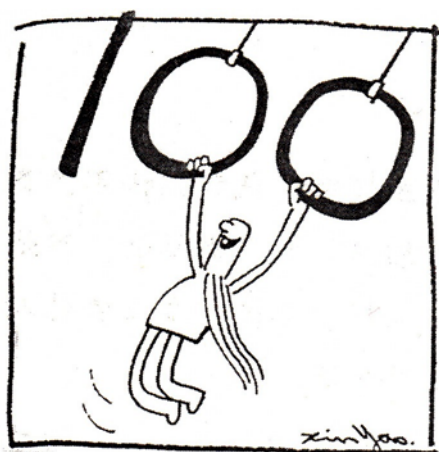


# LA SALUTE MIGLIORE DI WU QING ZHONG

Emilio Martignoni



百岁老人三字经:

敲胆经,  
早睡觉,  
压心包,  
不生气,  
肠干净。

Centro Oriente - Torino - Scuola Tuina - Anno 2009

Calogero Grutta D'Auria e Marco Superbi

## INDICE

<b>INTRODUZIONE</b>	pag. 3
<b>PARTE I LA MAPPA DELLA SALUTE</b>	7
<i>Capitolo 1 La salute migliore jiankang</i>	10
<i>Capitolo 2 Vuoto di yang yang xu</i>	11
<i>Capitolo 3 Vuoto di yin e Fuoco forte yin xu huo zhong</i>	12
<i>Capitolo 4 Vuoto di yin e yang yin yang liang xu</i>	15
<i>Capitolo 5 Perso il controllo degli zang-fu shi kong</i>	16
<b>PARTE II LA CONDIZIONE DELL'ENERGIA DI XUE CON QI</b>	
<i>Capitolo 1 Alcuni segni della situazione dell'energia di Xue con Qi</i>	19
<i>Capitolo 2 I sintomi e le malattie</i>	21
<b>PARTE III LA TERAPIA : COSA FARE OGNI GIORNO</b>	
<i>Capitolo 1 Yi shi san zhao</i>	24
<i>Capitolo 2 Bussare sul meridiano della Vescica Biliare</i>	25
<i>Capitolo 3 Dormire presto alzarsi presto</i>	28
<i>Capitolo 4 Massaggiare il meridiano Ministro del Cuore</i>	29
<i>Capitolo 5 Non arrabbiarsi, evitare la collera shengqi</i>	32
<i>Capitolo 6 Mantenere puliti Stomaco ed Intestino</i>	35
<i>Capitolo 7 Le cure della Medicina Tradizionale Cinese</i>	35
<b>PARTE IV IL METODO DI WU E L'USO DEI MERIDIANI STRAORDINARI</b>	
<i>Capitolo 1 La natura e le funzioni degli Qi Jing Ba Mai</i>	37
<i>Capitolo 2 Il trattamento</i>	39
<b>PARTE V I CASI</b>	
<i>Capitolo 1 I dolori di Sonia</i>	41
<i>Capitolo 2 Il Cuore di Margherita</i>	44
<i>Capitolo 3 La collera di Giorgio</i>	50
<b>CONCLUSIONI</b>	55
<b>BIBLIOGRAFIA</b>	57
<b>NOTE</b>	58

## INTRODUZIONE

Wu Qing Zhong è diventato molto famoso in Cina negli ultimi tre anni. Ingegnere robotico vive e lavora a Taiwan, impegnato ed attivo in vari settori economici e sociali, si è occupato di innovazione tecnologica ed organizzativa in numerose aziende.

Wu si ammala gravemente. Si rivolge a Chen Yu Qin, massaggiatrice *tuina* di Shanghai conosciuta in tutta la Cina, e a Zhong Li Ba Yen medico tradizionale suo amico.

Wu Qing Zhong guarisce e decide di cambiare vita: abbandona la robotica e si immerge nello studio e nella pratica della Medicina Tradizionale Cinese, poi, con l'aiuto di Zhong, Chen e del professor Fei Lun docente di fisica all'Università di Shanghai che ha lavorato per decenni ad esperimenti sul Qi e i meridiani, ne cerca delle chiavi interpretative più moderne, o meglio, più vicine ai contesti sociali della modernità, alla vita delle nostre civiltà informatiche.

Pubblica due libri, il primo "Manuale per la Salute del corpo" nel 2006 (fig. 1), il secondo "La pratica della Salute del corpo" nel 2008 (fig. 2), entrambi sono diventati un successo editoriale ed accademico in Cina. Le idee descritte nei libri di Wu hanno cominciato ad ispirare ed a stimolare in Cina nuove ricerche e studi nell'ambito delle Medicina Tradizionale Cinese, per esempio lo scrittore Ji Ta Yuan ha pubblicato uno studio sui massaggi *tuina* per ogni patologia degli Organi-Visceri in relazione ai "quadranti della salute" illustrati da WU, il libro è stato best-seller in Cina per il settore nel 2008.



Fig. 1 Manuale per la salute del corpo

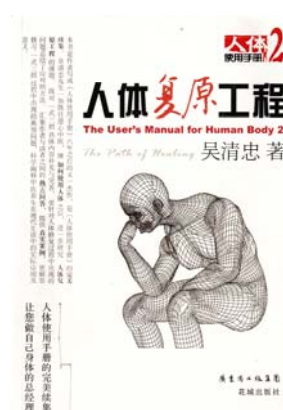


Fig. 2 La pratica della salute del corpo

Ho conosciuto questi due libri e le idee di Wu grazie a Wen Zhongyou che vive da tempo ad Asti, Vicepresidente della Società di Tuina e Qigong della Provincia dello Yunnan il quale pratica ed insegna numerose tecniche e forme di Tuina e Qigong.

Wen ha tradotto dal cinese e mi ha raccontato, capitolo per capitolo, i due libri di Wu Qing Zhong, li abbiamo commentati ed io li ho qui sintetizzati, trascritti e interpretati. Ho dovuto, per necessità di spazio, effettuare numerosi tagli, ed ho utilizzato una scrittura molto semplice e a volte un po' schematica, ma i concetti fondamentali di Wu sono tutti presenti. Ringrazio Wen per la disponibilità e la pazienza con cui mi ha spiegato i termini cinesi ed i concetti dell'autore, in particolare il loro significato a volte più esteso di quanto possa risultare da una semplice traduzione in italiano. Wu Qing Zhong ha uno stile essenziale che gli deriva probabilmente dalla formazione ingegneristica, ma ovviamente è mia la responsabilità della trascrizione, del riassunto e della interpretazione che ne farò nei prossimi capitoli, malgrado ci sia sempre stato un confronto serrato con Wen durante le fredde mattinate dell'inverno torinese, trascorse comunque con grande piacere.

I libri, le opinioni e le esperienze di Wu mi hanno profondamente interessato e colpito per diverse ragioni, esse hanno splendidamente interagito con quanto ho appreso in questi tre anni trascorsi intensamente con il tuina, la Medicina Tradizionale Cinese ed il qigong e coi miei maestri Calogero Grutta D'Auria, Marco Superbi e Wen Zhongyou.

- Wu Qing Zhong non è un medico ed è passato attraverso tutti gli stress delle moderne società industriali, in cui è fortemente inserito, di cui ha goduto i benefici ma ne ha sofferto anche le patologie, quindi ha vissuto una sorta di "iniziazione" che rende il suo studio sulla Medicina Tradizionale Cinese molto concreto, attuale e vivo.
- Wu propone una visione delle terapie della Medicina Tradizionale Cinese (MTC) che nasce da una analisi dei problemi della salute nella società moderna, dai ritmi veglia-sonno e lavoro-riposo, all'ambiente, la carriera e lo stress. In poche parole l'uomo da cui parte Wu è l'uomo moderno informatizzato.
- Wu pone al centro della salute dell'uomo l'energia del Sangue col Qi, ossia è la qualità del sistema di Xue con Qi a determinare la qualità della nostra salute. Il Sangue ed il Qi formano un sistema unico. E' attraverso i nostri stili di

vita, la nostra alimentazione, le nostre emozioni ed il carattere, l'ambiente in cui viviamo e la nostra storia individuale (oltre che il patrimonio energetico ereditato dei genitori), che consumiamo od alimentiamo la nostra energia di Xue con Qi determinando la qualità essenziale della nostra salute ed in particolare il suo andamento e movimento in discesa o in ascesa. Wu individua dei "quadranti della salute", che rappresentano lo stato della nostra energia del Sangue col Qi, oltre che le vie per migliorarlo o peggiorarlo, ci indica i sintomi del nostro quadro energetico, i metodi diagnostici e le terapie nell'ambito della MTC. Quindi anche i trattamenti tradizionali della Medicina Cinese (tuina, agopuntura, moxa e fitoterapia) devono centrarsi per Wu sulla salute del paziente intesa soprattutto come condizione del sistema di Xue con Qi: ogni trattamento energetico va finalizzato alla "risalita" della energia del Sangue col Qi pur all'interno della particolare patologia in cui si manifesta. Quando l'energia dello Xue con Qi del corpo sta diminuendo c'è anche qualche parte del corpo bloccata.

- La sua è una interpretazione moderna della MTC e dei trattamenti ad essa connessi. In genere si dice che uno dei valori della MTC nel confronto con la Medicina Occidentale è la sua natura olistica ed individuale, essa cioè "cura l'individuo e non solo la malattia". Wu non ci dà "formule energetiche" o protocolli validi per tutti, ma esamina i punti chiave della salute nelle nostre società, a seconda dei nostri stili di vita, dell'ambiente, della costituzione fisica e della nostra storia individuale. Egli elabora una "mappa della salute" che ha una valenza sociale anche se ognuno di noi ci si può ritrovare con le proprie storie e patologie.
- Le terapie di Wu col *tuina* possono essere praticate da tutti perché sono semplici e la salute diventa un fattore individuale e sociale, ognuno di noi può fare terapia su se stesso. La salute esce dai "santuari" ed entra nella quotidianità di tutti noi. Della nostra salute ci si occupa tutti i giorni, anche quando si "sta bene", come tutti i giorni mangiamo e dormiamo.
- Infine lo studio di Wu Qing Zhong mi consente di sostenere la tesi sull'utilizzo dei meridiani straordinari per intervenire col *tuina* ed il *qigong* nel trattare le patologie dell'uomo moderno. Penso che per intervenire sui quadri di Vuoto di energia di Xue con Qi occorra partire dalle terapie proposte da Wu nei trattamenti, ma anche lavorare soprattutto coi meridiani straordinari. I canali

straordinari hanno origine dal sistema Rene, dal Mingmen, essi sono i canali embrionali e quindi la fonte delle essenze, serbatoi del Qi e del Sangue essi sono collegati ai Visceri Straordinari e li attivano, quindi sono il fondamento per ogni trattamento dei Vuoti di Xue con Qi.

Concluderò la mia tesi con il racconto dei tre casi con i quali ho iniziato ad applicare la teoria di Wu sulla salute nel trattamento energetico, lavorando anche sui meridiani straordinari e con le integrazioni apprese in questi tre anni di studio e pratica dai miei maestri Calogero Grutta D'Auria, Marco Superbi e Wen Zhongyou.

Nel testo che segue, dove necessariamente sintetizzo solo alcuni capitoli dei due libri di Wu, ho introdotto alcune note esplicative ed anche i titoli sono stati da me rielaborati sebbene abbia riportato gli ideogrammi tratti dai libri.

## **PARTE I LA MAPPA DELLA SALUTE**

Al centro dell'analisi di Wu c'è il concetto di "energia di Xue con Qi", che egli trascrive sempre con gli ideogrammi 血气能量, *Xue Qi Nengliang*.

Il termine *nengliang* significa energia ed è composto da due ideogrammi, *neng* che indica l'aspetto qualitativo e la capacità, *liang* che designa la quantità ed il volume. In genere nei testi di MTC si usa normalmente "Qi con Xue", invece Wu ha deliberatamente invertito gli ideogrammi in quanto ritiene che per la salute nelle società moderne si debba dare molta importanza allo Xue, in quanto rappresenta la sostanza che maggiormente viene attaccata dai nostri stili di vita e dalle nostre patologie. Per la Medicina Tradizionale Cinese nel corpo umano il Qi ed il Sangue formano un sistema unico <sup>1</sup>.

Wu Qing Zhong esprime la sua teoria della salute attraverso un grafico che chiameremo "mappa della salute", *xue qi nengliang shiyi tu* (血气能量示意图, grafico dell'energia del Sangue col Qi); la prima mappa (figura 3) è quella riportata da Wu nel suo secondo libro, la seconda (figura 4) è stata da me rielaborata e tradotta. La Mappa della Salute è fondamentale nell'economia delle argomentazioni di Wu e ad essa si farà riferimento nel corso di tutta la tesi.

