dello *Yang* di tutto il nostro organismo, infatti ogni squilibrio di quest'organo si manifesta come un Deficit di *Yin* o *Yang* - avendo poi questi la stessa radice, il deficit di uno coinvolgerà tendenzialmente anche l'altro.
A livello fisico, il *Jing* (che equivale allo *Yin* dei Reni) nutre in particolare le ossa e i midolli, per questo fragilità e problemi ossei o deformazioni congenite delle ossa in MTC sono attribuite al Rene. Inoltre è l'organo che si occupa principalmente della gestione dei liquidi del nostro corpo: come per la cultura occidentale, è situato nella zona lombare e filtra i liquidi inviando alla vescica quelli di scarto e 'vaporizzando' in alto quelli ancora utilizzabili dall'organismo, affinché lo raffreddino mantenendo la giusta temperatura.
Il suo lato Yang rappresenta la forza motrice che sta alla base di tutti i processi fisiologici dell'individuo.
Il freddo - del clima e degli alimenti - è il patogeno che maggiormente colpisce il Rene, l'inverno quindi è il momento di maggiore attivazione dell'organo che se colpito e in carenza energetica potrà avere lo *Yang* consumato dal freddo eccessivo.
I sintomi che identificano uno squilibrio del Rene sono in primo luogo debolezza, dolore e freddolosità alla zona lombare e alle ginocchia, disturbi nella minzione e urine anomale, anche edemi, soprattutto alle caviglie.
Questo z*ang* è legato anche all'utero e agli organi riproduttivi e ha una relazione particolare con il Polmone in quanto accoglie il *Qi* puro da lui inalato, e il *Qi* del Rene sale per aiutare il Polmone a completare l'atto respiratorio, entrambi poi sono coinvolti nel ciclo dei liquidi, insieme alla Milza.
I fattori che maggiormente ledono al Rene sono lo stress emotivo – da ansia e paura in particolare, le malattie croniche o di lunga durata, eccessivo lavoro fisico e mentale ed eccessiva attività sessuale.
Dal punto di vista emotivo, se il Rene è in disequilibrio nell'individuo prevarrà la paura, emozione che può variare dall'essere timorosi al vero e proprio terrore di tutto ciò che ci può accadere nella vita.

Vescica Urinaria: *fu* dell'elemento Acqua, riceve dall'organo le urine che provvede ad eliminare.
I sintomi peculiari con cui esprime un disequilibrio sono le cistiti e affini, bruciore o dolore durante la minzione, disturbi della minzione, urine molto gialle concentrate, talvolta con presenza di sangue.

Emozioni ed Energie Psichiche

Nella visione cinese della salute dell'uomo, le emozioni sono fisiologici movimenti del *Qi* come reazione agli stimoli che percepiamo e hanno sempre avuto rilevanza in quanto la vita emozionale, e psichica, non può essere separata dall'aspetto fisico dell'individuo: sia le sostanze fondamentali che gli organi sono strettamente legati alle emozioni, le corrispondenze tra questi sono quindi un ulteriore elemento per la valutazione energetica.
Le emozioni non sono in sé patologiche, e per natura sono tutte presenti nell'individuo sano, è quando una di queste è presente in misura eccessiva o insufficiente per un lungo periodo, o quando insorge improvvisamente e con grande intensità, che può portare allo squilibrio, prima, e malattia poi; viceversa, per le relazioni che intercorrono tra le emozioni e le attività fisiologiche del corpo, uno squilibrio interno può dar luogo a stati emotivi squilibrati.

I due *zang* maggiormente interessati dagli squilibri emotivi sono Cuore e Fegato: il Cuore alloggia lo *Shen* che facilmente è disturbato dalle disarmonie emozionali, la gioia eccessiva rispecchia un *Qi* di Cuore lento e disperso, decentrato; l'ira eccessiva invece agisce sul Fegato, facendo salire il *Qi*.
Anche gli altri organi principali sono coinvolti ognuno da un'emozione in particolare: eccesso di tristezza o lutto indebolisce il *Qi* del Polmone; il pensiero ossessivo e l'eccesso di preoccupazione portano l'individuo ad uno stato 'bloccato' disturbando la funzione di trasformazione della Milza; un eccesso di paura fa scendere il *Qi*, uno shock rende il *Qi* caotico, confuso, entrambi gli stati d'animo ledono il *Qi* del Rene.

Le emozioni sono legate allo *Shen* dato che la nostra possibilità di percepirle, esprimerle, approvarle o disapprovarle, interiorizzarle, trasformarle e lasciarle andare, dipende dalle caratteristiche del nostro *Shen* e dal suo equilibrio.

Come il *Qi* e il *Jing*, anche lo *Shen* si manifesta in diversi aspetti a seconda della relazione che ha con il microcosmo (l'uomo) e il macrocosmo (l'Universo): sono le Energie Psichiche, che permettono l'espressione di tutte le nostre funzioni, capacità e possibilità sul piano percettivo, mentale, psichico, emotivo, spirituale: *Shen, Po, Hun,* Y*i* e Z*hi*.



Ogni Energie Psichica è in relazione ai Cinque Movimenti in quanto ognuno di essi risuona della stessa nota del Legno, del Fuoco, della Terra, del Metallo e dell'Acqua:

- *Shen* - intelligenza emotiva: come già accennato, è la manifestazione esterna della vitalità della persona, che si esprime attraverso vivacità dello sguardo, la presenza mentale e la chiarezza della parola, ovvero l'insieme delle funzioni "sottili" del corpo, legate a pensiero, sensazione, coscienza, emotività. Lo *Shen* 'nasce' insieme al *Jing* e *Qi* del nascituro, dall'unione dei *Jing* dei genitori nel momento del concepimento. Man mano che il sistema degli organi e dei visceri si forma e diventa attivo, lo *Shen* assume nuove funzioni: nella vita intrauterina sono prevalenti le funzioni relative a riflessi e movimenti istintivi (*Po*, Polmone) e alla relazione con gli altri (*Hun*, Fegato), dopo la nascita prendono forma gli aspetti legati alla Milza (*Yi*) e al Rene (*Zhi*) e la capacità del Cuore di armonizzarle tutti in un'unica coscienza unitaria (lo *Shen* per antonomasia).
  L'eccesso di paura e preoccupazioni ledono lo *Shen*.

- *Yi* – riflessione e intenzione: l'aspetto dello *Shen* legato alla Milza, è la capacità di focalizzare la nostra attenzione, essere presenti. È legato alla ponderazione delle azioni, allo studio - attraverso la memoria dei concetti astratti, al crescere intellettualmente assimilando gli input che ci arrivano dall'esterno e trasformandoli in qualcosa di utile per l'individuo.
  Chi ha uno *Yi* forte sa parlare e coinvolgere le persone, quando invece è patologico la persona avrà pensieri ossessivi e sarà bloccata nell'attuare qualsiasi cambiamento: il proposito è come il sangue e per nutrire la vita devono circolare senza ristagnare; l'affaticamento intellettuale nuoce allo *Yi*.

- *Po* – istinto e sensibilità: lo *Shen* del Polmone ha le caratteristiche della reattività agli stimoli esterni, non mediata dalla ragione, la capacità di provare sensazioni e dell'introspezione. Quando in disequilibrio, nella persona prevarrà un atteggiamento di chiusura verso il mondo, tenderà alla solitudine e alla tristezza; la gioia eccessiva colpisce il *Po*.

- *Zhi* – volontà e memoria: nel Rene alloggia la capacità della memoria di 'riportare alla mente' e la determinazione che ci guida nel perseguire gli obiettivi che ci siamo prefissati, rivolgendo il Cuore – la coscienza – verso un fine. Lo *Zhi* rappresenta un fiume che dalla sorgente scende per natura verso il basso, andando ad incontrare il mare (che si trova sempre più in basso); se il fiume segue il suo corso, arriverà sempre al mare quindi se si resta fedeli alla propria origine si determinerà la propria natura. L'eccesso di collerà consuma lo *Zhi*.

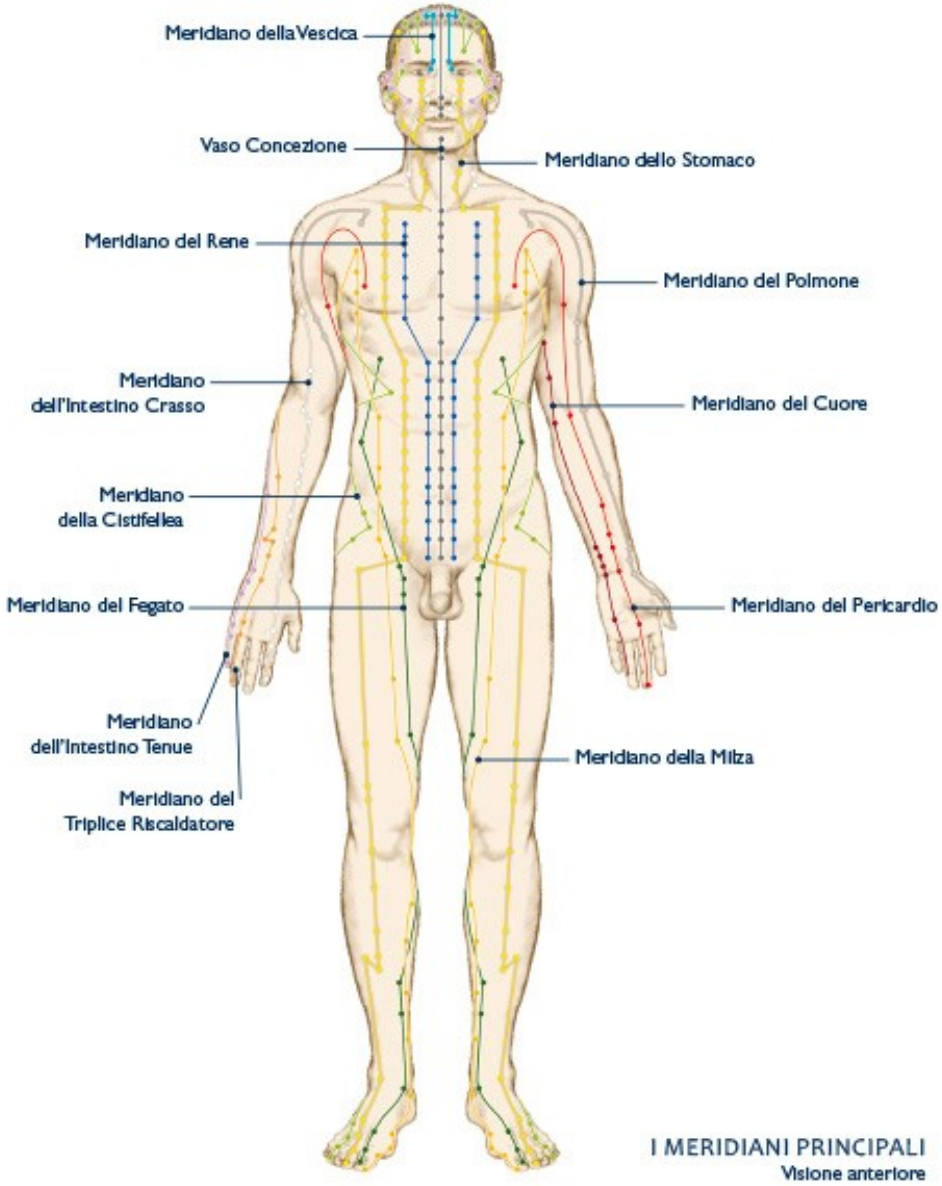
- *Hun* – anima eterea: il lato psichico del Fegato. Come lo *Shen*, anch'esso è legato al sangue – del Fegato – che lo radica nell'individuo e nella realtà contrastando la sua naturale tendenza ad essere volatile: uno *Hun* forte ci dà la lungimiranza, la capacità di sognare, immaginare e progettare la nostra vita con saggezza, attribuendo ai fatti il giusto valore. Se questo non è saldo nella persona, questa si sentirà senza una direzione o scopo, o piena di idee senza la capacità di portarle a termine. L'eccesso di tristezza colpisce lo *Hun*.

Hun e *Po* formano una coppia, i due 'spiriti' si contrappongono e compenetrano, come espressioni del Cielo – *Yang* e della Terra – *Yin*: *'I soffi celesti formano l'anima spirituale (Hun), i soffi terrestri, l'anima corporale (Po)'*. La loro influenza precede quella dello *Shen* del Cuore, fanno infatti parte di ciò che permette la costituzione della persona con la sua coscienza di sé.
Zhi e *Yi* invece dipendono dal Cuore, in quanto esprimono caratteristiche di un individuo già costituito nella sua interezza; sono legati al Cielo Anteriore e al Cielo Posteriore.

Il sistema dei meridiani

Il nostro corpo è interamente percorso da una rete di ‘canali’, i meridiani, che sono le vie preferenziali in cui scorrono le informazioni e il nutrimento, le sostanze preziose - *Qi* e *Xue* in primo luogo; questi quindi collegano tutte le parti del corpo agli organi e visceri – di cui regolano *Yin – Yang* / pieno – vuoto, attraversandolo sia longitudinalmente che trasversalmente, dall’interno fino al più esterno strato connettivale che si trova nell’epidermide.
I meridiani principali (*Jing Mai*) sono 12, tanti quanti sono gli *zang-fu*: il percorso più esterno di ogni canale presenta una serie di punti con funzioni diverse, particolarmente sensibili alla stimolazione. Questi principali si susseguono a coppie *Yin – Yang*, alto – basso, ogni coppia appartiene allo stesso elemento, formando così un unico intero canale energetico.

Ai meridiani definiti ‘curiosi’ appartengono *Du Mai* – Vaso Governatore e *Ren Mai* – Vaso Concezione, i primi a formarsi insieme allo sviluppo del feto: *Du Mai* unisce tutti i meridiani Yang dai genitali alla testa, è collegato al meridiano del Rene; *Ren Mai* collega tutti i canali Yin e funge da ‘serbatoio’ per l’energia Yin del corpo; ha una grande importanza in relazione al sistema riproduttivo – soprattutto per le donne.