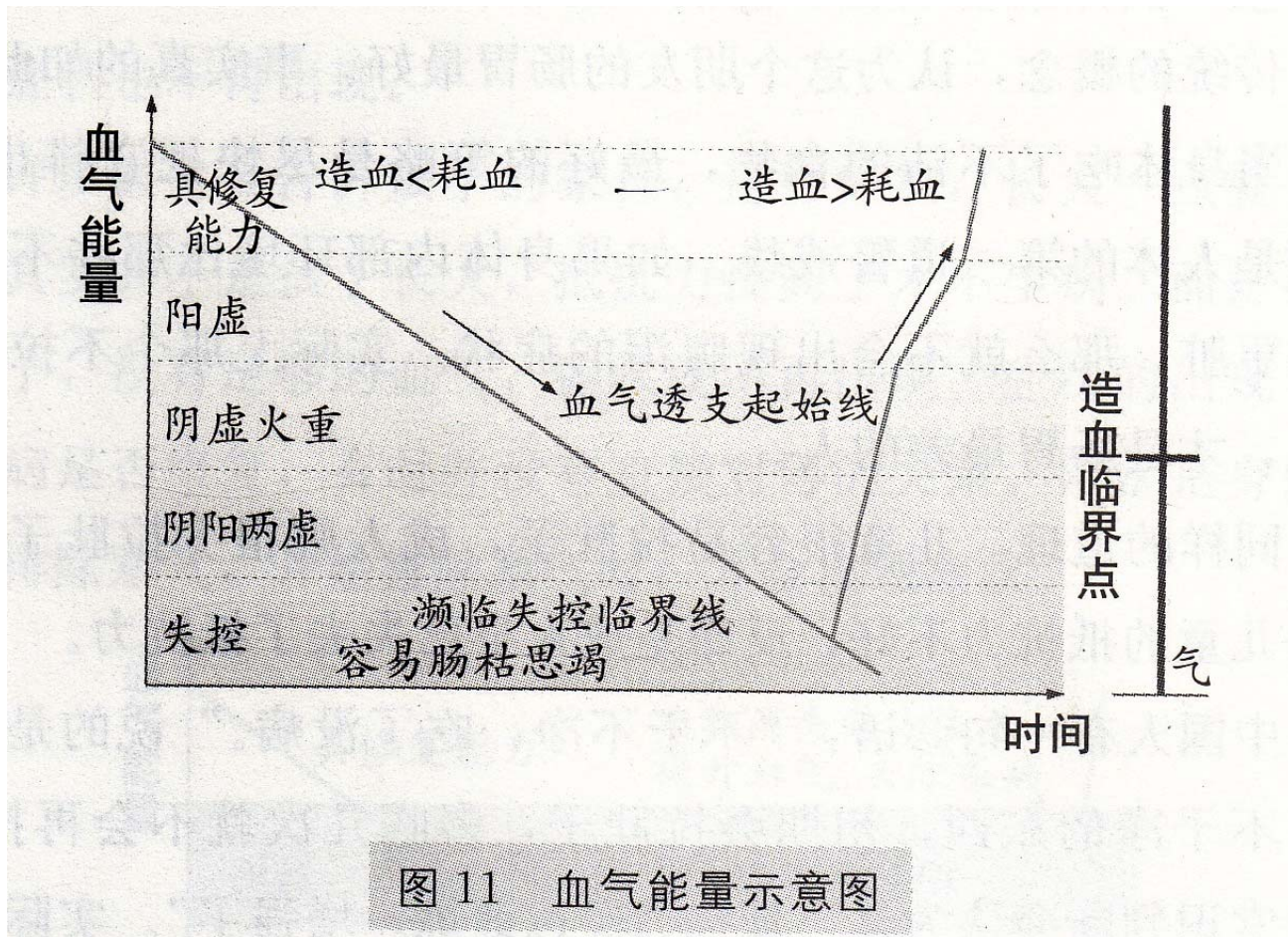
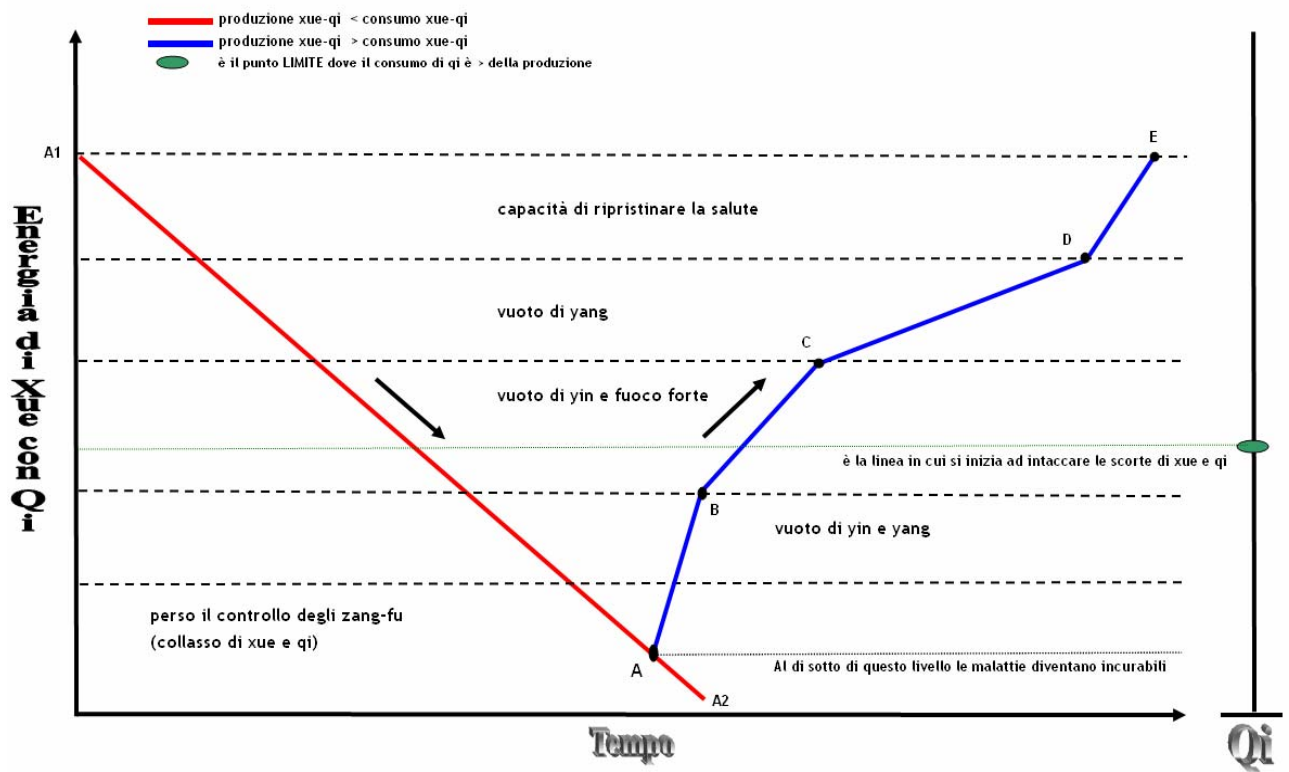


Figura 3 Mappa della Salute





Nel grafico l'asse delle ordinate indica l'energia di Xue con Qi, 血气能量 *Xue Qi nengliang*, l'asse delle ascisse indica il tempo, 时间 *shijian*.

La linea rossa della Mappa indica la situazione in cui l'energia di Xue con Qi diminuisce, ossia il corpo produce Xue con Qi meno di quanto ne consumi (造血 *zao xue* < 耗血 *hao xue*) ; l'inclinazione della linea rossa segnala per ognuno di noi la velocità con cui consumando Xue con Qi peggiora la nostra salute e quindi può rappresentare anche la lunghezza della nostra vita.

La linea blu indica la situazione in cui l'energia di Xue con Qi può aumentare, ossia il corpo produce Xue con Qi più di quanto ne consumi (造血 *zao xue* > 耗血 *hao xue*) ; le diverse inclinazioni della linea blu stanno ad indicare i tempi differenti con cui la salute migliora a seconda dello stato in cui si trova lo Xue con Qi del nostro corpo.

Nel secondo libro Wu ha introdotto la linea verticale del Qi per indicare come vi sia un punto limite in cui non sarà possibile aumentare lo Xue senza una forte stimolazione anche del Qi. Ciò significa che dal punto limite occorrerà alzare il livello del Qi affinché il corpo possa acquisire la capacità di fare più Sangue.

Wu sostiene che ci sono CINQUE situazioni o stati dell'energia del Sangue col Qi. Dall'analisi di ognuno dei cinque stati è possibile conoscere e decifrare la qualità della propria salute che può peggiorare scendendo lungo la linea rossa del grafico, ma può anche migliorare salendo lungo la linea blu.

La condizione dell'energia di Xue con Qi del corpo e quindi la qualità della nostra salute può essere:

- Salute migliore, 健康 *Jiankang*
- Vuoto di Yang, 阳虚 *yang xu*
- Vuoto di Yin e Fuoco forte, 阴虚火重 *yin xu huo zhong*
- Vuoto di Yin e Yang, 阴阳两虚 *yin yang liang xu*
- la perdita del controllo degli Organi : Carezza (o collasso) di Xue e Qi.

## CAPITOLO 1 LA SALUTE MIGLIORE

### JIANKANG

Nel secondo libro Wu ha modificato il nome della condizione che denota una buona salute, l'ha chiamata 具修复能力 *ju xiufu negli*, capacità di ripristinare la salute.

La caratteristica delle energie di Xue con Qi degli uomini che si trovano in questa condizione denota la capacità di eliminare subito, già a livello dei meridiani, i fattori patogeni esterni ed interni; non è quindi una condizione statica di "salute", ma una forte capacità di reazione del corpo.<sup>2</sup> Può essere il caso, per esempio, di un giovane che reagisce subito ad un colpo di Freddo con qualche starnuto ciò significa che le sue capacità di difesa sono molto elevate.

Quali sono le caratteristiche di queste persone?

Sono in equilibrio gli *zang - fu*, lo *yin* e lo *yang*, non soffrono di Vuoto (*xu*) o Pieno (*shi*). L'equilibrio è il fondamento della salute per la MTC.

Il Suwen si apre nel seguente modo: *"Gli uomini del passato conoscevano il Dao: si regolavano secondo lo Yin e lo Yang ed erano in armonia con l'arte dei numeri, secondo tali principi praticavano le arti di lunga vita (Yangsheng), la loro alimentazione era controllata, gli orari di sonno e veglia regolari, non eccedevano ciecamente nella stanchezza. Di conseguenza il loro corpo, il loro spirito erano integri e completi, ultimavano il numero di anni di vita per cui erano nati e morivano ultracentenari"*.

La corporatura è media e solida, né troppo magra né troppo grassa, la statura né troppo piccola né troppo alta. Tali persone sono meglio attrezzate di fronte agli stress della vita.<sup>3</sup>

Il colore del viso deve essere rosa, né pallido né rosso, la pelle morbida e lubrificata, non secca né rilassata. Il carattere è tranquillo, pacifico, aperto e disponibile. Sono uomini con uno stile di vita regolare, mangiano con misura ed agli stessi orari, dormono e si riposano, si alzano presto, non eccedono con attività stressanti, moderano gli eccessi nello sforzo fisico, nel sesso, nella dedizione e nella collera. Hanno un sistema immunitario forte ed è difficile che

si ammalino in quanto posseggono ottime difese contro i fattori patogeni. La “malattia” si ferma al livello dei meridiani e viene scacciata.

Gli uomini con questa qualità delle energie del Sangue col Qi sono molto pochi nelle moderne società e si trovano, secondo Wu, soprattutto tra chi pratica da molti anni con buoni risultati il Qigong ed il Taiji.

## *CAPITOLO 2 VUOTO DI YANG*

### *YANG XU*

Lo stile di vita stressante e sregolato delle moderne società ci porta a consumare Xue più di quanto se ne produca: la salute scende lungo la linea rossa della Mappa, essa peggiora quando lo Xue prodotto è inferiore allo Xue usato.

Si usa troppo Sangue in relazione alla sua produzione quando:

- Alteriamo il ritmo sonno-veglia, riposo-fatica, ossia continuiamo a dormire troppo tardi o ci riposiamo troppo poco.
- Per lungo tempo soffriamo di digestione difficile e quindi dal cibo non ricaviamo energie a sufficienza. Il nutrimento può essere per molto tempo insufficiente per diverse cause:
  1. una alimentazione dieteticamente inadeguata,
  2. una patologia del sistema Milza-Stomaco,
  3. una condizione sociale di povertà, indigenza e malnutrizione<sup>4</sup>.

In queste condizioni il sistema immunitario, ossia la capacità del nostro corpo di resistere e reagire ai fattori patogeni esterni ed interni, non è né troppo forte né troppo debole nel confronto coi patogeni : il sistema immunitario ed i sistemi patogeni si confrontano ad armi pari.

La “malattia” può penetrare nel nostro corpo e colpire i meridiani e gli *zang-fu*, ma il sistema immunitario si difende ancora molto bene, si può dire che scatena una guerra e la vince scacciando i nemici. Proprio per questo si può soffrire di numerose patologie, quali febbre, raffreddori, influenza, mal di testa, allergie varie, diarrea, stitichezza, minzione difficile, mal di gola, tosse, ecc. In questa condizione delle energie dello Xue e del Qi le patologie sono i segnali che il sistema immunitario contrattacca e che i nostri *zang-fu* sono in grado di vincere la guerra senza subire conseguenze.

A commento delle opinioni di Wu si può dire che, un consumo di energie di Xue con Qi superiore alla produzione, in un primo momento intacca soprattutto le energie *yang*, mentre la circolazione dei liquidi e del Sangue è ancora buona e gli *zang-fu* sono ben nutriti dalla *ying qi* <sup>5</sup>.

### CAPITOLO 3 VUOTO DI YIN E FUOCO FORTE YIN XU HUO ZHONG

Se si continua a vivere consumando più Xue\_Qi di quanto se ne produce, soprattutto tramite una vita eccessivamente stressante e sregolata, ci si riposa poco, eccessi di alcool e sessuali, ritmi di lavoro e sforzi eccessivi ecc., si arriverà alla condizione Vuoto di Yin e Fuoco forte, ossia continuerà il trend per cui  $Xue+Qi \text{ prodotto} < Xue+Qi \text{ consumato}$ .

Un Vuoto di yang prolungato nel tempo porta ad un vuoto di yin, prima si avrà una carenza di yang poi una carenza di yin che diventerà più pesante e grave. Infatti nel Suwen si dice : *“Ma se dei perversi strapazzano incavi ed orifizi, i soffi yang ne hanno l’accesso vietato e sono bloccati, i soffi della Terra sono impediti nel risplendere; poiché nuvole e nebbie non sono più cariche di essenze, la pura rugiada che risulta da un incontro nelle altezze, non scende, scambi e comunicazioni non si manifestano; ciò rende impossibile, per i Diecimila esseri, lo sbocciare di una vita personale”*. Se lo yang è a lungo bloccato dai fattori patogeni, le essenze yin della Terra non crescono, non si sviluppano, non nutrono gli *zang-fu*, ma se lo yin non si espande e non nutre, non si produrranno neppure quei soffi che salendo stimolano di nuovo le forze yang.<sup>6</sup>

In questa condizione il nostro corpo non lavora bene, in particolare i sistemi Milza - Polmone - Rene non svolgono pienamente le loro funzioni; se la “malattia” entra negli *zang-fu* li “ferisce” un po’, perché in questa fase sono ancora molto forti. E’ però difficile diagnosticare delle patologie in quanto il sistema immunitario non combattendo subito i fattori patogeni li lascia un po’ penetrare, non si appresta subito alla “guerra”.

In questo quadrante si trovano le donne e gli uomini che stanno fondamentalmente bene, si credono in salute, non hanno disturbi cronici e

sporadici disturbi acuti, sono molto attivi, lavorano, producono, si divertono, consumano.

Lo Xue e il Qi sono impegnati ad alimentare lo stile di vita stressante, tutti i giorni il corpo ricorre al magazzino di Xue e Qi del corpo, al Fegato, consumandone le risorse per finanziare lo stile di vita: dormono poco per cui si forma meno Sangue, mangiano male ed in fretta mettendo sotto stress lo Stomaco e gli Intestini, per questo non accumulano sufficienti energie per affrontare il loro ritmo di vita.

I fattori patogeni esterni ed interni entrano negli *zang-fu* e li feriscono, non c'è abbastanza resistenza, non c'è "guerra", per cui non si hanno fastidi o sintomi significativi, si crede di stare bene perché il sistema immunitario non ingaggia una difesa immediata contro i patogeni; tutte le energie del corpo sono finalizzate a sostenere la carriera, i ritmi, lo stile di vita moderno. Si stanno consumando le scorte di Xue e Qi, ma se ne hanno ancora a disposizione.

All'inizio è difficile diagnosticare e trovare le tracce di questa condizione delle energie di Xue con Qi caratterizzata dal Vuoto di yin e Fuoco. Alcune tracce si possono decifrare dal colore della pelle, dalla corporatura, dalle gengive, unghie, mani, occhi come tradizionalmente fa la Medicina Cinese.

La gran parte della popolazione delle moderne società informatiche si trova in questo quadrante della salute: sono persone che stanno fundamentalmente bene, si credono in salute, non hanno disturbi cronici e scarse patologie acute, lavorano molto, sono attivi, producono reddito e si divertono, dormono poco, ma hanno buone scorte di energia, c'è forza nel corpo, alcuni ottengono successi nella vita e nel lavoro. Soprattutto non sentono stanchezza; se fanno qualche esame clinico, per esempio quello del sangue, vanno bene, anche se quando si scende lungo la linea rossa prima o poi compaiono dei segnali precisi.

Pur essendo persone vitali stanno consumando Xue e Qi più di quanto siano in grado di produrre e il peso complessivo dello Xue nel loro corpo sta diminuendo.

Le energie di Xue con Qi vengono anche dalla nostra costituzione, dal Cielo Anteriore, dai nostri antenati, dalla storia individuale, ma anch'esse stanno esaurendosi a causa dello stile di vita. La Medicina Tradizionale Cinese chiama Fuoco questa situazione, questo prelievo continuo di Xue dal magazzino, falso Calore per Vuoto di Yin. Fegato e Vescica Biliare sono infatti il magazzino dello Xue e del Qi per il corpo. A commento potremmo dire che in questa

condizione iniziale la *ying qi* per continuare a nutrire il nostro corpo dovrà ricorrere sempre più spesso alle riserve ed alla *yuan qi*.

Il tempo in cui si rimane nel quadrante “Vuoto di yin e Fuoco” può essere 30 anni, 20, 10, 5 e dipende da diversi fattori:

- per quanto tempo c'è stata una vita più regolare da giovani;
- il fumo, l'alcool, le attività sessuali, ecc.;
- il rapporto sonno - veglia da giovani;
- l'ambiente in cui si è vissuti, città o campagna, zone inquinate o meno;
- le malattie infantili.

Wu nel secondo libro ha aggiunto al grafico della salute la linea verticale del Qi ed una linea orizzontale che attraversa il 3° quadrante, nel nostro grafico sono il punto e la linea verde (figura 5). In tal modo si determina una nuova condizione della salute nell'ambito del quadro Vuoto di Yin e Fuoco forte.

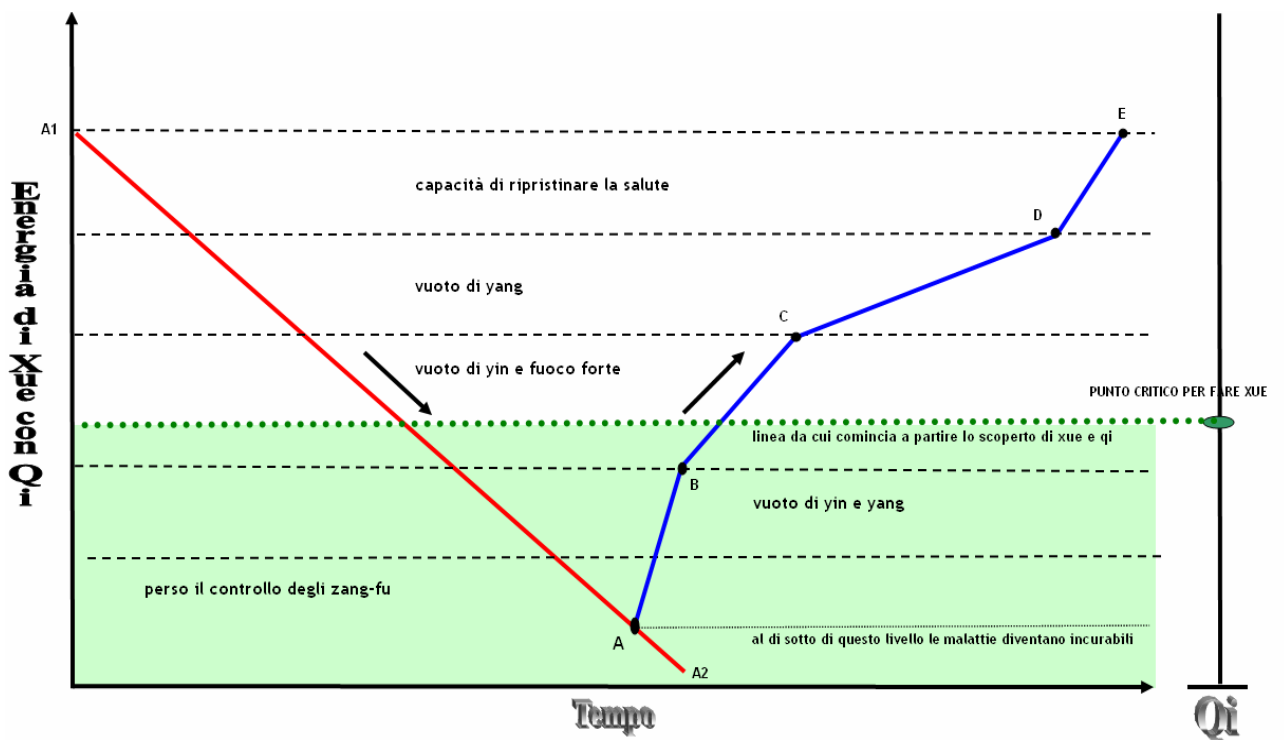


Figura 5 Punto critico per fare Sangue

Quando il Qi è sopra il punto verde del grafico abbiamo la capacità di produrre Xue anche se lo stiamo consumando in modo eccessivo; quando il Qi sta sotto il punto verde significa che è troppo debole e non è più possibile fare Xue se, contemporaneamente, non alziamo il Qi.

Sotto la linea verde c'è una grande varietà di condizioni della salute e numerose patologie: il corpo ha perduto in gran parte la sua capacità di reagire ai patogeni per cui compariranno i sintomi delle malattie. La linea orizzontale che attraversa il quadrante Vuoto di Yin e Fuoco indica il momento in cui si comincia ad intaccare le scorte di Xue con Qi, determinando un peggioramento delle condizioni della salute.

Wu chiama il punto verde 造血临界点 *zao xue linjie dian*, punto critico per fare Sangue, mentre la linea verde viene detta 血气透支起始线 *xue qi touzhi qi shi xian* linea da cui comincia a partire lo scoperto di Xue con Qi (figura 5).

Questa linea indica il momento in cui il sistema immunitario ha notevolmente ridotto le sue capacità di reazione ai fattori patogeni: il Fuoco aumenta, per cui le energie di Xue con Qi si indeboliscono ed il Fegato non è in grado di liberare completamente il corpo dalle scorie. Per recuperare le energie di Xue con Qi ci vuole quindi molto più tempo, ed inoltre occorrerà aggiungere e rafforzare le terapie non essendo sufficiente intervenire sul ritmo sonno-veglia<sup>7</sup>.

Tale condizione non è necessariamente collegata all'età anagrafica, perfino intorno ai 30 anni o prima si può scendere nell'area verde se si conduce una vita molto irregolare, ma in tal caso non necessariamente compariranno i sintomi di qualche malattia. Le tracce del cambiamento saranno la pelle, i capelli e la struttura corporea. Il colore della pelle diventerà lentamente più scuro, i capelli si imbiancheranno o si perderanno, si ingrasserà più facilmente.

#### *CAPITOLO 4 VUOTO DI YIN E YANG*

##### *YIN YANG LIANG XU*

Se continua la nostra discesa lungo la linea rossa della Mappa di Wu significa che è quasi finita l'energia di Xue con Qi del "magazzino" Fegato e Vescica Biliare, anche il Fuoco si è quasi "spento" per cui arriveranno la stanchezza e la

debolezza. Per continuare nel nostro stile di vita dispendioso e garantire di alimentare gli organi vitali (Cervello e Cuore) si attinge alle risorse dell'intero corpo e si prende energia anche dai tessuti muscolari, dai tendini e dalle ossa, di conseguenza cominceranno a manifestarsi numerose patologie.

Il Vuoto di yin e di yang porterà ad indebolire tutte le funzioni degli *zang-fu*, infatti visto che lo "yin è ciò che tesaurizza le essenze e poi il sorgere si manifesta e si sviluppa" col Vuoto mancheranno le sostanze ed i liquidi; mentre se lo "yang è ciò che difende all'esterno e quindi ne risulta la solidità" col Vuoto mancheranno le difese.

Le energie di Xue con Qi saranno sottratte velocemente, in modo traumatico, repentino ed immediato, il processo non sarà lento o graduale, ma rapido.

Lo Xue ed il Qi non sono finiti, c'è ancora un margine di sicurezza, si comincia a stare male, si soffre di diverse patologie che si aggravano, in particolare soffriremo di infiammazioni e di ostruzioni ai quattro arti ed alla colonna. Si incontreranno spesso quadri di Stasi e di Pieno. Il consumo eccessivo di Xue con Qi verrà segnalato dalla stanchezza e dalla debolezza, il corpo vorrebbe costringerti al riposo per proteggerti da te stesso e dal tuo stile di vita convulso.

## *CAPITOLO 5 PERSO IL CONTROLLO DEGLI ZANG - FU SHI KONG*

Il 5° quadrante della Mappa rappresenta una grave carenza più simile ad un prosciugamento del Qi e dello Xue. Nel secondo libro Wu definisce questo livello come una situazione in cui è stato perso il controllo degli Organi e dei Visceri che, svuotati da Xue e Qi, non sono più in grado di difendersi dalle aggressioni dei fattori patogeni.

In particolare, all'inizio del quadrante, la condizione viene da Wu definita 濒临失控临界线 *binlin shi kong linjie xian* linea critica in cui si è sul punto di perdere il controllo. Se la situazione delle energie di Xue con Qi si aggrava Wu chiama la condizione (figura 3) 容易肠枯思竭 *rongyi chang ku si jie* è facile che gli intestini siano quasi secchi. Per questo il 5° quadrante viene definito anche come "Perdita del controllo degli *zang-fu* per prosciugamento di Xue e Qi".



Il Vuoto di Yin e Yang è molto più grave in questo quadrante, siamo in presenza di Fuoco molto forte, con i sistemi del Fegato e della Vescica Biliare bloccati a causa della carenza di Qi e Xue.

Le persone non dormono di notte, anzi proprio la notte riescono a lavorare meglio a causa del Fuoco. Il consumo di energia di Xue con Qi è sceso oltre il livello di sicurezza per cui si possono presentare gravi patologie.

Il corpo è come prosciugato, con grave carenza di tutti i liquidi, secco ed avvizzito, ha esaurito la forza dei muscoli e dei tendini, per cui consuma l'energia di tutti gli Organi e i Visceri.

Il meridiano della Vescica Biliare è bloccato, cosicché il cibo fatica a trasformarsi in Sangue e quindi gli alimenti non forniscono al corpo nutrimento a sufficienza. Quando gli *zang-fu* non ricevono l'energia necessaria si presentano gravi patologie quale ictus e cancro, le malattie si susseguono una dopo l'altra in poco tempo, non c'è una patologia fondamentale.

Il peso del Sangue è notevolmente diminuito ed un miglioramento della salute impone di produrre più Xue. Occorrerà intervenire a potenziare le terapie, rallentare drasticamente tutte le attività ed il proprio stile di vita dispendioso, procedere con la pratica dei 5 metodi di Wu ed in particolare intervenire sui meridiani del Ministro del Cuore e della Vescica Biliare. Al di sotto di un certo livello di Xue con Qi, nel grafico del punto A, le malattie diventeranno incurabili.