Valutazione Energetica in MTC

Le malattie sono fondamentalmente uno squilibrio negli scambi e nei ritmi dello *Yin* e dello *Yang* dovuti a una risposta non adeguata a fattori esterni dell'ambiente - ambientale e sociale, a una cattiva assimilazione degli alimenti e/o a una disarmonia causata dalle emozioni non dominate.
La valutazione energetica secondo la MTC vuole determinare come si presenta lo squilibrio e come si evolve, per poterlo riequilibrare; la visione cinese della salute è inseparabile dalla persona specifica, la terapia è quindi mirata al singolo paziente.

Gli elementi di diagnosi per la valutazione dello stato energetico sono quattro:

- l'esposizione del problema e l'interrogatorio, volti ad individuare i sintomi principali accusati dalla persona;

- l'osservazione generale dell'individuo, compreso il suo atteggiamento, la postura, l'esame della lingua - che indica lo stato degli organi interni (corpo linguale), dei liquidi corporei (induito) e dello *Shen* (se presente e radicato, si riflette nell'aspetto "sano e vitale" della lingua);

- l'ascoltare, tono, intensità della voce e qualità del respiro; ma comprende anche la valutazione degli odori, secrezioni, escrezioni e alito;

- la palpazione: dei polsi indica lo stato degli z*ang–fu* (braccio destro indica l'energia, braccio sinistro il sangue); dei punti *Mu* sull'addome e *Shu* sul dorso, rispettivamente squilibri in stato di acutizzazione e cronicità; e anche del corpo negli aspetti di tonicità dei muscoli e idratazione dei tessuti.

Strumenti di riequilibrio energetico in MTC

Insieme alla dietetica, i principali strumenti impiegati dalla MTC al fine di ristabilire l'equilibrio - e quindi la salute - nell'individuo sono:

- farmacopea: soprattutto fitoterapica;

- agopuntura: posa di aghi in punti specifici del corpo;

- moxibustione: riscaldamento di parti specifiche del corpo – soprattutto con sigari di artemisia;

- pratiche corporee: coppettazione - suzione di alcune aree anatomiche del corpo umano, *Tuina* – massaggio energetico sui meridiani, e altre;

- esercizio fisico: *Qigong* e *Taijiquan*, principalmente allo scopo di mantenere la salute e prevenire le malattie.



moxibustione

coppettazione



Taijiquan e *Qigong* terapeutico

Sono entrambe pratiche antichissime, evolutesi e differenziatesi nel tempo, parallelamente alla società.

Il *Taijiquan* è un'arte marziale ma al tempo stesso una ginnastica psicofisica, viene praticata oggi soprattutto come tecnica di mantenimento della salute.

Il *Qigong* conta più di 400 diversi stili riconosciuti, ciò che identifica il *Qigong* come tale è la commistione di postura e movimenti, tecniche respiratorie, visualizzazione e concentrazione. Una delle principali correnti è quella terapeutica che ha come fine l'auto-guarigione: le sue tecniche derivano in gran parte dal *Qigong* taoista, tra queste *Ba Duan Jin*, 'otto pezzi di broccato'.
Questi sono otto movimenti ognuno con specifici effetti particolarmente indicato per armonizzare i movimenti energetici, rafforzare la muscolatura e tonificare l'energia interna connessa agli organi e ai visceri. Sono esercizi da eseguire lentamente con la mente presente e libera, allungando e stimolando i meridiani energetici e alcuni specifici punti su questi.



Ba Duan Jin

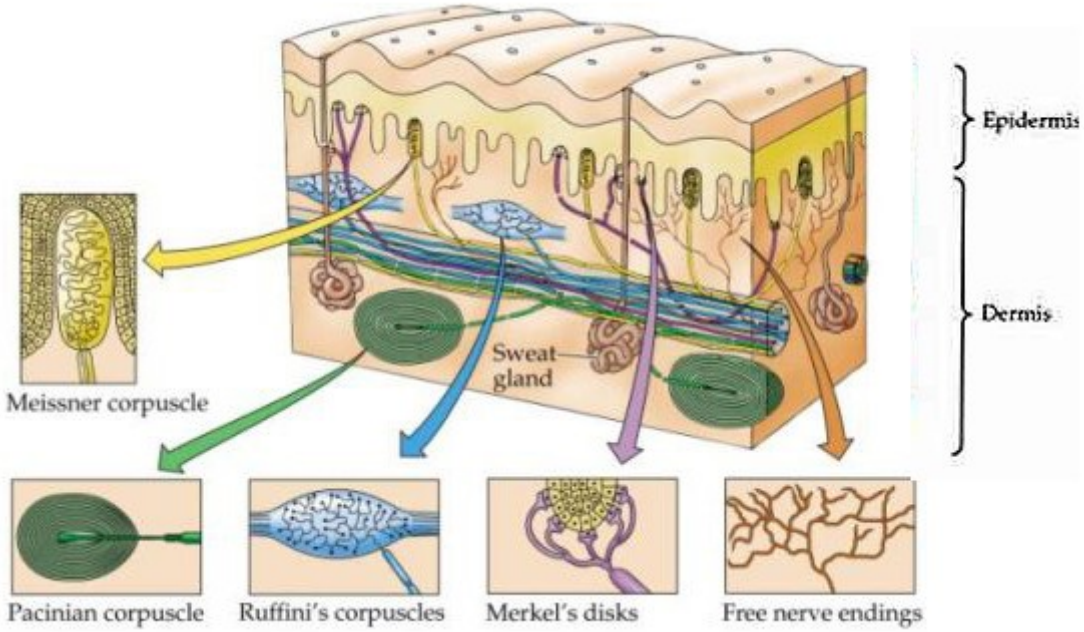
PNEI - Psico-neuro-endocrino-immunologia

La PNEI è una disciplina del XX secolo, che studia le relazioni bidirezionali tra psiche e sistemi biologici; in questa convergono endocrinologia, immunologia e neuroscienze.

Con la PNEI viene a profilarsi un modello di interpretazione della salute e della malattia molto vicino alla cultura orientale e olistica: infatti l'organismo umano è visto come unità strutturata e interconnessa in cui le dimensioni fisica e psichica si condizionano reciprocamente.

Il 'viaggio' fisiologico del contatto

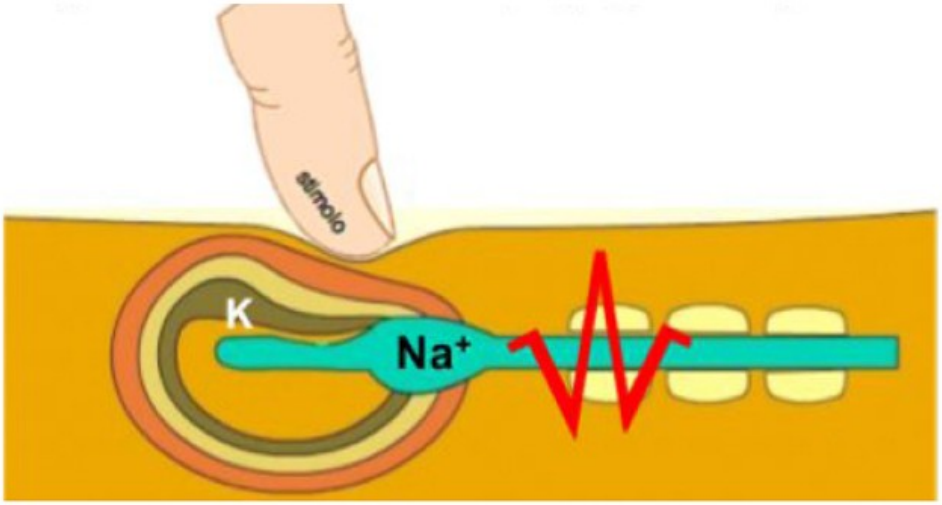
La cute umana è costituita da tre strati: l'epidermide - lo strato più superficiale, il derma – intermedio, e l'ipoderma - il più profondo.
Ogni centimetro quadrato di pelle possiede circa 130 recettori tattili che si attivano ognuno con una diversa e specifica stimolazione – tatto fine o grossolano, pressione, movimento sulla cute, vibrazione - e veicolano al sistema nervoso centrale informazioni relative a tatto, pressione, temperatura, dolore, piacere.



Il derma svolge importanti funzioni metaboliche, immunologiche, termoregolatorie e sensitive, oltre che di sostegno. È costituito da tessuto connettivo riccamente vascolarizzato e innervato, in cui sono situati diversi tipi di meccanocettori (una tipologia di recettori sensoriali), e fibre, tra cui le principali sono quelle di collagene.

Il collagene è la principale proteina del tessuto connettivo e ne fornisce la struttura stessa; può essere lasso o denso, è distribuito in tutto il corpo e supporta e tiene unite tutte le componenti del corpo umano, dal derma con i muscoli, ossa, tendini e legamenti, agli organi interni e così l'intero sistema.
Nella PNEI è chiamato sistema miofasciale: *mio* perchè riguarda il sistema muscolare, *fasciale* perchè, insieme al sistema nervoso, fascia tutti gli organi interni.
È un sistema di trasmissione supplementare di impulsi bio-elettrici e costituisce un vero e proprio organo chiamato 'matrice cellulare' all'interno del quale si realizza infatti la gran parte della biochimica umana: il suo lavoro è fondamentale per la corretta fisiologia dell'organismo in quanto, regolando se stesso, regolarizza tutto il sistema.

Attraverso il contatto, esercitando quindi una certa pressione sulla cute, si ha una deformazione della pelle che si trasferisce a uno specifico recettore che attiva i neurotrasmettitori. Questi vanno a stimolare l'ipotalamo, la centrale di controllo del metabolismo interno, collegato sia al sistema motorio che alle cortecce cerebrali che gestiscono emozioni e stress. L'ipotalamo a sua volta sollecita l'ipofisi, la quale va ad attivare le ghiandole surrenali che producono gli ormoni che colpiscono i propri 'organi bersaglio'; ciò dimostra come il cervello influenzi gli organi attraverso la secrezione di ormoni e di neurotrasmettitori.



Esempio di stimolazione del corpuscolo di Pacini (situati nel derma):
lo stimolo meccanico – pressione - deforma la membrana del corpuscolo,
si aprono i canali cationici e si attivano così gli scambi biochimici.

Per quanto descritto, tutte le tecniche di stimolazione corporea che hanno un effetto benefico sul sistema miofasciale, per esempio lo *shiatsu*, hanno ottimi risultati come mezzi per contrastare gli ormoni dello stress.
Se esercitata con cura e concentrazione, l'esperienza delle pratiche corporee è altamente globale e sinestesica: il ricevente 'regredisce' ad uno stato quasi infantile, attraverso la memoria dei sensi, riuscendo a raggiungere un profondo rilassamento e così affidandosi all'operatore, accogliendo tutti gli stimoli della pratica.

Già durante la gestazione, infatti, il feto è in connessione con la madre e ne percepisce gli stati d'animo attraverso i cambiamenti fisiologici che questi attuano - come il ritmo del respiro o il rilascio di determinati ormoni, inoltre fin dalla nascita viviamo esperienze di contatto attraverso l'accudimento. Tutto questo forma in ognuno un modello sensoriale interno della relazione tra sé e l'altro, che viene risvegliato anche attraverso il contatto stesso.

Una visione nuova

Anche la fisica quantistica, sviluppatasi all'inizio del XX secolo, offre il suo contributo nella visione del Tutto come un unico insieme fatto della stessa sostanza, in quanto il presupposto è che tutta la natura è fatta di energia, sia ciò che ha una massa, sia tutto ciò che vi è attorno anche se apparentemente invisibile e intangibile.
Infatti uno dei principi fondamentali afferma che è impossibile studiare un oggetto, fisico o biologico, isolandolo dall'ambiente e condizione in cui si trova, ma tutto è sempre messo in rapporto agli altri elementi con i quali entra in relazione. Ogni oggetto è legato a tutti gli altri dall'energia che è tra loro e di cui sono composti loro stessi; vibrando ognuno di energia interna trasmettono la vibrazione quindi influenzano il campo a loro attorno e così gli altri oggetti, esattamente come è costituito e come avviene nel corpo umano con la 'matrice cellulare'.

> Volendo racchiudere il concetto in un'immagine naturale: come una goccia che cade nell'acqua e nella quale si propaga la sua onda.

Grazie quindi anche agli studi e le evidenze rilevate dalla PNEI, all'orizzonte si prospettano nuovi approcci integrati, rivolti alla prevenzione e terapia degli stati di malattia in generale e, in particolare, depressioni, disturbi d'ansia, demenze e altri disordini neurovegetativi, nonché delle malattie di tipo cronico e autoimmuni, con un approccio volto a ripristinare la naturale e fisiologica capacità di auto-guarigione dell'organismo.

Citando il prof. Francesco Bottaccioli - fondatore e presidente della SIPNEI:
'Medicina Integrata significa visione dell'essere umano nella sua interezza, quindi nella sua dimensione psicologica e biologica assieme alla scienza, all'alimentazione, all'agopuntura, alla meditazione, alle tecniche manuali; l'integrazione vera è possibile se c'è un paradigma scientifico comune e tutte le figure devono condividere la stessa visione del funzionamento dell'organismo umano e, sulla base di questo, costruire un linguaggio comune che consente ad ogni operatore di mantenere la sua specificità.'