Nella mappa di Wu la velocità con cui la salute scende lungo la linea rossa varia da un minimo di 10 anni fino a 20, 30, 40 anni in quando le nostre risorse sono notevoli, ma diverse da individuo ad individuo. La velocità della risalita della salute lungo la linea blu può essere più rapida e misurarsi in mesi od anni. Anche dal 5° quadrante si può risalire fino al 2°: la velocità di risalita varia, dal 3° quadrante (Vuoto di yin e Fuoco) si fa molta fatica a risalire.

Non è semplice individuare la "mappa della salute" per ognuno di noi ed anzi a volte succede che i sintomi della condizione dell'energia di Xue con Qi siano uguali, ma le cause dei sintomi possono essere diverse e quindi le terapie dovranno diversificarsi.

Quando ci si trova nella condizione Vuoto di Yang si presenteranno molti sintomi, perché il nostro sistema immunitario combatte e si difende ancora

molto bene, si possono avere influenze, raffreddori, allergie. Per migliorare la salute ci sono molte strade, ma la principale è combattere lo stress e praticare una vita più sana. Se al contrario si continua a consumare più Xue con Qi di quanto se ne produca, tramite uno stile di vita senza regole, stressante, si riposa poco e si preferiscono gli eccessi, si arriverà alla condizione Vuoto di Yin e Fuoco, in cui, all'inizio, spariranno anche i sintomi (febbre, dolori, allergie, raffreddore, ecc.), per cui crederemo di star meglio, di essere guariti, ma è un inganno perché la nostra salute sta peggiorando. Se al contrario l'energia di Xue con Qi migliora, le condizioni di salute salgono al 2° quadrante, ma, al tempo stesso, ricompaiono alcune patologie (raffreddori, dolori, febbre, allergie, ecc.), quindi molti ritengono che la loro salute sia peggiorata e non migliorata: questa è una fase molto critica e difficile per i terapeuti ed i trattamenti, ma in realtà è il sistema immunitario che ha ripreso a reagire, è l'inizio di un cambiamento nel corpo.

Per esempio, alcune persone finché lavorano e sono continuamente indaffarate non hanno sintomi, ma appena cominciano a riposarsi per una vacanza o per le ferie, accusano diversi "malanni". Il motivo è che con il riposo stanno producendo più Xue e Qi di quanto ne consumano, per cui stanno risalendo al 2° quadrante della salute del corpo (vuoto di yang). Quando finiscono le vacanze "passa tutto", si torna al vecchio stile di vita stressante e si torna anche al 3° quadrante delle energie di Xue con Qi; ma questo stile di vita con il relativo consumo di energie non può durare in eterno. Occorrerebbe un lungo periodo di riposo, un cambiamento dello stile di vita e delle terapie efficaci per risalire stabilmente nel 2° quadrante della salute e rafforzare così anche il sistema immunitario.

Wu ci dice che se il lavoro e la vita sono troppo stressanti, come nelle moderne società, se non abbiamo neppure il tempo per riposarci a sufficienza perché la rincorsa verso la carriera ce lo impedisce, occorre dare un taglio netto e fermarsi altrimenti le nostre energie di Xue con Qi presto si esauriranno.

Nel Il libro Wu chiarisce come molte malattie croniche siano collegate alla situazione dello Xue con Qi, per cui occorre alzarne il livello per far entrare il corpo nel 2° quadrante (vuoto di yang) dove comincia ad espellere i fattori patogeni. La condizione del 2° quadrante è quella che segnala una reazione del corpo, è importante perché indica una reazione forte del sistema immunitario e

l'avvio del processo di "auto-guarigione". In questa situazione possono tornare alcuni sintomi, che vanno analizzati ed interpretati perché rappresentano il processo di espulsione dei patogeni. E' indispensabile che in questi momenti, dove il trattamento può provocare il sorgere di numerosi sintomi, non solo valuti e distinguerli ma saperli spiegare al paziente ed assisterlo molto da vicino.

## **PARTE II LA CONDIZIONE DELL'ENERGIA DI XUE CON QI**

### *CAPITOLO 1 ALCUNI SEGNI SULLA SITUAZIONE*

#### *DELL'ENERGIA DI XUE CON QI*

Nell'energia di Xue con Qi vi sono molte sostanze nutritive, ma è il Sangue che rappresenta l'aspetto materiale di tali sostanze. Se le scorte di Xue sono scarse di sicuro anche le scorte di Qi sono scarse. E' il plasma che porta l'energia in tutto il corpo: se lo Xue prodotto compensa quello usato allora il peso del Sangue potrà mantenersi, lentamente crescerà il nostro deposito di Xue con Qi e di conseguenza ogni *zang-fu* verrà irrorato con più Sangue.<sup>8</sup>

Al di sotto della linea verde del grafico (figura 5) si stanno intaccando le scorte di Xue con Qi per cui il nostro corpo utilizzerà le risorse rimaste soprattutto per alimentare le funzioni vitali del Cuore e del Cervello, di conseguenza gli altri *zang-fu* soffriranno ed in particolare il sistema Milza-Stomaco. Affinché la Milza e lo Stomaco possano funzionare e svolgere il loro compito hanno bisogno di molto Xue, ma nella situazione in cui la gran parte del Sangue è usata per le funzioni vitali, la Milza non è in grado di svolgere al meglio il suo ruolo.

E' molto importante rendersi conto che quando si arriva ad usare le riserve di Xue con Qi ci si trova in uno stato di Fuoco e di esaltazione con il sorgere di numerose patologie<sup>9</sup>.

In certi casi però ci si sente ancora forti, soprattutto durante le ore notturne: i due quadri più diffusi sono Fuoco di Fegato e Fuoco di Cuore, ma in questa situazione può succedere che, finché siamo molto impegnati nel lavoro, nella carriera e conduciamo uno stile di vita stressante, ci sentiamo in forma. Il Fegato, se il livello dello Xue è basso, all'inizio si gonfia, poi si atrofizza e

appassisce e quindi, con un processo molto lento, si indurisce. Anche i Reni, quando mancano di un sufficiente apporto di Xue, non svolgono a pieno la loro funzione di espulsione delle scorie del corpo, delle tossine. Il colore dell'urina cambia, lentamente diventa sempre più chiara, ossia urina quasi senza scorie.

Capire quale sia la condizione dell'energia di Xue con Qi nella mappa di Wu non è facile, ma ci sono dei segnali che ci consentono di valutare la situazione e l'evoluzione dello Xue con Qi. Vediamone solo alcuni citati da Wu e più volte indagati dalla MTC.

Il colore delle labbra e la situazione delle gengive sono indicatori sia della condizione attuale dell'energia di Xue con Qi che della sua evoluzione. L'utilizzo eccessivo di Xue con Qi per alimentare il proprio stile di vita si ripercuote sul colore delle labbra che diventeranno lentamente più scure: se la situazione si aggrava assumeranno un colore tra il violaceo ed il nero. Occorre anche esaminare il colore interno del labbro inferiore: se migliora la condizione dell'energia di Xue con Qi la parte interna del labbro inferiore comincia a schiarirsi ed in seguito lo stesso processo si estende anche alle labbra esterne. Il colore della parte interna del labbro inferiore deve essere rosso leggero, rosaceo.

Se il colore delle gengive è rosso molto intenso significa che si sta consumando energie di Xue con Qi più di quando se ne produca. Se il colore delle gengive è rosso pallido, rosaceo, significa che vi è un buon livello dell'energia di Xue con Qi (Figura 6).

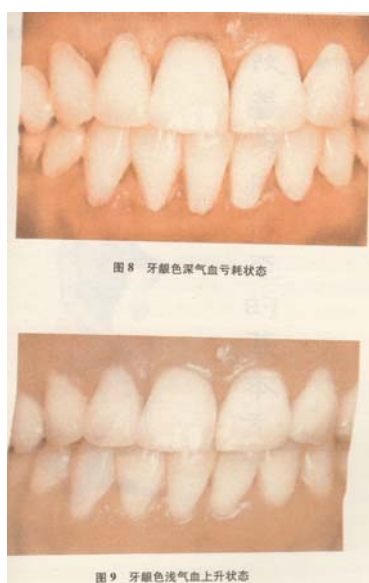


Figura 6

In tal caso vicino ai denti si formerà un leggero strato di gengiva che li coprirà di poco anche tra le fessure interdentali, il colore sarà rosso molto pallido con una tendenza più chiara che nel resto della gengiva.

Se al contrario la carne delle gengive si atrofizza, si potrà soffrire più facilmente di infiammazione o problemi ai denti, ciò significa che sta diminuendo l'energia di Xue con Qi.

Un altro indicatore è il colore del viso: se è rosaceo come al centro del palmo della mano, significa che la nostra condizione è quella del Fuoco. Al contrario se il colore del centro del palmo della mano è rosaceo, mentre i polpastrelli sono più colorati, come anche il viso, significa che è buona la situazione dell'energia di Xue con Qi nel corpo. Wu sostiene che le mani, anche se diverse da persona a persona, segnalano i cambiamenti dello stile di vita; per esempio una mano troppo morbida o flaccida denota un livello basso dell'energia di Xue con Qi. Nel nostro corpo ci sono molte tracce dello stato del Qi e del Sangue, un altro esempio è dato dalla pelle secca e grigia, ciò significa che siamo arrivati ad uno stadio pericoloso. Queste ed altre tracce della condizione dello Xue con Qi aiutano le diagnosi del terapeuta soprattutto quando il nostro corpo si trova nella condizione di Vuoto di yin e Fuoco forte dove spesso non compaiono sintomi di patologie.

## *CAPITOLO 2 I SINTOMI E LE MALATTIE*

Il nostro corpo è dotato di un sistema completo di cura composto da tre elementi:

- un sistema di diagnosi in grado di capire,
- un sistema capace di amministrare le risorse che possiede,
- ha la capacità di auto-ripararsi, rigenerarsi e rinascere.

Il lavoro di questi tre elementi ed il loro funzionamento è una condizione importante per avere una buona quantità di energia di Xue con Qi, ma è anche vero che occorre molta energia di Xue con Qi per far funzionare questi sistemi di cura ed in particolare il sistema immunitario.

Quando si ha una malattia è necessario prima di tutto valutare come il sistema di cura del nostro corpo si stia attivando, ossia valutare cosa stia facendo il

nostro corpo per contrastare la malattia. Bisogna, prima di tutto, conoscere le reazioni del sistema di cura del nostro corpo, quali funzioni ha attivato, cosa stia facendo per affrontare l'emergenza, ma dobbiamo e possiamo anche assistere, aiutare il corpo nella sua attività per affrontare la malattia. Per questo è utile ampliare il significato dei sintomi, indagarne tutte le forme senza dover subito intervenire sui sintomi per eliminarli, infatti la nostra preoccupazione, dice Wu, è trovare la causa della malattia per rimuoverla<sup>10</sup>. I sintomi non ci danno sempre la sicurezza della malattia, la nostra salute è qualcosa di più complesso ed il sintomo può indicarci anche una reazione del sistema immunitario che sta scacciando i fattori patogeni. La capacità del corpo di auto-ripararsi è legata all'energia di Xue con Qi ed i sintomi cambiano in relazione alle diverse capacità di energia di Xue con Qi nei quadranti della salute.

Per esempio quanto ci si taglia la pelle è una malattia, ma quando la pelle comincia a cicatrizzarsi è il sintomo che il corpo sta riaggiustandosi, quando si è quasi guariti la vecchia pelle se ne va, ossia il corpo elimina le sue scorie e le tossine. Nel corpo la capacità di auto guarigione è molto forte, non solo per la pelle ma anche per gli zang-fu. L'auto-guarigione è un processo che provoca delle tossine la cui eliminazione non è facile in quanto si crea un sovrappiù di scorie di diverso tipo che rischiano di bloccare il normale traffico del metabolismo. In tal caso si avranno dei malesseri e dei sintomi, ma questi ci segnalano che il corpo sta reagendo.

Se dopo aver applicato le terapie indicate da Wu e dopo la valutazione delle gengive e del polso, compaiono alcuni dei sintomi sotto riportati significa che il corpo sta avviando il processo di auto-guarigione:

- breve insonnia e mal di testa
- influenza e starnuti
- viso gonfio e mal di gola
- dolore alla spalla senza motivo
- cambiamenti nei battiti cardiaci e percezione del battito cardiaco
- fastidi e dolori ai fianchi
- eczema sulle braccia
- urine abbondanti e frequenti
- prurito ed umidità tra le dita dei piedi.

Ogni corpo ha la sua esperienza nel combattere i fattori patogeni, per cui per ogni malattia occorre analizzare i sintomi di ogni persona e la condizione delle sue energie di Xue con Qi.

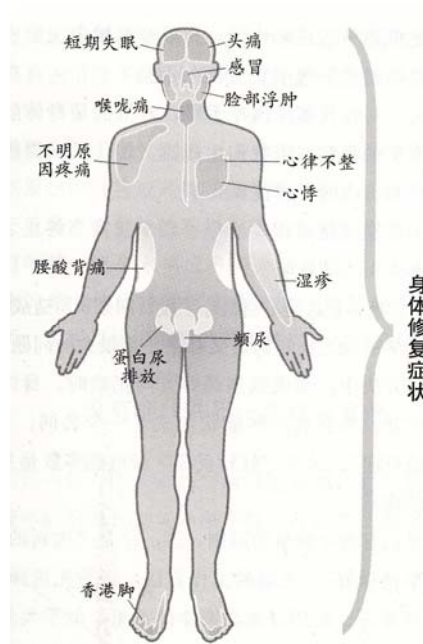


Figura 7 I sintomi dell'auto-guarigione

Quando l'energia di Xue con Qu riprende a salire anche la capacità del corpo di auto-ripararsi aumenta, per cui compariranno alcuni sintomi; bisogna fare molta attenzione a questi sintomi e saperli distinguere ed analizzare, ma non esiste un metodo automatico o formule già confezionate. Per esempio dopo le terapie di Wu o dopo altri trattamenti il paziente può sentirsi particolarmente stanco o soffrire di diversi disturbi, ma in tal caso significa che il meridiano del Fegato ha iniziato a liberarsi per cui il corpo utilizza meno il Fuoco forte, la stanchezza è un sintomo che il proprio corpo sta ricostruendo le proprie energie. La forza del Fuoco di Fegato non è vera salute, la stanchezza può significare che il Fuoco si è calmato. Ovviamente se la stanchezza rimane per molto tempo anche dopo le terapie di Wu allora forse si tratta di una autentica malattia.

## **PARTE III LA TERAPIA : COSA FARE OGNI GIORNO**

### *CAPITOLO 1 YI SHI SAN ZHAO*

L'energia di Xue con Qi è la fonte della salute per il nostro corpo, il corpo umano è un prodotto della natura capace di auto-ripararsi e quindi esistono sicuramente dei metodi semplici per aumentare l'energia di Xue con Qi.

Wu Qing Zhong ha elaborato una terapia, un metodo per il miglioramento della salute sulla base della Medicina Tradizionale Cinese e della propria esperienza.

Il metodo per la salute di Wu si chiama 一式三招 *yi shi san zhao* tre modi semplici per stare bene.

Il metodo SHI ZHAO si compone di tre pratiche di trattamento:

- bussare sul meridiano della Vescica Biliare
- dormire presto, alzarsi presto
- massaggiare il meridiano Ministro del Cuore.

Ad esso vanno aggiunte altre due pratiche:

- 1) mantenere un atteggiamento tranquillo, non arrabbiarsi
- 2) mantenere puliti lo Stomaco e l'Intestino.

Queste tecniche della salute non sono difficili, ma occorre praticarle ogni giorno per almeno 30 minuti affinché siano efficaci, più difficile è intervenire per regolare il ritmo sonno/veglia. Molti sottovalutano l'importanza del sonno e del riposo nelle terapie per aumentare l'energia di Xue con Qi. Anche non arrabbiarsi e mantenere un atteggiamento tranquillo non è semplice nelle nostre società e non dipende soltanto dal nostro carattere, ma comunque è indispensabile per la salute. La pulizia dello Stomaco e dell'Intestino si ottiene con uno stile di vita più regolare e salutare. Se si applicano i "cinque metodi per la salute" il corpo inizierà a cambiare, consentendo all'energia di Xue con Qi di risalire lungo la linea blu del grafico di Wu e le malattie lentamente verranno eliminate dal nostro corpo.



I cinque metodi per la salute sono semplici e tutti li possono praticare: migliorerà col tempo la forza ed il vigore del corpo ed aumenterà un poco anche il peso corporeo accompagnato però da un leggero dimagrimento.<sup>11</sup>

## CAPITOLO 2 BUSSARE SUL MERIDIANO DELLA VESCICA BILIARE

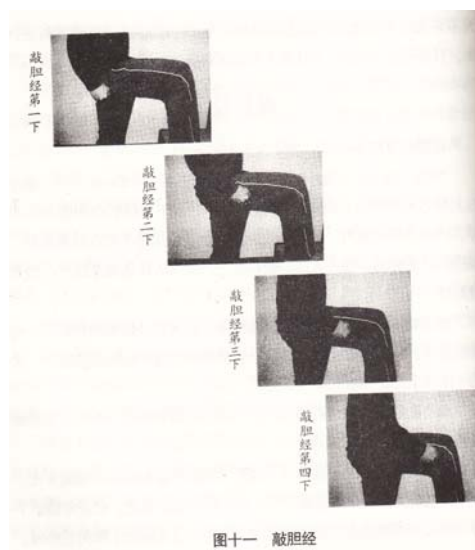


Figura 8 Bussare il meridiano della Vescica Biliare

Si effettua una percussione vigorosa col pugno chiuso ma non serrato e con la parte piatta delle dita, la manovra è del tipo *kou fa*, per cui i polsi vanno mantenuti rilassati e sciolti ed i movimenti devono essere ritmici ed elastici.

La parte da trattare, come si vede dalla figura 8, va dalla zona intorno al punto *huantiao* GB-30 fino a poco sopra il ginocchio. Vanno effettuate quattro percussioni rilassate ma forti e profonde: 10 minuti circa per ogni gamba, ma il tempo della manipolazione è variabile da persona a persona. E' meglio posizionare la gamba col piede sopra uno sgabello per tenerla rilassata, ma per le persone che hanno difficoltà a rimanere in piedi è possibile effettuare la manovra da seduti con la gamba da trattare accavallata sopra l'altra come nella figura 9.

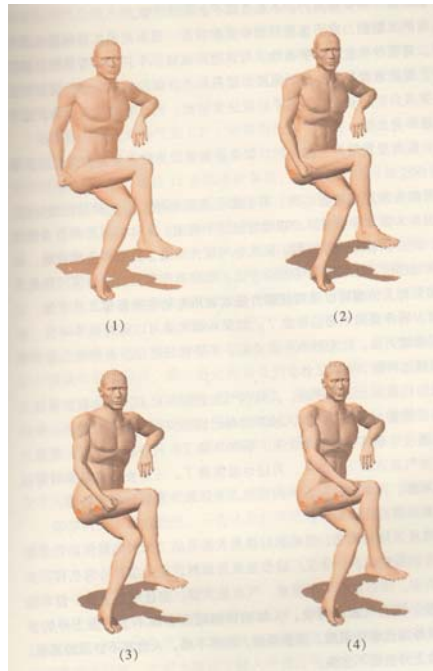


Figura 9

Questo metodo induce la produzione di bile e libera il meridiano della Vescica Biliare, in tal modo favorendo e migliorando la capacità di assimilazione dei nutrimenti da parte del corpo. La Vescica Biliare tesaurizza la bile (essenza pura simbolo di nascita e rinascita) ed il Suwen ne parla nel seguente modo: *"essa non riceve gli alimenti e i rifiuti; essa è investita di una funzione affine agli zang, poiché immagazzina la quintessenza jing dell'alimentazione e della respirazione; si chiama ricettacolo della quintessenza jing, zhong jing, cioè delle essenze che si tengono nel mezzo; è il ricettacolo del puro e del chiaro: il viscere del chiaro mediano"*. La bile è una miscela di diverse sostanze che riguardano la digestione dei grassi e la detossificazione del corpo. E' l'essenza mediana, che fa da tramite tra l'essenza superiore, la saliva, e l'essenza inferiore, lo sperma: la Vescica Biliare contiene una essenza pura, quindi è la garante della perennità dell'essere umano. <sup>12</sup>

La bile è un liquido che ci consente di aumentare la produzione di Sangue, inoltre se il meridiano della Vescica Biliare lavora meglio e più velocemente il corpo sarà in grado di eliminare le scorie con maggiore efficacia. Infatti nella zona dove si percuote, sui fianchi sulle natiche e nelle cosce, si accumulano normalmente le sostanze adipose. Questo massaggio è utile anche nei casi di ingrossamento del Fegato e per i calcoli alla cistifellea.

Il corpo umano è dotato di un sistema per produrre Sangue, se c'è una buona salute c'è una buona quantità del Sangue nel corpo.

Quando l'energia di Xue con Qi sta diminuendo di sicuro c'è qualche parte del corpo bloccata quindi è importante trovare la causa che determina una produzione insufficiente di Sangue, bisogna rimuovere questa causa ed il corpo tornerà a produrre energia di Xue con Qi.

Per fare Sangue è necessario che la bile, proveniente dal Fegato e dalla Vescica Biliare, effettui le trasformazioni necessarie alla assimilazione, se la bile non svolge bene questo ruolo il corpo non è in grado di trasformare le sostanze in Sangue. La bile può non essere efficace per diverse ragioni: in particolare influisce lo stile di vita sregolato e stressante ma la causa principale è il modo errato con cui nelle società moderne trattiamo l'Aria Fredda e l'influenza. L'influenza è il sintomo di una aggressione di Aria Fredda, ma noi coi farmaci chimici reprimiamo solo il sintomo, ma l'Aria Fredda rimane nel corpo e comincia a creare dei problemi a partire dai Polmoni.

Il percorso del meridiano della Vescica Biliare va dalla testa ai piedi, attraversa il lato esterno della coscia dove è più facile per l'Aria Fredda penetrare nel corpo e bloccare l'intero meridiano. Nella stessa zona si possono fermare le tossine del corpo contribuendo a peggiorare la funzione del meridiano Vescica Biliare. Questa zona è facile da massaggiare, il trattamento va fatto ogni giorno, o prima dei pasti o almeno un'ora dopo i pasti.

Il massaggio del meridiano della Vescica Biliare stimola le funzioni della bile, così si interviene sulla causa e non solo sui sintomi e si consentirà al corpo di produrre più energia di Xue con Qi. Per Wu è possibile migliorare i problemi legati all'Aria Fredda nei Polmoni e nella Vescica Biliare solo dopo un aumento dell'energia di Xue con Qi, ma ci vorrà molto tempo per risolvere questi problemi. Bussare sul meridiano della Vescica Biliare è un massaggio che va fatto sempre anche se è possibile modificare i tempi in base alla condizione del corpo.

I sintomi che la Vescica Biliare non funziona bene sono tanti, ma tra questi è utile ricordare che i capelli bianchi indicano una debolezza dell'energia di Xue con Qi. Lo Suwen scriveva che nei capelli arriva l'ultimo Sangue, per cui quando ci saranno meno nutrienti nel Sangue i capelli diventeranno più bianchi. Anche i capelli oleosi sono un sintomo di debolezza della Vescica Biliare e del Fegato,

questo perché la bile poco funzionante non riesce a dissolvere a sufficienza i grassi del corpo.

Per questo l'energia di Xue con Qi non dipende solo dal cibo e dai nutrienti, ma dal meridiano della Vescica Biliare e dalla produzione di bile. Nel passato non c'erano i cibi conservati ed il loro trasporto coi frigoriferi, la gente mangiava il cibo che trovava nelle zone dove abitava o al massimo in quelle limitrofe. Quando ci si ammalava occorreva migliorare l'equilibrio e la quantità di cibo cosicché le medicine erano più efficaci. Oggi quando ci si ammala si pensa subito a quale farmaco prendere e quale cibo mangiare, ma gli alimenti vengono da tutto il mondo, contengono meno nutrienti ed inoltre, se non funziona bene il meridiano della Vescica Biliare, il cibo non verrà ben assimilato e da esso si otterrà meno energia di Xue con Qi, infine sarà ridotto subito a scorie da eliminare. In conclusione battere sul meridiano della Vescica Biliare migliora la capacità di assorbimento dei nutrienti, e spesso è più utile che aumentare le energie mangiando di più o meglio.

### *CAPITOLO 3 DORMIRE PRESTO ALZARSI PRESTO*

Dormire presto oggi è molto difficile: per il nostro attuale stile di vita "a letto presto" vanno solo i malati. L'orario in cui il corpo produce più Sangue va da quando si fa buio fino all'una di notte: in questo periodo il sonno deve essere profondo. Wu sostiene che ogni settimana bisogna accumulare almeno 8 ore di sonno profondo prima della mezzanotte.

Se regoliamo il ritmo del sonno-veglia migliora anche l'energia di Xue con Qi, la pelle diventa più chiara, morbida e liscia; il colore del viso diventa più roseo e le labbra più rosse ed umide. L'incremento di Xue con Qi migliora l'afflusso di energia al Cervello, per cui il corpo e la mente reagiranno più velocemente e migliorerà anche la capacità di lavoro e di studio.

Nelle città e nelle odierne metropoli la vita notturna è molto intensa e ricca di opportunità ed iniziative, per cui l'uomo moderno va a dormire molto tardi e non segue certamente i consigli del Suwen secondo cui quando sorge il sole si comincia a lavorare e quando tramonta il sole si comincia a riposare<sup>13</sup>.

Per il Suwen c'è una relazione tra i cambiamenti del sole ed i cambiamenti del corpo umano, ossia il sole è come una sveglia che regola il funzionamento del

nostro corpo, quando il sole tramonta ci si riposa, questo è il movimento ciclico della natura e quindi anche dell'uomo e del suo corpo, se si stravolge questo ciclo è più difficile mantenere la salute dell'uomo.

Se il sonno è regolare e profondo gli alimenti e i liquidi hanno il tempo di diventare Sangue e di nutrire tutto il corpo, gli organi e i visceri. Se si dorme dalle 23 e si bussa sul meridiano della Vescica Biliare è possibile equilibrare la produzione ed il consumo di Xue con Qi; invece se si dorme dalle 22 e si bussa sul canale della Vescica Biliare si produce più Xue con Qi di quanto se ne consumi.

Molte sono le malattie attuali causate dall'errato ritmo sonno-veglia, per queste patologie la principale medicina è aumentare il tempo del sonno prima di mezzanotte. Battere il meridiano della Vescica Biliare e dormire presto provocano un aumento del peso del Sangue nel corpo e di conseguenza gli *zang-fu* ne saranno maggiormente nutriti. L'incremento del peso del Sangue conduce ad un aumento del peso corporeo non causato dai grassi, per cui è indice di salute e non c'è da preoccuparsi: dopo i trattamenti basati sui 5 metodi della salute diminuiranno cosce pancia e fianchi ma aumenterà il peso di un corpo più ricco di Sangue.

#### *CAPITOLO 4 MASSAGGIARE IL MERIDIANO MINISTRO DEL CUORE*

Il trattamento del meridiano Ministro del Cuore (figura 10) deve drenare il liquido del pericardio per consentire al Cuore di pompare meglio il Sangue. Per migliorare la funzionalità del Cuore non deve esserci troppo liquido tra il pericardio ed il Cuore, altrimenti si possono manifestare diversi sintomi, quali oppressione toracica, alterazioni del ritmo cardiaco, difficoltà respiratorie, mani e piedi con poca forza, dolori alle spalle ed alle braccia, tachicardia, ecc.. Sono numerosi i sintomi delle malattie legate al funzionamento del meridiano Ministro del Cuore.