Stress - sindrome generale di adattamento

Lo stress (letteralmente ‘pressione, tensione’) è la risposta biologica - psicologica e fisiologica - primaria legata alla sopravvivenza che l'organismo mette in atto nei confronti di fattori fisici e psichici percepiti come eccessivi o pericolosi (‘stressors’), al fine di favorire l'adattamento dell’individuo.
Qualunque sia la situazione scatenante, lo stress di per sé non è negativo né positivo, ma si distingue in relazione alla capacità di investire l'energia: si parla dunque di ‘eustress’ - quando la condizione incrementa le abilità e migliora le capacità di reazione dell’organismo (come per un esame o una gara sportiva), e ‘distress’ - quando consuma le capacità e le risorse dell’individuo portando a diversi disturbi funzionali del sistema psico-neuro-endocrino-immune (PNEI).

La percezione di un evento potenzialmente stressante è individuale, in quanto è influenzata da fattori diversi e particolari per ognuno, come passati eventi traumatici vissuti ma anche fattori genetici. Dal punto di vista fisiologico, invece, la catena di eventi è per tutti la stessa: il sistema nervoso si attiva favorendo il rilascio degli ormoni dello stress (adrenalina e cortisolo soprattutto) responsabili delle modifiche fisiche e comportamentali che permettono all'organismo di affrontare e superare il pericolo.

L'adrenalina determina un aumento del battito del cuore, del respiro, della pressione arteriosa e dello stato di attenzione, predisponendo l'organismo alla reazione ancestrale di 'attacco o fuga’.

Il cortisolo è responsabile dell'aumento del rilascio nel sangue di glucosio e lipidi che forniscono l'energia necessaria a sostenere la reazione a livello fisico; inoltre riduce alcune funzioni del corpo considerate in quel momento non indispensabili, come la digestione e la riproduzione per esempio, per dare sostegno ad altri organi in prima linea in fase di stress.

Finita la situazione stressante, i livelli degli ormoni dello stress e le attività dell’organismo tornano alla normalità; se si è invece costantemente sotto stress, il livello di produzione degli ormoni rimane elevato alterando la salute dell’individuo.

La correlazione tra agenti stressanti e modificazioni fisiologiche fu provata dagli studi del dott. Hans Selye nella prima metà del 1900, che individuò e descrisse tre stadi di quella che definì ‘sindrome generale di adattamento’(SGA): la fase di allarme, di resistenza e di esaurimento.



Fase di allarme

In questa fase, definita anche ‘stress acuto’, il corpo è totalmente impegnato a richiamare tutte le forze per far fronte allo stressor nel migliore dei modi: è coinvolto principalmente l’ipotalamo nello stimolo della secrezione degli ormoni dello stress (aumentati anche di 10 volte); vengono prodotti antidolorifici naturali che innalzano la soglia del dolore ed è inibito il funzionamento dell’apparato digerente per una maggiore stimolazione dei sistemi come il vascolare e muscolare.

> *sintomatologia: tensione emotiva, stati d’ansia, aumento della pressione arteriosa, della frequenza cardiaca e respiratoria, iperattività motoria, perdita di appetito, insonnia, cefalea, tensione alla zona cervicale e delle spalle.*

Dal punto di vista della MTC, l’elemento Legno è il primo ad essere colpito: Vescica Biliare è il viscere maggiormente interessato in questa fase, sia per il percorso del canale energetico che attraversa le zone di maggiore tensione muscolare, sia per la relazione tra la bile e la capacità decisionale.
Se l’individuo è debole, facilmente poi saranno coinvolti anche lo *zang* dell’elemento, il Fegato, e in fase iniziale anche Cuore per la relazione di generazione tra i cinque elementi: Legno nutre Fuoco, quindi Vescica Biliare (Fegato) e Cuore hanno una relazione ‘madre – figlio’ per questo si può verificare già una disarmonia tra Cuore e Vescica Biliare, con palpitazioni, difficoltà nell’addormentamento, confusione mentale.
Potremo avere anche difficoltà digestive date dalla super-inibizione del Legno verso la Terra (Milza e Stomaco) con nausea, diarrea e a volte dolori addominali acuti.

Fase di resistenza

Detta anche ‘fase di adattamento’, è il momento in cui il nostro organismo si adegua e cerca di resistere all’agente stressante. Fisiologicamente avremo una sovrapproduzione di cortisolo che causerà principalmente un indebolimento delle difese immunitarie; se questo perdura nel tempo, diventando cronico, renderà l’individuo molto più vulnerabile all’attacco dei patogeni esterni e alle patologie autoimmuni. Inoltre questo limita le funzioni della digestione, infatti in questa fase si avranno sintomi come inappetenza o iperfagia con obesità, disturbi digestivi in genere come alvo alterno, colon irritabile, nausea, ulcere..

Nella visione della MTC, la disarmonia principale qui è tra l’elemento Legno e la Terra: l’energia del Fegato che non circola come dovrebbe, ristagna e influenza negativamente sia Milza che Stomaco; le stasi di energia producono facilmente calore.

Il Fuoco della Vescica Biliare è un aspetto del Fuoco Ministro che fisiologicamente permette a Stomaco e Intestini di raggiungere la temperatura affinché sia possibile la digestione. Se eccessivo, però, questo li invade con dolore o distensione agli ipocondri e producendo *Qi Ni* (*Qi* controcorrente) con nausea, vomito, bocca amara, mitigato dall’introduzione di cibo – che parrebbe avere un effetto calmante anche sullo *Shen*.

Se il ristagno di *Qi* di Fegato è cronico, nel tempo sarà ridotta, poi, la produzione di sangue (*Yin*), questo coinvolgerà anche lo *Yin* del Rene quindi avremo un quadro di Deficit di *Yin* di Fegato e Rene, a volte con Iperattività dello *Yang* che non è controbilanciato dallo *Yin*.

sintomatologia: facile irritabilità, vampate di calore, flushing (arrossamento cutaneo transitorio del viso e della parte alta del tronco), ipertensione.

Fase di esaurimento

Se la fase di resistenza è durata troppo, lo stress è diventato una condizione cronica e l'energia dell'individuo andrà verso l'esaurimento. Dal punto di vista biochimico, ci sarà un deperimento delle surrenali con calo repentino degli ormoni prodotti, e altrettanto rapido consumo delle riserve energetiche: la persona avrà periodi di recupero lunghi e debilitanti, con possibili stati depressivi.

A volte lo stress diventando cronico può portare l'individuo a ricercare modi forti e veloci per 'scaricarsi' - come sedativi, alcool, fumo e altro - quindi portare il suo corpo alla fase di esaurimento per permettergli – illusoriamente - di riposarsi, consumandolo e deteriorandolo invece, ancora più velocemente.

Anche per la MTC il Rene (comprende le surrenali) è l'organo maggiormente coinvolto, con un quadro di Deficit di *Yin* e *Qi* del Rene e degli altri *zang* anche.

Il Deficit di Yin produce Calore Vuoto che si manifesta sì con segni di calore, ma non perché questo sia in 'eccesso', bensì perché non controbilanciato.

Stressors

Gli agenti stressanti possono essere di natura fisica (traumi fisici e termici, sofferenze legate a gravi malattie, agenti tossici), emotiva (perdite affettive come separazioni o lutti, forti emozioni improvvise), mentale (obblighi o pressioni dell'ambiente sociale e lavorativo, intensa competitività, problemi familiari e nella sfera privata, difficoltà economiche, sensazione di non avere sufficiente tempo), ma anche metabolici (riduzione dei livelli glicemici).

Stress da lavoro

Prendendo in considerazione gli agenti stressanti legati all'ambiente lavorativo e il contesto di crisi del lavoro che l'Italia vive da anni, abbiamo un panorama di diverse situazioni accomunate da malessere generalizzato, raggruppabili in tre grandi categorie: i lavoratori dipendenti a tempo indeterminato, i lavoratori a partita Iva, i precari - in cui rientrano i lavoratori dipendenti con contratti a tempo o a progetto, i lavoratori autonomi e stagionali, i lavoratori a nero.

È stata riconosciuta nel 2004 la 'sindrome da stress da lavoro correlato' o 'burn-out' come un rischio per la salute dei lavoratori connesso all'ambiente di lavoro e pertanto oggetto di prevenzione. È, per definizione dell'OMS, un 'fenomeno occupazionale' derivante da uno stress cronico mal gestito, caratterizzato da una serie di fenomeni di affaticamento, delusione, logoramento e improduttività che sfociano in sfiducia e avvilimento, disinteresse per la propria attività professionale quotidiana. Riguarda quindi le circostanze di lavoro svolto da molti anni, a tempo indeterminato.

I professionisti a partita Iva e i precari vivono dinamiche diverse rispetto ai lavoratori a tempo indeterminato, che rientrano comunque nei potenziali stressors: subiscono tutti, generalmente, le pressioni della continua competitività e ricerca di nuovi lavori, la pressione delle scadenze e della fine dei progetti, spesso aggravate da difficoltà economiche, accompagnati a volte da ritmi irregolari.



Casi e Diario delle sedute

Paola B. 36 a. 9/09/2020

Esposizione del problema:

accusa collo e spalle sempre in tensione, a volte con mal di testa e dolore cervicale per lo stato d'ansia e stress in cui sente che la vita lavorativa la fa stare, le borse pesanti e, soprattutto nell'ultimo periodo, il lavoro sedentario al pc.

Si dice stanca di stare sempre male: ad ogni cambio climatico stagionale reagisce con una risposta cronica tipica della stagione: inverno, respirazione e difese immunitarie; primavera, allergie; estate, sintomi di cattiva circolazione alle gambe ed eritemi; autunno, astenia.

Ha difficoltà ad attuare i cambiamenti in genere.

Interrogatorio

Contesto professionale-sociale, abitudini-ritmi di vita:

lavoratrice autonoma con partita Iva, docente/formatrice di lingua francese in istituto paritario per corsi di formazione professionale (ente CIOFS). Lavora con ragazzi aventi diverse problematiche, da disagi sociali e familiari a problemi psicofisici.

Ha orari sempre diversi a seconda delle esigenze dell'istituto scolastico, anche prima dell'emergenza sanitaria, a volte con preavviso inferiore alle 24 ore; le viene richiesta sempre maggiore disponibilità di quella data ed ogni volta si sente costretta ad accondiscendere. Si rende conto di farsi fortemente condizionare dagli 'altri' e trova più semplice accontentare loro piuttosto che far valere le proprie esigenze.

Vorrebbe lasciare l'insegnamento in quell'istituto per dedicarsi ad altre sue competenze come il teatro sociale, l'intermediazione culturale e al sogno di aprire una sua associazione culturale.

Stenia/Astenia: astenia, per lei ricorrente in questo periodo.
Brividi/Febbre: freddolosa, soprattutto a mani e piedi.
Traspirazione: normale.
Appetito/Sete/Sapore: beve molto.
Alvo/Minzione: urinazione frequente, alcuni episodi di cistite con stato emotivo di paura e tensione, legato a vita privata e professionale. A volte stipsi; più occasionalmente diarrea al mattino.
Mestrui/Leucorree: ciclo regolare di 25 giorni, con poco flusso; sindrome premestruale.
Attività sessuale: normale.
Sonno: spesso si alza stanca e con contratture muscolari (in punti sempre diversi della schiena, collo e spalle).
Altro: predilige alimentazione calda, mangia molta farina lavorata - vorrebbe variare ma è molto condizionata dalle abitudini familiari. In qualsiasi stagione beve tisane bollenti, abitualmente. Allergica ai pollini; pelle molto delicata e tendenzialmente secca. A volte ha avuto edemi linfatici alle gambe. Ginocchia deboli, spesso ha indolenzimento alla zona lombare, capogiri se si alza di fretta, episodi di parestesie alle braccia e più spesso alle gambe. Ha sofferto spesso di renella – e ancora di tanto in tanto. Ricorre spesso ai così detti FANS (farmaci antinfiammatori non steroidei).

Osservazione

Aspetto generale: buono.
Aspetto fisico: alta, proporzionata. Spalle chiuse, tendenza all'alluce valgo, mignoli ipertesi, piede cavo.

Shen: presente.
Colorito del viso: rosa pallido, lentiggini.
Comportamento: temperamento *Yin* - timido; cerca di tenere tutto sotto controllo, ricerca la perfezione facendo però fatica a riconoscere i suoi meriti. A tratti sembra confusa, sbadata e distratta.

Ascoltazione

Intensità della voce: tendenzialmente debole, lievemente nasale; a volte varia il volume (alto-basso) anche nella stessa frase, a secondo dell'emotività in atto.
Coordinazione delle parole: ha un'ottima padronanza della lingua, ma la timidezza la fa a volte 'straparlare' e incespicare.
Respirazione: respirazione superficiale, leggermente rumorosa; a volte sospira.

Valutazione degli odori

Secrezioni ed escrezioni: normali.
Alito: normale.

Osservazione della lingua

Aspetto: retratta, gonfia, con bordi rilevati, fessurata al centro fino a Polmone.
Colore del corpo linguale: roseo, più rossa in punta.
Induito: presente nella zona centrale, biancastro.

Palpazione

Punti Shu: V.U.18 – Fegato; V.U.20 – Milza; V.U.23 – Rene.
Punti Mu: Pericardio, Milza, Rene, Vescica Urinaria.

Polsi

Livello: profondo.
Forza: vuoto.
Velocità/Ritmo: velocità normale, ritmo regolare.
Forma: sottile e debole.

	Sx	Dx
Pollice	Cuore	Polmone
Barriera	Fegato	Milza
Piede	Rene Yin	Rene Yang

Anamnesi familiare:
Terapie in atto: da 2 anni antistaminici per sinusite e allergia (a cicli e/o all'occorrenza); prodotto fitoterapico al mirtillo per la circolazione (Venus).
Esami strutturali di laboratorio:
Diagnosi in medicina occidentale: setto nasale leggermente deviato e turbinati leggermente più grandi; lieve scogliosi dorsale e cervicalgia.

I sintomi più cronici di *uke* portano a un quadro di Deficit di *Qi* di Rene (*pallore, astenia, debolezza, dolore e/o freddo alla zona lombare e alle ginocchia, urine frequenti, edemi, polso sottile e debole*), in cui anche lo *Yang* è indebolito il ché accentua i segni di freddo.

Se lo *Yang* del Rene è debole, non riesce a riscaldare adeguatamente gli altri *zang-fu* perché svolgano le proprie funzioni, in particolare quì ne risente la Milza con Deficit di *Qi* e *Yang* (*gonfiore addominale postprandiale, astenia, debolezza, freddolosità profonda a tutto il corpo in particolare agli arti, colorito spento, edemi, lingua molle, polso debole*).
La Milza in deficit non riesce a svolgere a pieno la funzione di trasformazione del cibo in sangue, quindi a lungo andare anche quest'ultimo sarà carente.

Se l'elemento Acqua è debole, non potrà nutrire adeguatamente il Legno: i sintomi più attuali di *uke* infatti mostrano Stasi di *Qi* e Deficit di *Xue* di Fegato. Essendo scarsi, a loro volta, non nutrono né circolano come dovrebbero (*sospiri frequenti, contratture muscolari, astenia psicofisica, gonfiore addominale, sindrome premestruale e parestesie, prurito, vertigini, polso sottile e debole*).

È coinvolto anche il viscere dell'elemento Legno con un quadro di Deficit di *Qi* di Vescica Biliare (*incertezza, indecisione, mancanza di coraggio e determinazione, stato di apprensione e facili sussulti, lingua con bordi rilevati*).

Le stasi e l'agitazione emotiva producono calore, anche la carenza di sangue consuma i liquidi e lo *Yin*, e tutto ciò produce secchezza. Nelle situazioni di acutizzazione dello stress che coinvolge l'elemento Legno in primis, questo 'calore – secchezza' viene dal Legno trasferito alla Terra, che, se debole, è più vulnerabile all'invasione da parte del Legno: quando questo si verifica in *uke*, vediamo anche *nausea con cefalea frontale, stipsi.*

I deficit di *Qi* di Rene e Milza coinvolgono anche il Polmone, per le relazioni di generazione (Terra – Metallo - Acqua), *uke* infatti presenta un Deficit di *Qi* di Polmone (*voce debole, respiro corto, astenia, pelle secca e delicata, polso debole*).

STRATEGIA ENERGETICA

Dati i dolori e contratture di *uke* principalmente localizzati sulla parte alta dei canali di Intestino Tenue e Vescica Urinaria, ho scelto di riequilibrare l'elemento Acqua attraverso il suo *fu*. Quindi:

- trattare il canale *Tai Yang* – Intestino Tenue e Vescica Urinaria, per sciogliere le contratture muscolari sui canali, e anche con l'intenzione di riequilibrare e nutrire l'elemento Acqua;

- riequilibrare l'elemento Terra: trattando il canale *Tai Yin* - Milza e Polmone, con l'intenzione di nutrire il *Qi* di entrambi gli organi, affinché sia supportata la loro funzione basilare di nutrimento (*xue* e *Qi*); e anche attraverso il canale *Yang Ming* – Intestino Crasso – Stomaco.

- trattare il canale *Shao Yang* – Triplice Riscaldatore e Vescica Biliare, per distendere i muscoli, e con l'intenzione di nutrire il *Qi* di Vescica Biliare; in concomitanza, supportare la funzione di riequilibrio generale data dal Triplice, con l'intenzione specifica sul Riscaldatore Medio;

- trattare il canale *Yue Yin* - Fegato e Pericardio, con l'intenzione di nutrire il sangue e il *Qi* di Fegato, e per stimolare l'azione complementare del Pericardio di protezione sul Cuore, nonché di armonizzazione della circolazione dell'energia e del sangue.

Per riequilibrare l'energia della Milza, ho suggerito di evitare o almeno limitare le farine troppo lavorate, e soprattutto variare i grani consumati abitualmente in pasta, pane, pizza, biscotti, infine di moderare lo zucchero prediligendo quello integrale di canna o meglio ancora il miele.

Per aiutarla a distendere muscoli e tendini, riequilibrare i meridiani – soprattutto di Vescica Urinaria, Biliare e Milza, ho consigliato anche gli esercizi *Makko-ho*.

DIARIO DELLE SEDUTE

TRATTAMENTO I del 9/9/2020

trattamento della zona cervicale, in posizione supina
trattamento dei canali di M.+ P. = ricco di energia
movimentazione delle caviglie
massaggio dei piedi

Appunti:
sente disagio e timore alla pressione sulla gabbia toracica, anche se dolce.
Ho percepito M. e P. in vuoto; sternocleidomastoideo molto contratto; caviglie e piedi rigidi e doloranti. Ho stimolato in particolare il punto V.U. 60 sulle caviglie e R.1. sulla pianta del piede.

Alla fine del trattamento uke percepiva più libera e leggera la zona collo-spalle, anche se ancora dolente.

TRATTAMENTO II del 21/9/2020

trattamento dei canali di TR.+ V.B. = ricco di energia
trattamento della zona cervicale e trapezi, in posizione laterale
movimentazione delle caviglie
massaggio dei piedi

Appunti:
accusa mandibola bloccata, impossibilità di aprire la bocca normalmente, tensione collo-spalle; stanchezza e tensione emotiva per sovraccarico di lavoro.
Racconta di aver ricevuto proposte di lavoro interessanti che la porterebbero a lasciare la scuola e cambiare per un lavoro di maggiore creatività, ma molto impegnative e in questo momento si sente 'schiacciata'.

(interruzione di quattro settimane causa mia operazione, e successiva convalescenza)

TRATTAMENTO III del 24/10/2020

trattamento dei canali di M.+ P. = ricco di energia
trattamento dei canali di I.C.+ ST. = ricco di energia e sangue

Appunti:
tensione alla mandibola diminuita già nei primi giorni successivi all'ultimo trattamento; ha fatto una visita specialistica e le hanno confermato che soffre di sindrome dell'ATM (articolazione temporomandibolare) e bruxismo, le consigliano un byte - che non vuole mettere.
Dice di sentirsi molto stanca, quasi esaurita sia fisicamente che mentalmente; negli ultimi 2 giorni ha dormito malissimo, ieri sogni di tensione e controllo.

Gonfiore addominale, stipsi senza evacuazione da 2 giorni: per questi sintomi mi sono concentrata sugli zang-fu coinvolti nelle fasi della digestione, soprattutto ST.; I.C. inoltre partecipa alla produzione dei liquidi (xue è un liquido organico).

Oggi ricorrenza della morte del padre.

TRATTAMENTO IV del 28/10/2020

trattamento dei canali di M.+ P. = ricco di energia
trattamento dei canali di I.T.+ V.U. = ricco di sangue

Appunti:
ha detto di essersi sbloccata a livello intestinale già la mattina successiva all'ultimo trattamento ed aver ripreso una buona regolarità; anche l'articolazione temporomandibolare è tornata alla normale funzionalità ma resta dolente.
Ieri sera ha avuto prurito migrante dalla testa alle gambe.
E' infastidita dai continui e repentini cambiamenti di orari di lavoro, e dai ritmi di vita irregolari che ne conseguono - ha mangiato più spesso fuori casa, soprattutto pizza; si sente impaurita, più vulnerabile e inquieta quasi paranoica, sensazioni che dice di aver spesso nei momenti di forte stress (sopraggiunte da dopo la morte del padre).

Ho scelto di trattare I.T. e V.U. con l'intenzione di nutrire i liquidi e anche di supportare l'asse Rene – Cuore.

Lingua: gonfia, colore del corpo rosa pallido, la fessurazione centrale sembra più accentuata; patina quasi assente, presente solo nella zona centrale.

TRATTAMENTO V del 4/11/2020

trattamento dei canali di I.C.+ ST. = ricco di energia e sangue
trattamento dei canali di TR.+ V.B. = ricco di energia
moxibustione sulle linee dei trapezi
moxibustione leggera sull'articolazione temporomandibolare

Appunti:
accusa nuovamente maggiore rigidità a collo e mandibola: non apre bene la bocca; rigidità e dolore al tratto cervicale che aumenta postprandiale, con mal di testa e un po' di nausea.
Bassa qualità del sonno: fa sogni molto tesi, con risvegli notturni.
Ritmi lavorativi meno intensi nelle ultime 2 settimane; ma vita privata frenetica: si sente frustrata perché il tempo libero lo ha dedicato totalmente agli 'altri' e non a sé.

Ho scelto di trattare il meridiano di ST. per i sintomi di nausea e disturbi digestivi dopo i pasti e associati a mal di testa.

Ho percepito in stasi i canali di ST. e V.B.; in vuoto TR. e I.C.
Uke ha provato dolore sul canale di ST; punti di V.B. sull'occipite molto piacevoli.

Ho praticato la moxibustione moderata con uke in posizione laterale: ha detto di aver provato un intenso piacere nella sensazione ed effetto, tanto che infatti a fine seduta riusciva ad aprire meglio la bocca, senza dolore.

TRATTAMENTO VI del 13/11/2020

breve trattamento del viso e della zona cervicale, in posizione supina, per indurre rilassamento
trattamento dei canali di I.T.+ V.U. = ricco di sangue
movimentazione delle caviglie

Appunti:
articolazione temporomandibolare libera e non più dolente. Persiste dolore e tensione a collo-spalle.
Stato emotivo: si sente sopraffatta dal giudizio e richieste altrui. Diversamente dal passato, però, sta mantenendo la regolarità dei trattamenti una volta a settimana, 'difendendo' con convinzione questo unico momento di benessere per se stessa.

Ho scelto di trattare questi meridiani in quanto parte del loro percorso è coinvolto nelle zone dolenti di uke.
Ho percepito entrambi i canali in stasi; uke ha provato dolore, a tratti insopportabile, sul tratto di V.U. sulle gambe, nonostante la digitopressione molto leggera, a causa del gonfiore ai linfonodi poplitei.

TRATTAMENTO VII del 20/11/2020

trattamento dei canali F. + M.C. = ricco di sangue
coppettazione statica su più punti sulle linee dei trapezi
coppettazione statica sui punti *shu* di F, V.B. e M.
coppettazione in movimento sulla schiena, sulle due linee di V.U. per muovere l'energia del meridiano

Appunti:
si sente fisicamente meglio, non accusa sintomi acuti, ma emotivamente frustrata perché si sente assalita dal senso di colpa per il tempo che sta dedicando regolarmente a sé: l'ho invitata a rilassarsi e godersi il momento che si è giustamente concessa.
È arrivata con un'espressione spenta ed è andata via luminosa e con il sorriso.

Ho scelto di trattare F.–M.C. in questa seduta perché non ha acutizzazioni particolari né debilitanti come le volte precedenti, mentre è evidentemente 'bloccata' sulla sfera emotiva. Il Fegato è legato alla nostra capacità di prendere decisioni e di portarle avanti insieme ai progetti e cambiamenti.

TRATTAMENTO VIII del 25/11/2020

breve trattamento del viso e della zona cervicale, in posizione supina, per indurre rilassamento
trattamento dei canali di I.T. e V.U. = ricco di sangue
movimentazione delle caviglie

Appunti:
ora in fase premestruale: assenza dei sintomi della sindrome premestruale che prima accusava (irritabilità ed instabilità emotiva con mal di testa, gonfiore e rigidità addominale, dolore lombare). Nuovamente acutizzati rigidità e dolore alla zona collo-spalle-scapola, soprattutto il lato dx – lato su cui in questi giorni ha caricato maggiormente i pesi.
Già da 3 settimane riesce a non farsi travolgere – e soccombere – dalle richieste di ore in più a lavoro, senza conflitto ma solo con fermezza. Ha detto di essere 'soddisfatta' perché nell'ultima settimana quasi tutti i giorni ha trovato 10 minuti per fare degli esercizi leggeri (allungamenti per la schiena e il collo, esercizi con pallina da tennis su schiena – a muro, e per la pianta del piede). Nel frattempo, avendo maggiore tempo libero, ha riflettuto anche sui suoi progetti lavorativi e ripreso contatto e iniziato a collaborare con gruppo di teatro sociale.

Ha descritto la coppettazione dell'ultimo trattamento come 'piacevole ma non particolarmente efficace'.
Ha sentito molto doloranti I.T. 9 e 10 da entrambi i lati; occipite molto rigido; ha trovato molto piacevoli punti di V.U. sulla nuca; linfonodi poplitei notevolmente meno gonfi e doloranti.

TRATTAMENTO IX del 4/12/2020

trattamento dei canali di F. + M.C. = ricco di sangue
passeggiata addominale
movimentazione del bacino, con distensione della colonna
movimentazione delle caviglie
massaggio dei piedi

Appunti:
uke riporta che le ultime mestruazioni si sono interrotte dopo 3 giorni, al quinto giorno sono riprese con sangue abbondante color rosso intenso, liquido, il sangue è durato fino al settimo giorno, diminuendo di intensità – come fisiologico; non ha avuto dolori alla zona lombare, ma diarrea e fastidi intestinali.
Dice di aver dormito più ore del solito ma si sente comunque stanca; fa sogni che non ricorda ma le lasciano una sensazione di disagio.
Continua con gli esercizi almeno 4 volte a settimana, ha detto di essersi riappropriata di una 'quotidianità che la rappresenta'.

Dati i sintomi legati al ciclo mestruale ho scelto di trattare la zona interessata e il canale del Fegato. Il flusso abbondante e di colore rosso vivo, poi, indica calore, come anche lo stato di agitazione durante la notte: lo Yin – sangue è debole quindi lo Yang divampa. Il calore per natura tende a salire in alto, quindi ho dato attenzione alla parte Yin - bassa del corpo (caviglie e piedi) con l'obiettivo di ripristinare il giusto equilibrio. Ho stimolato in particolare il punto R.1. sulla pianta del piede.