Se il liquido del pericardio è in eccesso l'attività del Cuore è resa più difficile, in particolare la sua capacità di pompare Sangue diminuirà e di conseguenza affluirà meno Xue agli *zang-fu*. Spesso questa è anche tra le cause dell'ingrassare, dell'aumento di peso nonostante la dieta e la costante attività sportiva.

Inoltre per la teoria dei cinque elementi il Fuoco ed il Cuore sono la “madre” della Terra e della Milza-Stomaco, per cui quando la capacità di funzionamento del Cuore migliora anche la forza della Milza aumenta. Il sistema Milza è importante per il sistema immunitario, quindi il trattamento del meridiano Ministro del Cuore migliorerà la capacità del sistema immunitario. Quando il sistema Milza-Stomaco viene indebolito a causa delle patologie e dello stile di vita esso trascura la gestione ed il drenaggio dei liquidi compresi quelli del Pericardio.

Infine durante il sonno notturno si rinvigoriscono gli elementi yin del corpo ed avviene la gran parte della sua manutenzione, di conseguenza se il liquido del pericardio è in eccesso si manifesterà soprattutto la mattina.

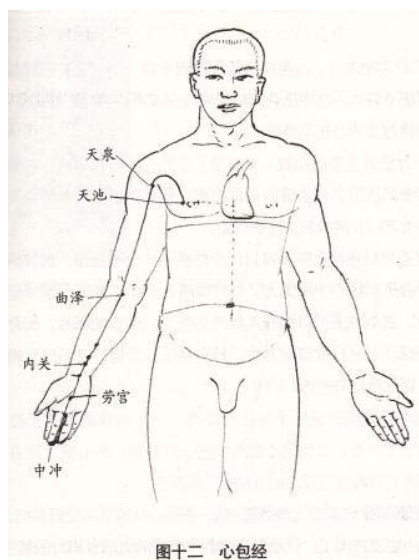


Figura 10 meridiano Ministro del Cuore

Il terzo metodo per la salute consiste nel massaggiare in dispersione ogni punto e l'intero meridiano del Ministro del Cuore per 2 o 3 minuti. Si può usare un *tui fa*, ossia una spinta con pressione e forza moderate oppure utilizzare il *guasha* però nella direzione del meridiano. Wu Qing Zhao, avvalendosi della collaborazione di Zhong Li Ba un terapeuta di *tuina* ed autore di un libro dove vengono applicate le teorie di Wu al massaggio cinese, ha aggiunto delle altre manovre al trattamento del meridiano Ministro del Cuore. Vediamole.



Figura 11 Trattare kunlun

Trattare il punto *kunlun* (BL-60), che si trova tra il malleolo esterno ed il tendine di Achille (figura 11), con una pressione decisa nella direzione del malleolo, si può usare anche il guasha. Il punto *kunlun* si può considerare come l'interruttore dei liquidi e la porta per l'eliminazione delle scorie dal corpo. E' un punto Fuoco di un meridiano yang e quindi controlla il Cuore ed il Pericardio. La tecnica più efficace è il *bo fa* verso l'osso.



Figura 12 Trattare shanzhong

Si passa poi a trattare il punto *shanzhong* (CV-17), che si trova tra i capezzoli sulla linea emisternale (figura 12). Punto *mu* del Ministro del Cuore, punto di controllo (*hui*) del Qi, si applica una pressione molto leggera, verso il basso o in senso orario. Il massaggio funziona meglio a pancia in su e va eseguito per almeno 5 minuti.

Quindi si trattano i punti *tianchi* (PC-1), che si trovano 1 cun a lato dei capezzoli (figura 10), con una pressione ferma e costante in entrambi i lati per 5 fino a 10 minuti. La tecnica è un *an fa* con pressione continua.

Occorre insistere col massaggio del meridiano Ministro del Cuore da *zhongchong* (PC-9) a *tianchi* (PC-1) con l'intento di drenare i liquidi più rapidamente possibile, in tal modo dovrebbero migliorare le capacità di funzionamento del Cuore ma anche la Milza potrà rafforzarsi. Wu dice che quando il liquido del Pericardio sta diminuendo è possibile sentire come un leggero gorgoglio di acqua nei pressi delle costole, nelle zone indicate dai punti nella figura 13. Se la condizione è buona durante il massaggio si ha la sensazione del liquido nelle stesse zone.

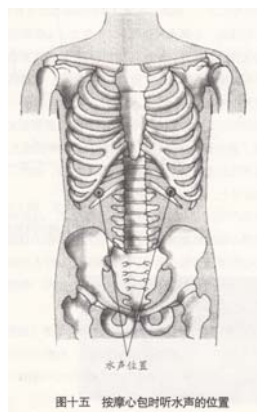


Figura 13 il liquido del Pericardio

Con lo stetoscopio è possibile verificare questo effetto, ci vuole però un po' di tempo e numerosi trattamenti.<sup>14</sup>

## *CAPITOLO 5 NON ARRABBIARSI, EVITATE LA COLLERA SHENGQI*

Quando ci si arrabbia la collera 生气 *shengqi* cresce verso il vertice del corpo: i soffi vitali salgono dal *dantian* inferiore verso la testa. La collera coinvolge anche il sistema endocrino.

E' quasi impossibile per gli uomini non arrabbiarsi mai, ma bisogna in tal caso capire il modo in cui ci si arrabbia e trovare un metodo che ferisca il meno possibile il proprio corpo. Ogni uomo ha il suo modello di collera per cui un



metodo può essere di litigare subito per evitare che la collera si accumuli nel corpo.

Il Neijing ha detto che la causa delle "100 malattie" sta nella secchezza, umidità, freddo, caldo, vento, pioggia, squilibrio yin e yang, troppa gioia e troppa collera, mangiare sbagliato e dormire sbagliato.

Nel corpo si formano le impronte della collera prolungata.

Se si ha un carattere molto forte, focoso, collerico, in molti casi mancheranno i capelli al centro del capo; se la collera è più grave e prolungata in certi casi si modificherà la forma del vertice del cranio con una leggera prominenza nella linea centrale; se la collera è meno forte il vertice del cranio assume la forma di una M, ossia con i lati della testa più in alto rispetto al centro più in basso.

Per la Medicina Tradizionale Cinese la collera provoca la risalita dell'energia di Fegato verso l'alto, il Fuoco sale alla testa dopo la collera ed il vertice del capo è molto caldo. Se la collera non è fortissima ma prolungata nel tempo il Sangue del Fegato può provocare delle cisti epatiche.

La collera non si dirige solo verso l'esterno, esiste anche una collera interiore che rimane repressa ed è altrettanto grave per la Salute. La collera repressa provoca un blocco di aria nell'addome, aria stagnante nel torace e qi controcorrente (*qi ni*) che porta a dei disturbi allo Stomaco ed agli Intestini. Anche le cisti al seno possono a volte essere causate da questa aria stagnante che si condensa nel torace provocata dalla collera repressa.

La collera repressa è del tipo "sentirsi contrariati" "insoddisfatti" "sempre infastiditi": queste persone sembra che non si arrabbino mai, ma internamente sono spesso agitate contrariate ed arrabbiate, in genere hanno le tempie alte e soffrono di arrossamenti intorno alle narici.

Per la teoria dei 5 elementi il Legno controlla la Terra quindi se c'è troppo Fuoco di Fegato si brucia anche la Terra. Fegato e collera sono strettamente connessi ed il peggioramento dell'uno ha come conseguenza il peggioramento dell'altra. Il Fuoco di Fegato ci costringe a consumare grandi quantità di energia di Xue con Qi. Se il corpo è debole la collera diviene ancora più pericolosa per la salute: la collera peggiora la condizione di chi soffre di catarro spingendolo verso l'alto e provocando anche affanno, ansia ed afasia.

Wu dice che per conservare la salute è indispensabile non arrabbiarsi.

Gli animali come gli uomini si arrabbiano, però gli animali dopo la collera combattono subito; ciò significa che per loro lo *shengqi* è la preparazione al combattimento. La collera è utile e non è dannosa se ad essa segue il combattimento.

Un generale dell'esercito deve mobilitare amministrare e dirigere molte risorse per iniziare una battaglia campale. Qualora però venga meno la minaccia della guerra molte delle risorse mobilitate verranno abbandonate e ridotte a scarti da eliminare. Anche per il corpo umano quando c'è la collera si dovrebbe combattere, ma se non c'è il combattimento le risorse mobilitate si trasformeranno in tossine e scorie che vanno eliminate per mantenere la propria salute, ma in tal modo si spreca una grande quantità di energia di Xue con Qi.

Per trattare la collera è necessario intervenire sul meridiano del Fegato, ma in molti casi bisogna ricorrere all'agopuntura ed alle erbe.

Occorrerà trattare il punto *taichong* (LR-3), che si trova sul dorso del piede tra il I ed il II metatarso, con una pressione decisa in dispersione e continuare anche se è molto doloroso finché cessa il dolore (figura 14).

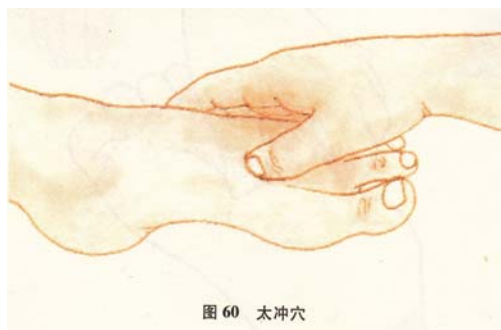


Figura 14 trattare taichong

E' utile anche intervenire sul punto *baihui* (GV-20) con una manovra leggera finché la zona non si sia un po' raffreddata.<sup>15</sup>

Infine si può trattare il punto *ganshu* (BL-18) che si trova sul dorso a lato dell'apofisi spinosa della IX vertebra toracica con una pressione costante del tipo *an fa*. Wu suggerisce di utilizzare per l'auto-trattamento una pallina da golf da collocare sulla schiena.

Per scacciare la collera dal corpo occorre anche il pediluvio fino al polpaccio in acqua calda (fino a 40°) per almeno 30 minuti finché le spalle e la schiena comincino a scaldarsi provocando un leggero sudore. Per le persone anziane o

malate è meglio iniziare con una temperatura più bassa ed aumentare gradualmente. Chi soffre di Calore deve massaggiarsi preventivamente il punto *yongquan* (KI-1) per evitare malessere.

Se si sono formate delle cisti epatiche la terapia sarà più lunga, in primo luogo occorrerà far crescere l'energia di Xue con Qi affinché il corpo inizi a trattare il problema. Diagnosticare che la causa di alcune malattie sia la collera è molto difficile, ma in realtà per Wu lo *shengqi* è un fattore di malattia molto importante<sup>16</sup>.

## *CAPITOLO 6 MANTENERE PULITI STOMACO ED INTESTINO*

I Visceri (fu) devono essere liberi e dopo che hanno svolto le loro funzioni vanno mantenuti puliti. Molte malattie croniche sono legate ai problemi dello Stomaco e dell'Intestino. Per esempio i bambini che non crescono a sufficienza in altezza, persone molto grasse, visi foruncolosi, labbro inferiore molto gonfio, ragazzi che perdono saliva nel sonno, sono tutti sintomi di infiammazione o di contagio di vermi o batteri nello Stomaco e nell'Intestino.

Rimuovere le scorie e le tossine dal corpo è molto importante, i batteri dell'Intestino prosperano nutrendosi dei prodotti di scarto che vi stazionano. Wu analizza in dettaglio numerosi disturbi che riguardano gli intestini.

## *CAPITOLO 7 LE CURE DELLA MEDICINA TRADIZIONALE CINESE*

Wu Qing Zhong citando il Suwen sostiene che vi sono quattro terapie per la Medicina Tradizionale Cinese.

- *Bian* 砭, la cura avviene attraverso il massaggio con le mani e i piedi o con altri strumenti come il guasha, coppette e pietre.
- *Zhen* 针, è la terapia che utilizza gli aghi, si tratta dell'agopuntura.
- *Jiu* 灸, nella cura si utilizza la moxa.
- *Yao* 药, la cura avviene tramite le erbe e la fitoterapia.

Per Wu il primo metodo *bian* è molto importante, non tanto perchè funzioni meglio ma perchè è il più semplice, si usano le mani e pochi altri strumenti quali il guasha, perciò è un metodo di cura che tutti possono imparare ed applicare con se stessi.

Curare con le erbe è più difficile tuttavia oggi in Cina si preferisce l'uso delle erbe e dei farmaci. Wu al contrario sostiene che molte malattie possono essere curate col metodo *bian*, che è un metodo naturale sebbene sia indispensabile conoscere la teoria e la pratica dei meridiani.

Wu si sofferma come esempio sulle patologie muscolari che sono dovute al malfunzionamento prolungato dello Stomaco ed dell'Intestino con un consumo eccessivo di energia di Xue con Qi tale da indebolire gravemente anche le funzioni della Milza. Se la capacità della Milza è debole il liquido del Pericardio aumenterà bloccando per lungo tempo il meridiano Ministro del Cuore e di conseguenza le funzionalità del Cuore e la circolazione del Sangue in tutto il corpo. I muscoli saranno quindi meno alimentati dal Sangue e perderanno gradualmente la loro forza. Diminuire l'eccesso di liquidi nel Pericardio ed eliminare le quantità eccessive di scorie dal corpo è una attività di pulizia che richiede molta energia di Xue con Qi.

Nel corpo ogni cellula può acquisire nutrimenti e rimuovere le scorie, ma per eliminare le tossine è necessario che i liquidi del corpo possano circolare per poter trasportare le scorie attraverso i vasi. Il movimento dei liquidi del corpo dipende principalmente, ma non completamente, dal Cuore per cui se ci sono squilibri nel funzionamento del Ministro del Cuore il corpo sarà indebolito. La circolazione del Sangue, la circolazione dei meridiani e la circolazione degli altri liquidi corporei concorrono a far giungere i nutrimenti alle cellule per il loro assorbimento, ma sono anche i responsabili della eliminazione delle scorie prodotte dalle stesse cellule. Quindi il blocco di queste vie di comunicazione è la causa principale dell'accumulo di tossine nel corpo.