TRATTAMENTO X del 11/12/2020

trattamento dei canali di M.+ P. = ricco di energia
passeggiata addominale
movimentazione del bacino, con distensione della zona lombare

Appunti:
il quadro di deficit di Milza si è aggravato andando verso la caduta di Qi, con presenza di calore, ragadi ed emorroidi.
Uke mi informa che sta rallentando il ritmo settimanale degli esercizi di stretching.

Ho sottolineato l'importanza e i giovamenti che comporta un regime alimentare più equilibrato, salutare e variegato, 'ragionato'. Ho consigliato anche di prendere dei fermenti lattici per aiutare la Milza.

TRATTAMENTO XI del 18/12/2020

trattamento dei canali di F. + M.C. = ricco di sangue
trattamento dei canali di I.T. e V.U. = ricco di sangue
moxibustione moderata sulle branche di V.U. della schiena
moxibustione moderata su punti V.U.18, *shu* di Fegato; V.U.20, *shu* di Milza; V.U.23, *shu* di Rene.

Appunti:
uke riporta che l'ultimo ciclo è stato di 21 giorni, con poco flusso, sangue chiaro e abbastanza liquido; ha il sonno leggero, e sente uno stato d'ansia legato alle scadenze scolastiche e alle incertezze sul futuro.
Da qualche giorno sente fastidiose parestesie al braccio dx.
Dice di aver avuto qualche leggero mal di testa la sera, e si sentiva meglio facendo rinfrescare e circolare l'aria nell'ambiente.
I sintomi che accusa riportano ancora al deficit di sangue, da questo punto di vista ho scelto di trattare Fegato – per la sua funzione di conservazione del sangue; I. Tenue per il ruolo nella produzione dei liquidi e V. Urinaria per quello di gestione di questi.
Ho voluto concludere il trattamento con la moxibustione sui punti shu degli organi maggiormente coinvolti per l'azione di nutrimento della tecnica, e nutrire in questo modo anche Milza e Rene.

Dopo l'ultimo incontro, uke ha iniziato a prendere fermenti lattici; i sintomi dell'aggravamento di Milza sono passati. Nonostante gli agenti stressanti siano presenti, ha saputo adattarsi e non ha avuto disturbi alla Milza né infiammazioni alla zona cervicale e si stupisce di non sentirsi esaurita psico-fisicamente come in passato.
Uke inoltre mi informa di aver iniziato ad inserire nella sua routine alimentare ingredienti come orzo e farro sostituendoli alla pasta di grano lavorato, sta cercando di cucinare tutto ciò che mangia evitando i cibi pronti di qualsiasi natura.

TRATTAMENTO XII del 23/12/2020

trattamento dei canali di M.+ P. = ricco di energia
trattamento dei canali di TR.+ V.B. = ricco di energia

Appunti:
rispetto ai sintomi delle ultime due sedute, uke riporta di sentirsi meglio. Nonostante le pressioni esterne siano al culmine ora, si sente in grado di affrontarle ed è soddisfatta di avere un maggiore controllo della sua alimentazione e curiosità verso i nuovi ingredienti introdotti.

Osservazioni conclusive

Paola B. è stata per me una vera sfida per la complessità del quadro energetico.
Nonostante di volta in volta si vedessero apparentemente pochi risultati oggettivi, alla fine di ogni seduta si descriveva più libera e distesa, quindi anche con più energia o di una qualità migliore, e anche per questo benessere, un reale cambiamento stava radicando e maturando in lei.

Le sedute si sono rivelate un intervento efficace nell'abbassare il livello di stress e in particolare sulle acutizzazioni del momento - come per i dolori cervicali e la stipsi; ma si è eliminata anche la cronicità delle contratture muscolari – che ora si 'risvegliano' solo se sollecitate (pesi e posture sbagliate), e non ha più sofferto dei disturbi della sindrome premestruale a comprova di un miglioramento della circolazione di sangue e *Qi* di Fegato che quindi ha svolto la sua funzione di nutrimento dei muscoli e far fluire le emozioni, anche nella fase di preparazione delle mestruazioni.
L'uso dei FANS è stato ridotto al minimo (ne ha fatto uso solo in un paio di occasioni).

La tecnica della moxibustione, con il suo delicato calore nutritivo, è stata particolarmente adatta per il blocco temporomandibolare, e anche per la rigidità della zona collo-spalle.
La coppettazione sui punti delle contratture muscolari non ha invece ottenuto risultati concreti, se non una sensazione piacevole: ne ho dedotto che oltre alla stasi energetica evidente in quei punti, le sostanze erano talmente in deficit che non riuscivano a muoversi e circolare.

Dal punto di vista emotivo, durante il percorso, Paola ha acquisito consapevolezza e sicurezza di sé, riuscendo ad inserire innanzitutto la più importante delle buone nuove abitudini da introdurre: dedicare regolarmente del tempo al suo benessere.
Mentre questo seme cresceva in lei sempre più forte, parallelamente seminava anche progetti concreti per cambiare lavoro, riusciva a gestire le pressioni esterne con maggiore equilibrio e sperimentava nuovi modi per prendersi cura di sé (alimentazione, esercizi fisici e di respirazione, 'difendere' i propri spazi ed esigenze).

Oltre ad aver accettato volentieri di aggiungere due sedute oltre alle dieci previste, dopo l'interruzione per le festività natalizie, a gennaio è tornata per continuare le sedute, con cadenza regolare bisettimanale - fino al lockdown di marzo, con la richiesta di continuare a lavorare in particolare sul nutrimento, la ritenzione idrica e gli edemi (quindi soprattutto gli elementi Terra e Acqua).

Dalila D. 33 a. 29/10/2020

Esposizione del problema:

stato d'ansia e nervosismo che la portano a sentirsi depressa; dolore e rigidità alla zona cervicale-trapezi-scapole. Accusa mal di testa 'pulsante', dolente in punti diversi, in situazioni di forte stress – questo legato soprattutto alle incertezze e la mutevolezza del lavoro autonomo (soprattutto contratti a progetto e collaborazione); queste la destabilizzano non riuscendo ad avere ritmi regolari, con la sensazione di non avere sufficiente tempo.

Interrogatorio

Contesto professionale-sociale, abitudini-ritmi di vita:

lavoratrice autonoma nel campo delle arti performative e dello spettacolo - lavoro di organizzazione di spazi teatrali e ricercatrice universitaria con corso universitario annesso. Lavoro molto variabile tra la sedentarietà al pc e la frenesia di incontri e spostamenti: collabora anche con realtà in città diverse quindi viaggiava spesso - da marzo 2020 molto più statica, lavora principalmente in smart working e passa il tempo quasi esclusivamente seduta.

Stenia/Astenia: alterna momenti di iperattività ad astenia psicofisica.
Brividi/Febbre: freddi piedi e soprattutto mani.
Traspirazione: in stati di agitazione e/o fase premestruale, sudorazione eccessiva durante la notte.
Appetito/Sete/Sapore: spesso ha 'fame emotiva', sensazione di secchezza alla bocca e gola ma senza desiderio di bere.
Alvo/Minzione: alvo alterno, a volte diarrea con cibo indigerito nelle feci; minzione frequente.
Mestrui/Leucorree: ciclo regolare di 31 gg; negli ultimi mesi sangue più denso.
Durante l'ovulazione accusa mal di gola, febbriciattola con spesso mal di testa, astenia, sapore amarognolo in bocca. Nella fase luteinica ha sensazione di ostruzione alla gola, irritabilità e nervosismo, acutizzazione di infiammazione zona cervicale e spalle; stipsi, fame nervosa, gonfiore addominale aggravato dal cibo.
In fase di flusso e post-mestruale non accusa sintomi.
Attività sessuale: normale.
Sonno: ha difficoltà ad addormentarsi quando lo stress è al culmine.
Altro: alimentazione equilibrata e variegata. Nei momenti di maggiore stress, blefarismo. In stati di ansia e pressioni lavorative sente accelerazione del battito cardiaco e/o aritmia; spesso ha sensazione di distensione alla zona dell'ipocondrio e gonfiore intestinale. Fumatrice. Ricorre spesso all'uso dei FANS.

Osservazione

Aspetto generale: buono.
Aspetto fisico: di costituzione piccola, minuta.
Shen: agitato a volte.
Colorito del viso: pallida, con zigomi più rosei.
Comportamento: tesa, 'scatta'; leggermente confusa; avvilita.

Ascoltazione

Intensità della voce: timbro tendente al metallico, nasale.
Coordinazione delle parole: buona.
Respirazione: qualche colpo di tosse. Sospira quando è agitata, la fa calmare.

Valutazione degli odori

Secrezioni/Escrezioni: normali.
Alito: normale.

Osservazione della lingua

Aspetto: stretta, leggermente tremolante, bordi rilevati.
Colore del corpo linguale: rosa.
Induito patina: bianco, presente nella zona centrale.

Palpazione

Punti Shu: V.U. 21 – Stomaco; V.U.27 - Intestino Tenue; V.U. 28 - Vescica Urinaria.
Punti Mu: nessuno particolarmente dolente.

Polsi

Livello: superficiale
Forza: pieno su Pollice, vuoto su Barriera e Piede
Velocità/Ritmo: 68 btm, ritmo irregolare
Forma:

	Sx	Dx
Pollice	Cuore	Polmone
Barriera	Fegato	Milza
Piede	Rene Yin	Rene Yang

Anamnesi familiare:
Terapie in atto: Eutirox.
Esami strutturali di laboratorio:
Diagnosi in medicina occidentale: nata con solo il rene dx e solo metà della tiroide, ipotiroidismo; scoliosi.

VALUTAZIONE ENERGETICA IN MEDICINA TRADIZIONALE CINESE

Il quadro di disarmonia più rilevante e attuale in Dalila è Stasi di *Qi* di Fegato (*sospiri frequenti e sensazione di corpo estraneo in gola; irritabilità e instabilità dell'umore, perdita di vitalità; alvo alterno, sindrome premestruale; lingua con bordi rilevati*).

Le stasi possono essere prodotte da deficit, in quanto se c'è poca energia questa non riuscirà a far circolare il *Qi* come dovrebbe - che quindi ristagna, in questo caso si riscontra Deficit di *Qi* di Vescica Biliare (*ansia, mancanza di coraggio e determinazione, cefalea, tensione alle zona cervicale e delle spalle con punti dolenti alla pressione*) che nelle sindromi da stress è il primo viscere ad essere maggiormente interessato e coinvolge il Fegato per la relazione organo-viscere.

Inoltre, la stasi di *Qi* produce Calore-*Yang*, che facilmente sviluppa vento interno (*lingua tremolante, blefarismo*) e per sua natura sale verso l'alto: la condizione di Stasi di *Qi* di Fegato porta infatti *uke* ad episodi di Risalita di *Yang* in alto (*vertigini, acufeni, cefalea del vertice o alle tempie, insonnia*).

All'accentuarsi dello stress, questo quadro può coinvolgere anche il Cuore per la relazione 'madre-figlio' tra gli elementi Legno e Fuoco: il Legno essendo in deficit non riuscirà a nutrire il Fuoco come dovrebbe, ma gli trasmette il calore generato dalla stasi; abbiamo quindi anche una Disarmonia fra Cuore e Vescica Biliare con la *palpitazione,* il sintomo peculiare del deficit di *Qi* di Cuore.

Compaiono anche turbe digestive poiché Fegato e Vescica Biliare superinibiscono Stomaco e Milza (*difficoltà digestive, gonfiore addominale, diarrea o alvo alterno in condizione di ansia*)

A monte di questo quadro complessivo di disarmonie legate allo stress, vi è Carenza di Jing dei Reni (*anomalie congenite*), di conseguenza risultano impoveriti sia lo *Yin* che lo *Yang* del corpo – *uke* presenta infatti segni di mancanza di equilibrio tra *Yin* e *Yang* - segni sia di freddo che di calore, e una carenza di *Qi* profondo, necessario a tutte le funzioni, le trasformazioni, i movimenti, le sostanze.

STRATEGIA ENERGETICA

Premesso che l'equilibrio di ogni individuo coinvolge l'intero sistema corpo-mente in ogni sua parte e organo, quindi analizzando nello specifico i sintomi più attuali, presenti e legati alla situazione lavorativa, ho adottato la strategia che segue:

- rilassare muscoli e tendini, trattando principalmente i canali di *Shao Yang* - Triplice Riscaldatore e Vescica Biliare, ma anche *Tai Yang* – Intestino Tenue e V. Urinaria;

- trattare il canale *Yue Yin* - Fegato e Pericardio, per riequilibrare con l'intenzione di far circolare il *Qi* di Fegato, per supportare l'elemento Fuoco attraverso il Pericardio (o Mastro del Cuore – M.C);

- trattare il canale *Shao Yang* - Triplice Riscaldatore e Vescica Biliare, per portare lo *Yang* di V. Biliare verso il basso, e riequilibrarne il *Qi* con l'intenzione di nutrirlo;

- calmare lo *Shen* attraverso il trattamento di *Yue Yin* - Fegato e Pericardio - per la funzione propria del Pericardio di far circolare e proteggere il Cuore dall'invasione delle emozioni, e del canale *Shao Yin* – Rene e Cuore.

Per aiutarla a distendere muscoli e tendini, tonificare Vescica Biliare e rinforzare il Rene, ho consigliato anche gli esercizi *Makko-ho* e alcuni specifici tra i *Ba Duan Jin*:

-"Sostenere il cielo con entrambe le mani per regolare il Triplice Riscaldatore"
attiva il Triplice Riscaldatore e il suo Canale *Shao Yang*, tonifica il tronco, i muscoli degli arti superiori, scioglie polsi, gomiti e spalle e migliora la postura; tratta le patologie del cingolo scapolare e previene le patologie del collo;

-"Guardare indietro per scongiurare le cinque fatiche e i sette mali"
lavora principalmente sul *Dai Mai* (meridiano delle cintura) e Vescica Biliare; giova per i problemi cervicali e in genere per tutte le malattie croniche;

-"Massaggiare i Reni e afferrare le punte dei piedi per consolidare la Vita"
regola lo *Yang*, attraverso l'allungamento del meridiano Vaso Governatore, migliora la muscolatura del tronco.

Infine, ho suggerito alcune indicazioni dietetiche secondo la M.T.C. per nutrire il *Jing* del Rene:
prediligere gli alimenti freschi ed evitare quelli conservati; consumare cibi ricchi di *Jing* come i crudi, i germogli, semi e frutta secca, uova fresche, la buccia della frutta, il pesce fresco.
I cibi di natura salata e/o di colore scuro-nero nutrono il Rene, come: castagna, fagioli neri, avena, mitili, nero di seppia.

DIARIO DELLE SEDUTE

TRATTAMENTO I del 29/10/2020

breve trattamento della zona cervicale, in posizione supina, per indurre rilassamento
abbassamento delle spalle e apertura delle scapole
trattamento dei canali di F. + M.C. = ricco di sangue
trattamento dei canali di TR.+ V.B. = ricco di energia
allungamento e torsione del tronco

Appunti:
uke ha sentito particolare efficacia sui trapezi nei punti TR.14 e 15.
A fine trattamento si sentiva dolente ma più libera e distesa.

TRATTAMENTO II del 12/11/2020

breve trattamento della zona cervicale, in posizione supina, per indurre rilassamento
abbassamento delle spalle e apertura delle scapole
trattamento dei canali di R.+ C. = ricco di energia
trattamento dei canali di TR.+ V.B. = ricco di energia

Appunti:
ho percepito il canale di C. in vuoto; il muscolo adduttore molto contratto.

TRATTAMENTO III del 19/11/2020

abbassamento delle spalle e apertura delle scapole
trattamento dei canali di I.T.+ V.U. = ricco di sangue
movimentazione delle caviglie
massaggio del piede

Appunti:
uke mi informa d'aver notato di essere stata molto meno triste e tesa a livello emotivo, e aver avuto meno dolori alla zona cervicale-trapezi-scapole, anche se persiste la tensione.
Ho percepito la zona della seconda branca di V.U. contratta; forami sacrali dolenti alla digitopressione; sternocleidomastoideo più rilassato e scapole più libere rispetto le sedute precedenti.

Ho scelto di trattare V.U. per ottenere uno specifico rilassamento dei tendini e muscoli della schiena, attraverso tutto il canale e in particolare i punti shu per la valenza specifica sugli organi e V.U. 60 sulla caviglia per il suo effetto sui problemi del collo. Mi sono soffermata sul piede massaggiandolo per aiutare lo Yang a scendere.

TRATTAMENTO IV del 25/11/2020

trattamento dei canali di TR.+ V.B. = ricco di energia
trattamento della zona cervicale, in posizione prona
coppettazione statica sui punti s*hu* di Fegato, Vescica Biliare, Triplice, Rene
coppettazione con suzione maggiore, applicata con olio, in movimento dall'alto verso il basso per rilassare i muscoli della schiena e muovere l'emotività bloccata

Appunti:
uke mi riporta di aver sentito piacere nella tecnica della coppettazione ma sente più mirata ed efficace la digitopressione.

TRATTAMENTO V del 2/12/2020

breve trattamento del viso e della zona cervicale, per indurre maggiore rilassamento
massaggio addominale
movimentazione dell'articolazione della spalla e apertura del petto, in posizione laterale
trattamento dei canali di TR.+ V.B. = ricco di energia
movimentazione del bacino, con allungamento della zona lombare

Appunti:
uke sente di gestire meglio i sentimenti di rabbia e tristezza; non ha contratture, non ha più avuto sensazione di calore eccessivo. E' stata oggi una giornata molto frenetica, dopo tanta sedentarietà, accusa leggero mal di testa con piccolo dolore su ST.8 lato dx; nervo sciatico indolenzito.
Mi informa poi di non aver accusato i sintomi della fase premestruale e il ciclo è stato di 30 giorni anziché 31. Inoltre, nella settimana passata ha trovato 'la lucidità e il coraggio' per prendere una decisione importante a cui pensava da tempo.

Lingua: bordi rilevati, colorito del corpo linguale pallido nella zona centrale con leggera patina giallastra al centro.

Ho scelto di trattare la zona addominale che ha effetto distensivo e di riequilibrio sugli organi della digestione ma anche sulla zona lombare.
Ho trovato collo e spalle evidentemente più liberi e rilassati.
Uke ha provato dolore sul tratto di V.B. delle gambe (ha camminato tutto il giorno); durante il trattamento del viso ha provato 'dolore piacevole' su ST8.

TRATTAMENTO VI del 11/12/2020

abbassamento delle spalle e apertura delle scapole
trattamento dei canali di R.+ C. = ricco di energia
trattamento dei canali di TR.+ V.B. = ricco di energia

Appunti:
accusa tensione alle spalle e collo, ma senza dolore; si sente maggiormente centrata e sicura di sé rispetto a prima di iniziare i trattamenti, ciò le ha permesso di portare avanti cambiamenti e progetti importanti che faticava ad attuare, nel lavoro e nella vita privata – come gestire con maggiore lucidità le pressioni esterne, le scadenze e i nuovi progetti; e anche comprare casa).

(interruzione causa quarantena cautelativa di *uke* dal 14 al 28 dicembre e successivamente, fino al 3 gennaio, festività, restrizioni e mia breve quarantena cautelativa fino ad esito del tampone.)

TRATTAMENTO VII del 14/01/2021

impastamento e stretching del collo
trattamento dei canali di F. + M.C. = ricco di sangue
trattamento dei canali di TR.+ V.B. = ricco di energia

Appunti:
si sente nervosa perché sente d'aver perso la centratura e l'energia che sentiva d'aver raggiunto alla fine dell'anno: si sente sopraffatta dalle emozioni che la spossano e tende a chiudersi in se stessa. Collo, spalle e scapole lato dx contratto e dolente.
Mi informa poi che al 24° giorno del ciclo ha avuto qualche spot di coloro rosso chiaro; oggi - 30° giorno – è iniziato il flusso mestruale, di colore rosso vivo, abbondante, senza dolore: questi segni denotano calore.

Dopo il trattamento: espressione visibilmente più rilassata e sorridente, dolore e contrattura decisamente attenuati.

TRATTAMENTO VIII del 28/01/2021

breve trattamento del viso e della zona cervicale, per indurre rilassamento
trattamento dei canali di F. + M.C. = ricco di sangue
trattamento dei canali di TR.+ V.B. = ricco di energia

Appunti:
uke dice di sentirsi bene e di aver iniziato a fare esercizi makko-ho da una decina di giorni, quasi quotidianamente.

Ho trovato collo-spalle-scapole evidentemente più libere.

TRATTAMENTO IX del 4/02/2021

trattamento della zona cervicale, in posizione supina
trattamento dei canali di F. + M.C. = ricco di sangue
trattamento dei canali di TR.+ V.B. = ricco di energia

Appunti:
uke riporta di iniziare a sentirsi nuovamente riequilibrata e maggiormente centrata; continua a fare lo stretching dei meridiani con una buona regolarità, e ne sente il beneficio psico-fisico.
Ha detto anche di iniziare ad avere un'attenzione in più nell'introdurre i cibi consigliati per il Jing del Rene.

trattamento della zona cervicale
trattamento dei canali di F. + M.C. = ricco di sangue
trattamento dei canali di TR.+ V.B. = ricco di energia

Appunti:
uke mi informa di non aver avuto i sintomi legati alla fase di ovulazione e luteinica; ciclo di 30 giorni. Si sente meglio, complessivamente bene: posso constatare che a livello fisico permane una certa rigidità a collo-trapezi-scapole ma il dolore cronico che accusava all'inizio si sente ora solo se sollecitato da posture sbagliate e pesi. Facendo gli esercizi makko-ho cerca di riequilibrare la sedentarietà, avendo anche maggiore attenzione alla postura assunta durante il lavoro al pc.

Osservazioni conclusive

Confrontando i risultati, sia sul piano emotivo che fisico, che abbiamo ottenuto nelle prime sei sedute con cadenza settimanale, e la situazione meno regolare – oltretutto dopo la pausa forzata di quattro settimane – si evidenzia la valenza della costanza degli appuntamenti e che questi siano a distanza non superiore ai 7 giorni, quando possibile: più si distanziano tra loro e minore è la durata dell'effetto riequilibrante del trattamento.

Nonostante questo, i risultati finali sono soddisfacenti in quanto *uke* ha ritrovato centratura ed equilibrio mentale per affrontare le diverse situazioni stressanti, riuscendo a rilassarsi e sentendo il suo corpo più libero e senza dolori costanti e ciclici, ha ridotto così anche l'uso dei FANS.
I sintomi della sindrome premestruale si sono decisamente attenuati, anche questo dimostra un miglioramento della circolazione di sangue e *Qi* di Fegato che quindi, nella fase di preparazione delle mestruazioni, ha svolto la sua funzione di nutrimento dei muscoli e far fluire le emozioni.

Soprattutto, ha iniziato a porre nuova attenzione al suo benessere emotivo e fisico – soprattutto alla postura quando lavora al pc, anche introducendo una nuova salutare abitudine degli esercizi *makko-ho.*

Paolo P. 33 a. 19/11/2020

Esposizione del problema:

a livello fisico accusa un dolore cronico sotto la scapola sx, che si intensifica a fine giornata dopo essere stato seduto tutto il giorno alla scrivania: assume una postura scorretta sbilanciata a sx, e collo in ipertensione - verso lo schermo del pc.
Si sente stanco psico-fisicamente a causa dei pressanti ritmi di lavoro, non riesce a gestire come vorrebbe la quantità di lavoro e ha la percezione di non avere abbastanza tempo e non saperlo organizzare al meglio; si sente sopraffatto e frustrato.

Interrogatorio

Contesto professionale-sociale, abitudini-ritmi di vita:

libero professionista (graphic visual, 3D, animazioni) – in questo momento ha sia progetti aperti, in consegna, e ha appena accettato un nuovo importante lavoro, che andrà in onda sulle reti Mediaset.
Del suo lavoro lo soddisfa la parte creativa ma 'soffre' la staticità alla scrivania, passando il 90% della sua attività al pc.
Ha di solito ritmi pressanti, che 'prendono il sopravvento' e per questo non riesce a trovare il tempo per fare le attività che lo riequilibrano (meditazione – da 12 anni; attività fisica e sport come basket e pallanuoto).

Stenia/Astenia: attualmente riscontra debolezza la sera; in altri periodi si è sentito affaticato con piccoli sforzi (fare le scale, portare la spesa).
Brividi/Febbre: solitamente ha il corpo caldo.
Traspirazione: nelle situazioni di maggiore stress emotivo ha sudorazione eccessiva o spontanea.
Appetito/Sete/Sapore: ama il dolce e il piccante.
Alvo/Minzione: stipsi nei periodi più frenetici.
Attività sessuale: normale.
Sonno: sonno agitato da sogni, con risvegli notturni.
Altro: attualmente accusa indolenzimento di entrambi i polsi, soprattutto il sx. Nell'ultimo mese, a volte, verso sera ha episodi di sudorazione fredda con piedi freddi; altre, a fine giornata sente le mani molto gonfie e calde. A volte sente un indolenzimento all'articolazione temporomandibolare, ha una sensazione come di 'essere in barca' e acufeni.
Percepisce da tempo debolezza alle ginocchia. Ha gli occhi spesso secchi, da sempre delicati (facili alle congiuntiviti); palpitazioni sotto forte stress emotivo. Fumatore.

Osservazione

Aspetto generale: buono.
Aspetto fisico: bassa statura, magro; tessuto muscolare atonico anche se sportivo; spalle chiuse.
Colorito del viso: leggermente pallido.
Shen: presente.
Comportamento: solare; trapela un po' di timidezza e insicurezza.

Ascoltazione

Intensità della voce: normale.
Coordinazione delle parole: abbastanza buona.
Respirazione: superficiale, a volte rumorosa come 'pesante', qualche colpo di tosse.

Valutazione degli odori

Secrezioni ed escrezioni: normali.
Alito: normale.

Osservazione della lingua

Aspetto: lunga e stretta; bordi leggermente frastagliati, fessurazione centrale fino a Polmone; tremolante a ‘scatti’.
Colore del corpo linguale: rosa scuro.
Induito patina: patina biancastra sulle zone periferiche.

Palpazione

Punti Shu: V.U.18 – Fegato; V.U.23 – Rene.
Punti Mu: nessuno dolente.

Polsi

Livello: profondo.
Forza: vuoto.
Velocità/Ritmo: 74btm, ritmo regolare.
Forma: sottile.

	Sx	Dx
Pollice	Cuore	Polmone
Barriera	Fegato	Milza
Piede	Rene Yin	Rene Yang

Anamnesi familiare:
Terapie in atto:
Esami strutturali di laboratorio:
Diagnosi in medicina occidentale: miopia; scogliosi e lordosi, piedi ‘torti’ congeniti, gamba dx più corta di 1 cm circa.

VALUTAZIONE ENERGETICA IN MEDICINA TRADIZIONALE CINESE

Dati i sintomi, i quadri di squilibrio più rilevanti nella condizione attuale di Paolo P. coinvolgono l'elemento Legno, e sono:

Deficit di sangue di Fegato: *astenia fisica e mentale, pallore; disturbi della vista e secchezza degli occhi; vertigini, sensazione di instabilità; sonno interrotto e disturbato da sogni; lingua sottile con bordi pallidi; polso sottile*;

Deficit di *Qi* di Vescica Biliare: *ansia, insicurezza ed esitazione verso l'evento stressante, insonnia, tensione muscolare soprattutto alle zone cervicale e delle spalle.*

Il Legno coinvolge il Fuoco e lo indebolisce, per la relazione di generazione degli elementi: il Deficit di *Qi* di Cuore si manifesta in Paolo al culmine delle situazioni stressanti, con *palpitazioni, faticabilità e fiato corto, sudorazione eccessiva ed 'emotiva'.*

Inoltre *uke* presenta segni di disarmonia sul canale di Intestino Tenue – viscere dell'elemento Fuoco: *dolore e rigidità articolare ai polsi, zona scapole e collo.*

A monte di questo quadro di disarmonie legate principalmente allo stress, vi è Carenza di *Jing* dei Reni (*anomalie congenite, ritardi nello sviluppo osseo*): come si vede in *uke* dai segni di freddo e calore, quando vi è carenza di *Jing*, risultano in squilibrio e impoveriti sia lo *Yin* che lo *Yang* del corpo.