Aumentare la produzione di energia di Xue con Qi e migliorare le circolazioni dei liquidi del corpo rappresentano le condizioni per la salute nelle terapie proposte da Wu Qing Zhong.

## **PARTE IV IL METODO DI WU**

### **E L'USO DEI MERIDIANI STRAORDINARI**

#### *CAPITOLO 1 LA NATURA E LE FUNZIONI DEGLI QI JING BA MAI*

Fin qui abbiamo riportato la mia lettura dei due libri di Wu Qing Zhong, la teoria e la terapia proposte da Wu in Cina vengono sviluppate ed arricchite da numerosi altri medici e operatori sanitari, molte verifiche pratiche sono discusse e commentate e lo stesso Wu riceve contributi, domande ed obiezioni a cui ha risposto in parte col suo secondo libro pubblicato nell'anno 2008.

Io penso che la teoria e la terapia di Wu possano integrarsi con numerose altre esperienze nell'ambito della MTC ed in particolare con l'utilizzo dei meridiani straordinari. Trattare gli Qi Jing Ba Mai significa migliorare la condizione dell'energia di Xue con Qi. A tal proposito mi limiterò ad una serie di osservazioni scaturite non solo dallo studio dei meridiani straordinari, ma dal loro utilizzo nella mia "piccola" esperienza col *tuina*. L'intento delle considerazioni che farò è quello di dimostrare come i meridiani straordinari siano un potente strumento terapeutico, in aggiunta ai 5 metodi di Wu, adatto a mobilitare le energie di Xue con Qi.

Perché il trattamento dei meridiani straordinari può migliorare la condizione del Sangue e del Qi?

1. La *Ying Qi* per essere potenziata e nutrita ricorre ai meridiani straordinari come riserva di Ying Qi e di Yuan Qi<sup>17</sup>. Il Fegato è il magazzino del Sangue e della *Ying Qi*. Quindi se si consuma più energia di Xue con Qi di quanto se ne produce si intaccano tutte le "riserve" del corpo e pertanto prevarranno i fattori patogeni sul sistema immunitario. In un primo tempo verranno intaccati i muscoli e i tendini (con le relative patologie) ma poi anche gli zang-fu: Stasi e Carenze, Pieni e Vuoti fanno parte perciò di uno stesso quadro energetico ed eventualmente patologico. All'inizio compariranno patologie ai quattro arti, alle spalle ed al collo, alla colonna vertebrale: la terapia in questa fase deve sostenere l'energia di Xue con Qi ed intervenire sui meridiani principali e straordinari.

La *Yuan Qi* è l'energia del Qi con Xue di origine ancestrale è il nostro patrimonio genetico, la riserva aurea del nostro corpo. Quando la carenza di *Ying Qi* ha intaccato gli *zang-fu*, ma anche per potenziare le difese del nostro organismo nei momenti di forte cambiamento si ricorre alla *Yuan Qi* che viene portata soprattutto dai meridiani straordinari, per questo forse chiamati anche "meravigliosi". Essi proteggono e rafforzano gli *zang-fu*, ma nutrono anche la *Wei Qi*. La *Yuan Qi* e i canali meravigliosi agiscono attivando tutti i fattori più Yin del corpo, in particolare il Sangue, il Jing e i Liquidi. I meridiani straordinari mobilitano la *Yuan Qi* e la conducono nei meridiani principali e con essi rafforzano l'intero organismo. I visceri straordinari mobilitano le riserve Yin del corpo, ma se la carenza delle energie di Qi con Xue li ha intaccati eccessivamente, risalire per migliorare la salute sarà più difficile<sup>18</sup>.

La *Yuan Qi* viene distribuita da tre meccanismi:

- a. tramite il meridiano Ministro del Cuore che alimenta lo Shen
  - b. tramite il meridiano Triplice Riscaldatore che alimenta il Qi degli Organi
  - c. tramite i meridiani straordinari.
2. I meridiani straordinari costituiscono l'impalcatura del corpo umano, sono i depositari, gli organizzatori e i distributori delle energie vitali in quanto ne rappresentano la radice, il serbatoio e le essenze portanti; pertanto quando si intacca e si esaurisce l'energia di Xue con Qi si finisce per colpire le nostre radici energetiche, le nostre essenze. I meridiani straordinari di 1° generazione (Chong Mai, Du Mai, Ren Mai) sono quelli embrionali, ossia sono le energie che nascono, crescono e si sviluppano dall'embrione per tutta la vita, pertanto la loro funzione inizia col concepimento ma rimane sempre attiva, rappresentano appunto l'impalcatura energetica, le risorse essenziali dell'uomo. Sono anche le cisterne che raccolgono la *yuan qi*, che contengono le informazioni biologiche adatte allo sviluppo dell'individuo; questi meridiani sono dei vortici energetici che si concentrano nel *mingmen*, il fuoco della nostra vita.
3. I meridiani straordinari di 2° generazione (Yang Qiao Mai, Yin Qiao Mai, Yang Wei Mai, Yin Wei Mai, Dai Mai) regolano i rapporti del corpo con la totalità e la complessità dell'ambiente (la natura, gli oggetti e le altre persone), quindi delineano le potenzialità e l'evoluzione energetica dell'uomo durante la sua vita di tutti i giorni, li potremmo definire anche come i "meridiani relazionali". Essi

ci aiutano a stare in questo mondo e sono quindi influenzati dal nostro stile di vita, sono in relazione con tutti gli stress delle moderne società.

Come si è detto più volte l'attuale stile di vita comporta una sensibile alterazione dei ritmi dell'esistenza, quali il ritmo sonno-veglia, la fretta, la riduzione degli spazi e dei tempi, le frustrazioni, la collera repressa, la corsa al successo ed alla carriera, tutto ciò intacca costituzionalmente il corpo degli uomini (oltre che esaurire le energie di Xue con Qi) e si ripercuote sulla funzione energetica dei meridiani accoppiati Wei e Qiao Mai. Il corpo si indebolisce non solo di fronte ai patogeni esterni ed interni, ma anche nella sua capacità di "stare in questo mondo", proprio per questo i meridiani straordinari sono un buon strumento diagnostico e terapeutico.

Lo Yang Wei Mai (accoppiato col Dai Mai) infatti difende il corpo dai patogeni esterni, raggiunge la testa, gli occhi, le orecchie ed il Cervello, i suoi punti sono quelli della Vescica Biliare. I Qiao Mai sono i meridiani dei talloni, esprimono la capacità del corpo di radicarsi, muoversi, alzarsi, sollevarsi, spostarsi, essi delimitano la percezione che abbiamo di noi stessi (Yin Qiao) e del mondo (Yang Qiao); sono connessi agli occhi e al ritmo degli occhi (apertura-chiusura).

## *CAPITOLO 2 IL TRATTAMENTO*

I meridiani straordinari si possono utilizzare per tutte le condizioni indicate da Wu Qing Zhong nella sua "mappa della salute" in cui il consumo di energia di Xue con Qi ha iniziato ad intaccare le riserve del corpo, ossia dal "punto critico per fare Sangue" del 3° quadrante (figura 5) fino al 4° e 5° quadrante. In questa fase i patogeni attaccano gli zang-fu e li feriscono o li colpiscono, vengono intaccate le riserve yin del corpo e compaiono numerosi disturbi articolari o vi è un indebolimento dello yin e dello yang, per questo è indispensabile attivare i meridiani straordinari.

I meridiani straordinari hanno origine dal sistema Rene, essi sono i canali embrionali e quindi la fonte delle essenze, del Sangue e del Qi, essi sono collegati ai visceri straordinari e li attivano, quindi sono il fondamento di ogni trattamento dei Vuoti. Esistono diverse modalità per effettuare questo trattamento:

- il paziente presenta una molteplicità di Vuoti;
- i disturbi e la diagnosi è complessa, ma c'è un quadro prevalente di Vuoto;
- esistono segni molto chiari ed evidenti di Vuoto di Xue - Qi o di Jing;
- nei casi di sindromi da Fuoco o stasi di Xue;
- nei casi in cui sono coinvolti i visceri straordinari;
- nelle malattie croniche, emotive, ormonali.

Le integrazioni ai 5 metodi per la salute di Wu possono seguire in genere le seguenti linee guida:

- Vuoto di Yin : si utilizza in prevalenza il Ren Mai
- Vuoto di Xue : si utilizza in prevalenza il Chong Mai
- Vuoto di Liquidi : si utilizza in prevalenza Yin Wei Mai
- Vuoto di Qi : si utilizza in prevalenza Yang Wei Mai
- Vuoto di Yang : si utilizza in prevalenza Du Mai
- Eccessi : si utilizzano in prevalenza Qiao Mai (+ Dai Mai)
- Il Chong Mai (Mare del Sangue) si usa sempre.

Sarebbe troppo lungo spiegare queste scelte terapeutiche, per le quali rinvio agli articoli di Emilio Simongini (I meridiani secondari come introduzione ad un'agopuntura taoista) pubblicati sulla rivista on-line La Mandorla.

Mi soffermo solo sul Chong Mai con alcune considerazioni sintetiche.

Il Chong Mai è un meridiano fondamentale nella formazione e circolazione del Sangue, egli collega il Rene (che è il depositario delle essenze energetiche quali jing e yuan qi) con i canali *yangming* (Stomaco ed Intestino Grosso) che generano le energie di Xue con Qi provenienti dal nutrimento e dai liquidi. Infatti il Chong Mai origina dai punti *huiyin* (CV-1) e *qichong* (ST-30) e si collega al Rene. Il massaggio nella zona addominale interviene nel rapporto tra sistema digestivo ed urogenitale, tra *ying qi* e *yuan qi*; il massaggio nella zona toracica interviene sul Qi. Si può affermare che il Chong Mai è un meridiano "meraviglioso" perché ricapitola, coordina e mantiene efficienti tutti i canali principali, stimola la circolazione e la produzione di Xue con Qi ed interviene nei quadri di Vuoto.<sup>19</sup>



## **PARTE V : I CASI**

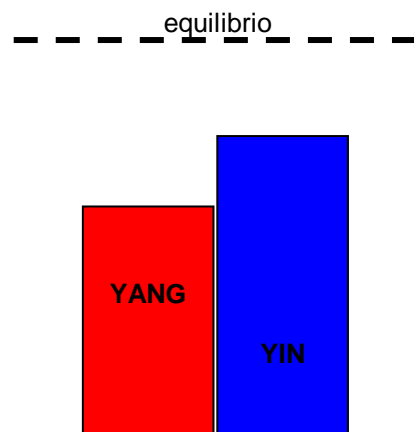
Nella diagnosi e nel trattamento energetico dei tre casi che descriverò ho cercato di integrare le tecniche apprese nel corso triennale del Centro Oriente di Torino con i metodi di Wu Qing Zhong soprattutto per le patologie di Margherita e Giorgio.

### *CAPITOLO 1 I DOLORI DI SONIA*

Sonia è una donna di 65 anni, pensionata, alta m. 1,75, snella con una solida corporatura, molto attiva ha lavorato per tutta la vita senza risparmiarsi ed è stata a lungo esposta all'aria condizionata.

Sonia mi contatta a causa di un dolore forte sordo e fisso all'anca destra. Le radiografie e la diagnosi della medicina moderna non hanno riscontrato nessuna grave patologia se non *"una scoliosi sx convessa del rachide lombare con rotazione metamERICA di 12 gradi; normale la curvatura di lordosi. Sono evidenti segni di degenerazione gassosa del disco intervertebrale L3-L4. si apprezza modesta sclerosi subcondrale di entrambi gli acetaboli"*. Sonia mi dice che la sua scoliosi risale all'infanzia e non è mai stata curata. Per la MTC la scoliosi è provocata da un Vuoto di Rene o una carenza di *Jing*. Sonia convive da sempre col "mal di schiena" e dolori vari al collo ed alle spalle, ma per lei il dolore all'anca è una novità che la infastidisce molto. Il dolore è forte e sempre presente, è localizzato e non si muove, Sonia presenta una generale rigidità articolare. E' possibile una palpazione molto leggera della zona dolente ed il dolore migliora col caldo e peggiora col freddo e col tempo piovoso. Il dolore di Sonia è acquisito (*wa*) derivato da un patogeno e dallo stile di vita, ma la condizione costituzionale interna (*nei*) presenta delle debolezze essenziali, infatti la zona del Dantian inferiore è poco resistente e tendente al freddo.

Il dolore all'anca è causato in prevalenza dal Freddo accompagnato da Umidità in un quadro di Vuoto di Rene; essendo allo stadio iniziale penso di poterlo trattare col massaggio *tuina*. Sonia presenta un Vuoto di Yang più accentuato come indicato nella figura sottostante.



SINTOMI	DIAGNOSI	TERAPIA	TRATTAMENTO
Dolore forte e sordo anca destra	Attacco di Aria Fredda con Umidità	Eliminare Freddo ed Umidità	Meridiani : Daimai, Vescica Biliare e Vescica
Scoliosi cronica	Vuoto di Rene	Scaldare	Punti per anca: GB-41 TE-5 GB-30 GB-34 GB-40 GB-43
Modesta sclerosi acetaboli	Debolezza dello Yang	Tonificare Yin e Yang di Rene	Punti per Rene: BL-23 GV-4
Rigidità articolare			Moxa con Riscaldatore
			Auricoloterapia

Il trattamento ha coinvolto principalmente i meridiani di Vescica Biliare, Vescica e Dai Mai, si è utilizzata la moxa attraverso il "riscaldatore lion".

Nella prima seduta, a scopo antalgico, ho applicato dei semi di vaccaria all'orecchio nei punti dell'anca ed allo *shenmen*.