STRATEGIA ENERGETICA

- rilassare muscoli e tendini, attraverso *Shao Yang* - Triplice Riscaldatore e V. Biliare ma anche *Tai Yang* – Intestino Tenue e V. Urinaria, per il lavoro specifico che il canale di V. Urinaria fa sul sistema muscolo-tendineo della schiena; per la valenza specifica dei punti *shu* sugli organi, sulle linee di V. Urinaria della schiena; con l'intenzione di riequilibrare l'elemento Fuoco attraverso I. Tenue e rilassare i muscoli del braccio;

- trattare il canale *Yue Yin* - Fegato e Pericardio, con l'intenzione di nutrire il sangue di Fegato, i muscoli - in quanto è una delle funzioni del Fegato, e supportare l'elemento Fuoco attraverso il Pericardio;

- trattare il canale *Shao Yang* - Triplice Riscaldatore e Vescica Biliare, per riequilibrare il *Qi* di V. Biliare con l'intenzione di nutrirlo, e supportare la funzione di riequilibrio proprio del Triplice;

- calmare lo *Shen* trattando il meridiano del Pericardio, e anche attraverso il canale *Shao Yin* – Rene e Cuore, supportando così anche l'elemento Acqua.

Ho consigliato anche gli esercizi *Makko-ho* e *Ba Duan Jin*, per distendere muscoli e tendini principalmente, e anche per l'azione che hanno sugli organi.

Infine, ho suggerito alcune indicazioni dietetiche secondo la M.T.C. per nutrire il *Jing* del Rene: prediligere gli alimenti freschi ed evitare quelli conservati; consumare cibi ricchi di *Jing* come i crudi, i germogli, semi e frutta secca, uova fresche, la buccia della frutta, il pesce fresco.

DIARIO DELLE SEDUTE

TRATTAMENTO I del 19/11/2020

impastamento e stretching del collo
abbassamento delle spalle e apertura delle scapole
trattamento dei canali di TR.+ V.B. = ricco di energia
trattamento dei canali di I.T.+ V.U. = ricco di sangue

Appunti:
uke ha provato piacere ed è riuscito a rilassarsi profondamente.
Alla fine del trattamento si percepiva 'più alto' e libero, anche se persisteva la contrattura.

TRATTAMENTO II del 28/11/2020

abbassamento delle spalle e apertura delle scapole
trattamento dei canali di TR.+ V.B. = ricco di energia
trattamento dei canali di I.T.+ V.U. = ricco di sangue

Appunti:
uke mi informa che già dopo il primo trattamento ha notato giovamento a collo e scapole: il dolore alla scapola persiste ma 'si sveglia' solo a fine giornata.

TRATTAMENTO III del 4/12/2020

trattamento dei canali di F. + M.C. = ricco di sangue
trattamento dei canali di I.T.+ V.U. = ricco di sangue

Appunti:
ho scelto di trattare M.C. anche per distendere il bicipite indolenzito dal lavoro al pc.

Uke ha detto di aver percepito maggiormente l'efficacia della digitopressione all'accordo tra la mia pressione e il suo respiro.
Mi riferisce che i polsi non sono più dolenti e di sentirsi più centrato, ha ripreso a meditare - anche se per pochi minuti ma tutti i giorni.

(interruzione causa quarantena cautelativa di *uke* dal 10 al 24 dicembre e successivamente, fino al 3 gennaio, festività, restrizioni e mia breve quarantena cautelativa fino ad esito del tampone.)

TRATTAMENTO IV del 8/01/2021

trattamento dei canali di F. + M.C. = ricco di sangue
trattamento dei canali di I.T.+ V.U. = ricco di sangue

Appunti:
in questo mese di interruzione dei trattamenti, ha lavorato molto e con ritmi serrati ma dice che sta gestendo bene lo stress. È riuscito, tra l'altro, ad avere un confronto serio ma costruttivo con un cliente insolvente, risolvendo la situazione.
Non ha avuto problemi di stitichezza né cistite, sintomi che compaiono quando è maggiormente sotto stress. Durante questo periodo forzatamente casalingo, ha iniziato ad introdurre qualche accortezza alimentare in più seguendo i consigli dati.
Ha notato di dormire più a lungo - non succedeva da anni: dorme senza interruzioni e si sveglia riposato, ma ha qualche difficoltà nella fase di addormentamento.
Molto meno intenso il dolore fisso e puntorio sotto la scapola sx, dice che 'ora è quasi solo un fastidio'; leggera cervicalgia.

TRATTAMENTO V del 15/01/2021

trattamento dei canali di R.+ C. = ricco di energia
trattamento dei canali di TR.+ V.B. = ricco di energia

Appunti:
uke sente di avere maggiormente la situazione sotto controllo ma con un po' di 'apatia': sta dedicando ogni minuto del suo tempo al lavoro, con maggiore soddisfazione ed è di umore migliore, ma risente della mancanza di tempo per sé, che sia attività fisica o meditazione – che ha progressivamente interrotto.
Sta cercando di fare attenzione alla postura che ha quando lavora alla scrivania.

Non accusando dolori muscolari sulla schiena, ho scelto di trattare Rene e Cuore per riequilibrarli e anche con l'intenzione di supportare le rispettive valenze psichiche: la forza di volontà e la gioia che viene dall'amarsi.

Dopo il trattamento era molto rilassato e sorridente, occhi con maggiore vitalità.
Ha detto di sentirsi ogni volta più 'rinvigorito'.

TRATTAMENTO VI del 22/01/2021

trattamento dei canali di F. + M.C. = ricco di sangue
trattamento dei canali di I.T.+ V.U. = ricco di sangue

Appunti:
riuscendo a ricavare del tempo per se oltre al lavoro, ha ripreso con stretching e meditazione, la mattina, a volte pochi minuti ma tutti i giorni.

A questo proposito, ho consigliato di fare maggiore attenzione ad allungare la parte sx del corpo che è sempre contratta per compensazione del minore sviluppo del lato opposto, e rinforzare il tono

muscolare del lato dx. Lui stesso mi ha confermato di aver usato nella vita maggiormente il lato sx che ha sempre sentito più forte, per 'preservare' il dx che invece sente più fragile.

TRATTAMENTO VII del 29/01/2021

trattamento dei canali di F. + M.C. = ricco di sangue
trattamento dei canali di TR.+ V.B. = ricco di energia

Appunti:
è nel pieno del lavoro – vicino a consegne e scadenze, si sente molto concentrato e di riuscire a gestire meglio il tempo.
Sta nuovamente riuscendo a ricavare un po' di spazio per la meditazione ogni giorno, in più ha iniziato a fare esercizi di allungamento per la parte sx, e cerca di rafforzare la dx. Ha riflettuto su questa sensazione di non percepire nello stesso modo le parti del suo corpo e vuole lavorare su questo.

Ho constatato un evidente miglioramento nella postura: spalle aperte e tratto cervicale con curva fisiologica (non più in iperestensione).

TRATTAMENTO VIII del 29/01/2021

trattamento dei canali di F. + M.C. = ricco di sangue
trattamento dei canali di TR.+ V.B. = ricco di energia

Appunti:
uke mi racconta con soddisfazione, di aver preso in mano una situazione di emergenza a lavoro, gestendola bene da ogni punto di vista, e per questo gli è stato dato un ruolo di referente con la responsabilità di tutto il gruppo visual.

Ho scelto di lavorare questi canali, pensando alle funzioni di circolazione e armonia dei flussi, che, in diversi modi, questi condividono, e per lavorare specificatamente sull'elemento Legno.

TRATTAMENTO IX del 15/02/2021

trattamento dei canali di F. + M.C. = ricco di sangue
trattamento dei canali di I.T.+ V.U. = ricco di sangue

Appunti:
uke riporta di sentirsi disteso e con un'energia migliore sia dal punto di vista fisico che mentale.
Il lavoro è pressante perché è iniziata una nuova fase del progetto: è andata in onda la prima puntata del programma e c'è quindi tensione; il risultato è stato ottimo. Uke dice di essere doppiamente soddisfatto perché ha saputo gestire tutto con equilibrio senza sfogare lo stress a livello fisico e rispondendo con lucidità mentale, organizzazione e fermezza, riuscendo a ricavare anche dei piccoli spazi per il suo riequilibrio psico-fisico quotidiano.

trattamento dei canali di F. + M.C. = ricco di sangue
trattamento dei canali di I.T.+ V.U. = ricco di sangue

Appunti:
facendo il punto della situazione, uke è molto soddisfatto del percorso fatto insieme.

Osservazioni conclusive

Nonostante l'interruzione forzata, il percorso fatto con Paolo P. è stato molto soddisfacente nei risultati.

A livello fisico, già le prime sedute hanno dato risultati concreti, eliminando il dolore ai polsi, e dando sollievo alle braccia, alla zona collo-spalle e alla schiena.
La contrattura cronica sotto la scapola sx permane ma decisamente attenuata e non dolorosa, fastidiosa se sollecitata da errata postura e pesi. Non ha più avuto disturbi intestinali; dorme bene e si sveglia riposato; la temperatura corporea è riequilibrata e non ha avuto più episodi di sudorazione emotiva o sensazione di freddo.

Da un punto di vista mentale ed emotivo, è riuscito a fare il salto di ruolo che voleva e lo sta portando avanti con determinazione ed equilibrio: gli stati d'animo e le emozioni non lo condizionano più negativamente ma anzi le 'usa' per avere una maggiore comprensione di sé in rapporto alle situazioni, e quindi capire come gestirle al meglio, con ottimi risultati.

Descrivendo a sue parole la via percorsa insieme: 'da questa esperienza mi porto a casa non solo il benessere fisico ma soprattutto il sentirmi come un'unità mente-corpo.'

Lucio N. 36 a. 9/01/2021

Esposizione del problema:
tensione cronica alla zona cervicale-trapezi-scapole, in periodi di forte stress si acutizza e diventa dolorosa fino a impedirgli il movimento laterale del collo.
Si sente schiacciato dalle preoccupazioni economiche e 'senza via d'uscita', soprattutto per il ricatto del non rinnovo del contratto; questo gli genera un senso di frustrazione e impotenza: vorrebbe affrontare di petto le situazioni ma non riesce, accumula nervosismo e poi esplode in scatti d'ira, sia a lavoro che nella vita privata.
Vorrebbe avere una migliore risposta allo stress e gestione delle sue risorse.

Interrogatorio

Contesto professionale-sociale, abitudini-ritmi di vita:
tecnico di regia audio-video; lavoratore dipendente con contratto in scadenza (a marzo).
Il suo ritmo circadiano è disturbato dall'irregolarità dei turni lavorativi, dettati dalle esigenze dell'azienda – anche turni serali e spesso cambi con preavviso minimo o nullo. Gli viene richiesta quotidianamente disponibilità maggiore di quella prevista da contratto, reperibilità h24 senza riscontro economico, difficoltà ad aver retribuite tutte le ore lavorate.

Stenia/Astenia: energico a lavoro e spesso astenico nel poco tempo libero.
Brividi/Febbre: non si descrive 'freddoloso' ma tendenzialmente ricerca il calore; nei periodi più pressanti ha sensazione di freddo generalizzata, la sera a riposo, soprattutto alle estremità – maggiore ai piedi.
Traspirazione: sudorazione eccessiva durante il sonno.
Appetito/Sete/Sapore: ha appetito ridotto in questo periodo, e in generale quando è sotto pressione e con il protrarsi dei ritmi sballati. Beve poco, bocca e gola a volte secche.
Alvo/Minzione: a volte leggera secchezza delle feci che riesce ad evacuare ma con sforzo; diarrea associata a stati di grande agitazione emotiva. Spesso trattiene e rimanda la minzione.
Attività sessuale: normale.
Sonno: difficoltà nell'addormentamento; ha un sonno profondo ma agitato. Con i nuovi turni serali, si sveglia frastornato con difficoltà a svegliarsi e attivarsi.
Altro: miope, occhi secchi e stanchi, soprattutto a fine giornata; bruxismo, a volte si sveglia con articolazione temporomandibolare indolenzita; nei periodi più intensi accusa cefalee del vertice la sera e/o la mattina appena sveglio, acufeni. Debolezza alla zona lombare. Alimentazione variegata ma spesso mangia fuori casa. Fumatore. All'occorrenza ricorre ai FANS.

Osservazione

Aspetto generale: buono.
Aspetto fisico: media statura, fisico asciutto, tonico; spalle chiuse, collo in iper-estensione, lordosi lombare.
Shen: presente ma agitato.
Colorito del viso: spento, rosa scuro e leggermente ocra.
Comportamento: calmo e fiacco. Apparentemente molto sicuro di sé invece trapela insicurezza.

Ascoltazione

Intensità della voce: normale.
Coordinazione delle parole: buona, ma a volte non trova le parole.

Respirazione: per lo più con la bocca aperta per tratto nasale ostruito; qualche colpo di tosse.

Valutazione degli odori

Secrezioni ed escrezioni: a volte eruttazioni, anche acide.
Alito: a volte maleodorante.

Osservazione della lingua

Aspetto: leggermente gonfia con bordi rilevati, qualche fessurazione nella zona centrale.
Colore del corpo linguale: rosa pallido.
Induito: giallognolo nella zona centrale.

Palpazione

Punti Shu: nessuno dolente.
Punti Mu: Cuore e Rene molto dolorosi, Stomaco e Polmone dolenti.

Polsi

Livello: superficiale.
Forza: pieno.
Velocità/Ritmo: 70 btm; ritmo regolare.
Forma: teso.

	Sx	Dx
Pollice	Cuore	Polmone
Barriera	Fegato	Milza
Piede	Rene Yin	Rene Yang

Anamnesi familiare:
Terapie in atto:
Esami strutturali di laboratorio:
Diagnosi in medicina occidentale: un’ernia e protrusioni nella zona lombare.

VALUTAZIONE ENERGETICA IN MEDICINA TRADIZIONALE CINESE

Uke ha i sintomi della Stasi di *Qi* di Fegato quali: *contratture muscolari, irritabilità, instabilità dell'umore, astenia psicofisica, eruttazioni acide, alvo alterno, lingua con bordi rilevati, polso teso 'a corda'.*

Il ristagno e la costrizione del *Qi* producono facilmente una Risalita di *Yang* in alto (*vertigini, acufeni, cefalea del vertice*) e al culmine della pressione, quando l'agitazione aumenta, può trasformarsi in Fuoco di Fegato, quadro che descrive gli episodi di *uke* di *irascibilità, collera, con eruttazioni e rigurgiti acidi, stipsi, occhi rossi e dolenti, sonno agitato, lingua con induito giallo, polso pieno e teso.*

Il fuoco di Fegato coinvolge anche il viscere dell'elemento, la Vescica Biliare, divampando attraverso il suo canale (*cefalea del vertice, dolori alla zona occipitale*), e manifesta il suo squilibrio anche nell'indecisione e insicurezza.

Il fuoco inoltre consuma lo *Yin*: in particolare dopo che il fuoco è divampato, *uke* crolla in una condizione di Deficit di *Yin* di Rene con *dolore, debolezza e senso di freddo ai lombi, irrequietezza, acufeni, insonnia e sudori notturni, feci secche, lingua con fessurazioni*.

La Milza poi è indebolita dall'invasione del Legno, che ne impedisce occasionalmente la regolare funzionalità (*diarrea con stato d'ansia o stipsi; inappetenza, eruttazioni e/o nausea*).

STRATEGIA ENERGETICA

- rilassare muscoli e tendini, trattando principalmente i canali di *Shao Yang* - Triplice Riscaldatore e Vescica Biliare, ma anche *Tai Yang* – Intestino Tenue e Vescica Urinaria, quest'ultimo anche con l'intenzione di contrastare il Fuoco - *Yang* che divampa, attraverso l'elemento *Yin* per eccellenza, l'Acqua;

- trattare il canale *Yue Yin* - Fegato e Pericardio, per riequilibrare principalmente il Fegato stimolando l'energia a circolare, e con l'intenzione di supportare l'azione di circolazione propria anche del Pericardio;

- riequilibrare l'elemento Acqua trattando i meridiani degli *zang-fu* Rene e Vescica Urinaria

- calmare lo Shen stimolando l'elemento Fuoco attraverso Pericardio e Intestino Tenue;

DIARIO DELLE SEDUTE

TRATTAMENTO I del 9/01/2021

trattamento della zona cervicale, in posizione prona
apertura delle scapole
trattamento dei canali di TR.+ V.B. = ricco di energia

Appunti:
uke non è riuscito a rilassarsi fino ai primi punti del canale di V.B.
dice di aver provato forte dolore ma 'piacevole' alla digitopressione dell'occipite.

TRATTAMENTO II del 16/01/2021

breve trattamento del viso e della zona cervicale, per indurre maggiore rilassamento
trattamento dei canali di F. + M.C. = ricco di sangue
trattamento dei canali di I.T.+ V.U. = ricco di sangue

Appunti:
dice di sentirsi di buon umore ma sempre molto contratto a livello fisico.

Ho scelto di trattare questi meridiani per stimolare in particolare gli elementi Acqua e Legno, e lavorare sui muscoli sia attraverso il F. – per la sua azione specifica su questi, che V.U. per distendere la colonna vertebrale e così rilassare i muscoli della schiena. Ma anche M.C. e I.T. per rilassare i muscoli delle braccia – sempre contratti in chi lavora molto al computer.

Ho percepito in uke tensione fisica ed emotiva e molta difficoltà a rilassarsi, fino alla posizione supina per il trattamento di V.U.

TRATTAMENTO III del 24/01/2021

trattamento dei canali di F. + M.C. = ricco di sangue
trattamento dei canali di TR.+ V.B. = ricco di energia
moxibustione con sigaro su: zona cervicale, trapezi, fascia delle scapole, zona lombare e sacrale

Appunti:
uke ha provato una sensazione molto piacevole e distensiva con la moxibustione, soprattutto nella zona lombo-sacrale.

Per questa seduta, ho scelto di stimolare specificatamente l'elemento Legno trattando sia F. che V.B. e usare la moxibustione moderata sui punti della schiena che uke accusa dolenti.

TRATTAMENTO IV del 30/01/2021

trattamento dei canali di TR.+ V.B. = ricco di energia
trattamento dei canali di I.T.+ V.U. = ricco di sangue

Appunti:
mi sono concentrata sulla distensione muscolare, ho scelto quindi di trattare i canali che passano per le zone e punti dolenti di uke.

Questa volta è riuscito a rilassarsi con maggiore facilità.
Alla fine del trattamento era visibilmente più sciolto e aperto, anche l'espressione sul volto era più rilassata.

TRATTAMENTO V del 7/02/2021

trattamento dei canali di F. + M.C. = ricco di sangue
trattamento dei canali di TR.+ V.B. = ricco di energia
moxibustione con sigaro sui punti V.U.15, *shu* di Cuore; V.U.18, *shu* di Fegato; V.U.23, *shu* di Rene

Appunti:
uke teso e molto agitato per problemi a lavoro e nella sfera privata.

Per il loro coinvolgimento riguardo le emozioni, ho scelto di lavorare F. e M.C. e di usare la moxibustione moderata soprattutto per la sua azione elettiva su F. e R.

TRATTAMENTO VI del 14/02/2021

trattamento dei canali di F. + M.C. = ricco di sangue
massaggio addominale
allungamento e torsione del tronco
trattamento dei canali di I.T.+ V.U. = ricco di sangue

Appunti:
uke accusa una forte tensione a livello lombare, per la quale ha preso FANS.
Mi informa che ieri ha avuto episodi di diarrea e vomito per la prima parte della giornata: nei giorni scorsi ha fatto sforzi come sollevare pesi, è stato fuori casa dalla mattina alla sera, prendendo molto freddo e mangiando cibo pronto e da asporto.

Ho scelto di trattare gli elementi Legno e Acqua seguendo la strategia delineata.
Per riequilibrare e distendere gli organi della digestione ho praticato la passeggiata addominale; l'effetto del lavoro, poi, sulla zona lombare, attraverso il canale di V.U. si ripercuote beneficamente anche sull'addome.

TRATTAMENTO VII del 18/02/2021

trattamento dei canali di F. + M.C. = ricco di sangue
trattamento dei canali di I.T.+ V.U. = ricco di sangue

Appunti:
uke è voluto tornare il prima possibile per continuare a lavorare sulla zona lombo-sacrale che percepisce ancora in tensione, ma non dolorante.
A livello intestinale dice di aver ritrovato la normale funzionalità, permane il poco appetito.

TRATTAMENTO VIII del 21/02/2021

trattamento dei canali di TR.+ V.B. = ricco di energia
trattamento dei canali di I.T.+ V.U. = ricco di sangue
moxibustione con sigaro su: cervicale, trapezi, fascia delle scapole, zona lombare e sacrale

Appunti:
uke mi confida che nelle ultime settimane si sono aggravati i problemi nella sfera privata e le tensioni a lavoro: ha commesso qualche errore di distrazione per la stanchezza accumulata ma sta anche seguendo – con successo - diversi progetti importanti per l'azienda.
Nello stesso tempo, in accordo con i colleghi, sono riusciti ad ottenere dall'azienda, che siano programmati dei turni di reperibilità e retribuiti.

TRATTAMENTO IX del 28/02/2021

trattamento dei canali di TR.+ V.B. = ricco di energia
trattamento dei canali di I.T.+ V.U. = ricco di sangue

Appunti:
uke mi informa che nei giorni scorsi, a lavoro, ha avuto uno scontro con il capo, che però ha saputo gestire bene facendosi valere, ottenendo le sue scuse e la conferma del rinnovo del contratto, questa volta a tempo indeterminato.

TRATTAMENTO X del 6/03/2021

trattamento dei canali di TR.+ V.B. = ricco di energia
trattamento dei canali di I.T.+ V.U. = ricco di sangue

Appunti:
uke festeggia il contratto a tempo indeterminato.

Nelle ultime sedute ho voluto focalizzarmi su questi quattro meridiani per insistere sulla distensione muscolare: ho infatti constatato che l'intensità e il dolore delle contratture muscolari croniche si sono decisamente attenuati, anche se permane una leggera tensione nella zona.

Osservazioni conclusive

Ho riscontrato in *uke* una situazione di stress radicato e agenti stressanti persistenti e quotidiani, terreno perfetto per la cronicizzazione dei disturbi.

Nonostante abbia avuto delle acutizzazioni durante il nostro percorso, ci sono stati buoni risultati sia sul piano fisico che mentale ed emotivo: la cronicità dei dolori alla zona cervicale-trapezi-scapole è sensibilmente ridotta anche se permane una rigidità, perché perpetuate le posture errate e gli sforzi fisici.
Uke è stato ben disposto dall'inizio alla fine, per il giovamento che percepiva dai trattamenti, anche se scettico riguardo alla durata dei risultati e con una certa rigidità mentale nel comprendere e accettare i necessari cambiamenti affinché il benessere diventi duraturo.

Sorprendentemente, però, ha voluto informarmi di aver iniziato a dedicare un'ora a settimana alla corsa e stretching muscolare, dalla settimana successiva la fine delle nostre sedute.

Conclusioni finali

Comparando il percorso e i risultati dei quattro cicli di trattamenti svolti, riscontro che la sintomatologia comune a tutti era la cronicità delle contratture muscolari e la tensione psicofisica.

Ho lavorato costantemente sulla distensione muscolare – principalmente attraverso il trattamento dei meridiani del Legno, in particolare Vescica Biliare - le sedute si sono rivelate per tutti un intervento efficace nell'abbassare il livello di tensione e di conseguenza di stress, per un riequilibrio delle curve fisiologiche e per l'attenuazione evidente dei dolori cronici delle contratture.
Il riequilibrio dei meridiani si è mostrato particolarmente efficace sulle acutizzazioni (dolore ai polsi, blocco dell'ATM e stipsi, per esempio).

In particolare, i canali di Pericardio, Triplice Riscaldatore e Intestino Tenue si sono confermati molto efficaci sul riequilibrio muscolo-tendineo delle braccia affaticate dal lavoro al pc.

Tutti gli *uke* che ne facevano uso (tre su quattro), hanno ridotto sensibilmente l'uso dei FANS, e tutti hanno introdotto (o cercato di) nella loro quotidianità una anche piccola routine di esercizi per riequilibrare il corpo dopo le posture errate – problematica che tutti e quattro condividono.

Tutti hanno provato una percezione di completezza, di unione mente-corpo, acquistando conoscenza o maggiore consapevolezza di loro stessi.

Ringraziamenti

Sono stati anni lunghi e intensi, e per quanto io creda in me stessa (ora) so che non sarei arrivata qui se fossi stata sola ad affrontarli.

Il grazie più grande va all'Amore:

l'Amore con il quale Mariangela coltiva il Centro Shen e che ci ha trasmesso, insieme a tutti gli insegnanti, per la professione;

l'Amore della mia Famiglia tutta e allargata, e degli amici più cari, che mi hanno pazientemente ascoltata, facendo finta di capire (ma non facendo finta di ascoltare), fin da quando ancora non capivo nemmeno io quello che dicevo;

all'Amore dell'amicizia in particolare di Chiara e Cristina con le quali ho condiviso questi anni, i dubbi e le insicurezze, le emozioni tutte (tutte tutte!), facendoci tante risate auto-ironiche e così mantenendo accettabile il mio livello di stress.
E soprattutto a Chiara perché senza le nostre chiacchiere e le canzoni a squarciagola, la distanza Roma-Pomezia sarebbe sembrata immensa e insopportabile…

all'Amore per la cultura e medicina cinese che mi ha trasmesso Vito - in primis, con la sua disponibilità e pazienza, e anche Antonella che, attraverso l'insegnamento del Taiji, mi ha aiutata a trovare un equilibrio e radicamento.

E infine, sì, grazie anche all'Amore per me stessa, che mi ha fatto tenere duro davanti alle tante e diverse difficoltà incontrate, nelle sembianze di problemi pratici, o di chi non capiva o non credeva - quasi proprio per rendermi più determinata e sicura, e conquistare il mio sogno!

Grazie a tutti,

Roberta

Bibliografia e fonti

La tela che non ha tessitore – Medicina Cinese fondamenti e metodo (T. J. Kaptchuk)

La Medicina Cinese – Spiriti, Cuore ed Emozioni (E. Rochat De La Vallée)

Zhineng Qigong – manuale completo di teoria e pratica (V. Marino, R. Testa)

La modulazione fisica della psiche, la PNEI e le discipline corporee (F. Bottaccioli)

Nuove tendenze in medicina – Relazione, simposio FISIEU 2018 (L. Annibaldi)

Dispense Corso Shiatsu (Centro Shen)

medicinacinesenews.it (V. Marino, L. Vanni, F. Cassini)

benesseredonne.it – La medicina cinese al femminile (F. Cassini)

treccani.it - enciclopedia