Ho eseguito 4 sedute ed il dolore è completamente scomparso. Le manovre che descrivo sono state tutte utilizzate nel corso complessivo delle sedute.

### ***PANCIA IN SU***

1)

Apertura del meridiano Dai Mai attraverso i punti *zu lin qi* GB-41 e *wai guan* TE-5 frizionando in profondità per 3' ciascuno. Il punto *zu lin qi* per Sonia è molto doloroso.

*Zu lin qi* GB-41 agisce sull'anca ed interviene sull'Umidità;

*wai guan* TE-5 mobilizza il qi difensivo (*wei qi*).

2)

Massaggio partendo dalle ginocchia ed in particolare le seguenti manovre:

- *tui fa*, frizionare e scaldare i meridiani yin e yang delle gambe, in salita quelli yin ed in discesa quelli yang;
- *an rou fa*, presa ed impastamento dalle ginocchia ai piedi, mi soffermo sui punti dolorosi ed in particolare sul punto *yin ling quan* SP-9 per l'umidità;
- *yao fa*, flessione estensione e rotazione della caviglia;
- forte stimolazione dei punti:
  - qiu xiu* GB-40 punto yuan coinvolto per i dolori all'anca,
  - xia xi* GB-43 punto Acqua,
  - zu qiao yin* GB-44 punto pozzo per dolori all'anca;
- *tui fa*, frizionare e scaldare i meridiani yin e yang delle gambe come in precedenza;
- *yao bashen fa*, piego la gamba e con una mano immobilizzo il piede, aggancio l'avambraccio alla fossa poplitea dondolo mantenendo una trazione che coinvolge l'anca;
- *yao fa*, mi siedo sul piede della gamba piegata e con le mani incrociate afferro il ginocchio spingendo lievemente in su per esercitare tensione sull'anca ed allungare distendere;
- *pai fa*, picchietto sul meridiano della Vescica Biliare dalla coscia al piede.

### **PANCIA IN GIU'**

3)

- Massaggio generale *an rou fa* presa ed impastamento sul collo e sul trapezio;
- *gun fa*, lungo la colonna vertebrale mi soffermo con la manovra nei punti *ge shu* BL-17, *dan shu* BL-19 e *shen shu* BL-23;
  - ge shu* BL-17 punto shu del diaframma nutre il Sangue e tonifica il dorso,
  - dan shu* BL-19 punto shu della Vescica Biliare e del dorso,
  - shen shu* BL-23 punto shu di Rene combatte il Freddo.
- Procedo con le manovre del Massaggio Generale sul dorso a cui aggiungo un *bo fa* ai lati della colonna.

4)

Applico la moxa utilizzando il "riscaldatore lion" nella zona dei punti *ming men* GV-4 e *shen shu* BL-23 per tonificare lo yang di Rene e combattere il Freddo.

Procedo col *gun fa* sui glutei e sull'osso sacro ed in particolare mi soffermo a lungo sui punti *huan tiao* GB-30, *ju liao* GB-29 e *yang ling quan* GB-34.

*Huan tiao* GB-30 rimuove ostruzioni del meridiano ed espelle l'Umidità,

*ju liao* GB-29 rimuove ostruzioni del canale e tratta sindromi dell'anca,

*yang ling quan* GB-34 rimuove sindromi dell'anca.

## CAPITOLO 2 IL CUORE DI MARGHERITA



Margherita è una signora di 60 anni, magra e vivace, fumatrice, alta m. 1,68. Mi contatta perché soffre ogni tanto di un aumento o diminuzione della frequenza dei battiti cardiaci. Lo scompenso compare e scompare all'improvviso ed ora Margherita ha imparato ad affrontarlo senza farsi prendere da eccessive ansie o paure anche perché tutti gli esami clinici sul funzionamento del suo cuore e delle relative valvole non hanno riscontrato nulla di anomalo.

La pressione di Margherita tende al basso: la minima tra 60/65 e la massima tra 100/105. Ha sofferto per lungo tempo di stitichezza ma ora dice di essere rientrata nella norma. Beve poco e a fatica, bocca e gola sono spesso secche. Margherita è una donna molto attiva, parla velocemente, è sempre indaffarata e determinata, si addormenta ma si sveglia di frequente durante la notte. Ha numerosi problemi di denti e le gengive sono un po' scure. Dalla palpazione noto che la pelle tende all'umido specie nelle mani. Si occupa attivamente dell'intera famiglia che lei dice pesare interamente sulle sue spalle.

La condizione dell'energia di Xue con Qi è di Vuoto di yin e Fuoco forte senza aver ancora intaccato le riserve sotto la linea verde della mappa di Wu Qing Zhong ( figura 15). La condizione yin/yang di Margherita è di debolezza complessiva sebbene in questa fase prevalga una debolezza di yang infatti a volte soffre di freddolosità e in genere preferisce il caldo. Ha spesso le mani fredde.

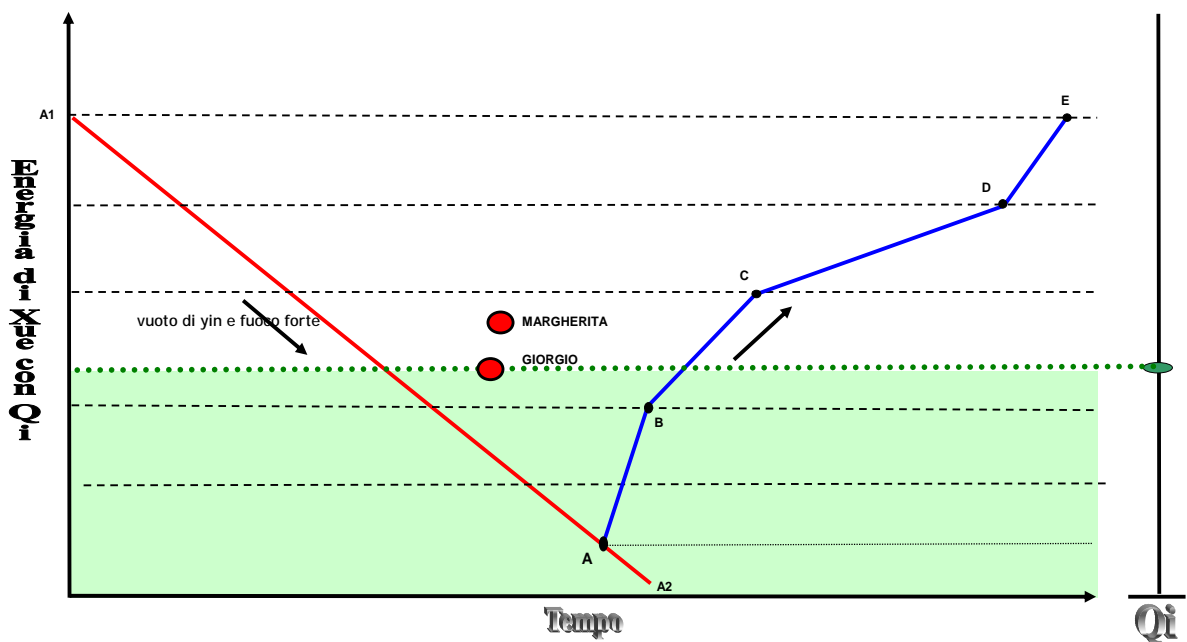


Figura 15 La mappa di Margherita e Giorgio

La Medicina Tradizionale Cinese ci insegna che non è utile curare più di 2 o 3 meridiani per volta per cui credo che nel caso di Margherita si debba partire dal Ministro del Cuore, Cuore e Fegato.

Prima di tutto occorre far affluire più Sangue al Cuore, per questo ho lavorato soprattutto sui meridiani Ministro del Cuore e Cuore, sia per drenare col liquido del Pericardio le tossine sia per migliorare la funzione di distribuzione del Sangue da parte del Cuore. La chiave del trattamento energetico è drenare l'eccessivo liquido del Pericardio e quindi calmare il Fuoco di Fegato.

Descriverò i primi 5 trattamenti che ho effettuato, ma non sono riuscito a convincerla ad autotrattarsi giornalmente con i tre metodi di Wu (battere la Vescica Biliare, dormire presto, massaggiare il Ministro del Cuore).

SINTOMI	DIAGNOSI	TERAPIA	TRATTAMENTO
Aumento o diminuzione dei battiti cardiaci	Deficit di Qi di Cuore	Tonicare Ministro del Cuore e Cuore	Meridiani: Ministro del Cuore, Cuore, Chong Mai, Fegato
Pressione bassa	Fuoco di Fegato	Disperdere Fuoco di Fegato	Punti principali: BL-60 KI-3 GV-4 BL-17 CV-17 PC-1 HT-1 LR-3
Risvegli frequenti	Yin e Yang di Rene deboli	Calmare Shen	
Agitazione ed ansia		Tonicare Rene	
Gengive scure			
Freddolosità alternata			

### 1° Seduta.

#### **PANCIA IN SU**

a)

Massaggio Generale anteriore con particolare attenzione ai punti ed alle zone collegate allo *shen*.

#### **PANCIA IN GIU'**

1)

Per aprire i meridiani Ministro del Cuore e Cuore tratto con una manovra del tipo *an rou fa* contemporaneamente i punti *kunlun* BL-60 e *taixi* KI-3, il primo per 1' ed il secondo per 3'.

*Kunlun* BL-60 apre il Ministro del Cuore e per Wu è l'interruttore dei liquidi che è importante muovere per eliminare le tossine che si accumulano nel corpo.

*Taixi* KI-3 (grande torrente) apre il meridiano del Cuore come punto di collegamento tra Rene e Cuore.

Inizio con entrambi poi continuo solo con *taixi*. Per Margherita i punti sono dolorosi ed in particolare quelli di destra.

2)

Tratto per 3' la zona del *mingmen* GV-4 con una manovra a pugno chiuso, morbido, con le dita si preme impastando e rotolando lentamente il senso è quello perpendicolare alla colonna verso i fianchi. Il *mingmen* è la riunione della *yuan qi* è il crogiuolo dello *yin* e dello *yang*, Margherita a volte accusa freddolosità.

3)

Per 3' tratto il punto *geshu* BL-17 con le dita della mano premo e spingo (*an tui fa*) su entrambi i punti con delle leggere oscillazioni.

*Geshu* BL-17 nutre e mobilizza il Sangue e lo *Shen*; sta tra i punti shu di Cuore e Fegato ed aiuta lo Xue di entrambi gli *zang*.

### **PANCIA IN SU**

Applico le tecniche di Wu per rimuovere il liquidi del Pericardio ed eliminare le tossine in modo da dare più forza alle funzioni del Cuore.

4)

Con l'indice ed il medio accavallati premo molto delicatamente verso il basso il punto *tanzhong* CV-17 per 5'.

*Tanzhong* CV-17 punto *mu* del Pericardio, hui del Qi, riunione dei meridiani Cuore, Pericardio e Triplice Riscaldatore, agisce sul Qi e lo yang del Cuore.

5)

Leggera pressione senza massaggio sui punti *tianchi* PC-1 per 3'.

*Tianchi* PC-1 (stagno celeste) punto finestra del Cielo ci passa il tragitto interno del meridiano Vescica Biliare; va anche rammentato che il tragitto interno del canale Ministro del Cuore inizia dallo Stomaco risale al Cuore e tocca il punto *tanzhong* (CV-17).

6)

Procedo quindi al trattamento del meridiano Ministro del Cuore partendo da *zhong chong* PC-9 con le dita molto lentamente applico leggera pressione ed oscillazione passo per ogni punto del canale e seguo il percorso del canale.<sup>20</sup>

Il massaggio del meridiano dura almeno 10 minuti, durante questa prima seduta 5' per braccio; è importante che il movimento sia lento e leggero e va praticato a lungo. Durante la seduta Margherita non percepisce il fluire dei liquidi nei pressi della zona epigastrica quindi ne deduco che nelle successive sedute dovrò prolungare questa parte del trattamento per drenare il liquido del Pericardio.

7)

La prima seduta termina con *an fa* deciso verso il basso sul punto *tai chong* LR-3 per 3 minuti. Il punto è molto doloroso per Margherita e pertanto ammorbidisco il trattamento.

## 2° Seduta

Margherita mi dice di essersi sentita più tranquilla per un po' di tempo non ha avuto crisi cardiache ma questo capitava anche prima del massaggio. Insisto con Margherita su l'autotrattamento di Wu in particolare "battere sulla Vescica Biliare" e "dormire presto" ma non ottengo risultati, però mi dice che un paio di notti ha dormito senza risvegli cosa che non gli succedeva da molto tempo.

Decido di rafforzare il trattamento del meridiano Ministro del Cuore, di aggiungere interventi sui canali del Cuore e del Fegato. Il massaggio della 2° seduta si articolò quindi nel seguente modo.

### **PANCIA IN SU**

a)

Massaggio Generale anteriore ma solo al viso ed alla nuca.

### **PANCIA IN GIU'**

1)

Come nella prima seduta: *kunlun* BL-60 per 1' , *taixi* KI-3 per 3'.

2)

Come nella prima seduta: *mingmen* GV-4 per 3'.

3)

Come nella prima seduta: *geshu* BL-17 per 3'.

### **PANCIA IN SU**

4)

Come nella prima seduta intervengo sul punto *tanzhong* CV-17 ma prolungo il trattamento a 10 minuti.

5)

Come nella prima seduta intervengo sui punti *tianchi* PC-1 ma prolungo il trattamento a 5 minuti.



6)

Come nella prima seduta ma prolungo il trattamento del meridiano Ministro del Cuore per 10' ogni braccio. Margherita sente un leggero gorgoglio di liquidi nella zona costale dell'epigastrio, ma io non lo percepisco.

7)

Intervengo sul meridiano del Cuore. Con il pollice sul punto ascellare *ji quan* HT-1 premo per 5 secondi e poi rilascio, ripeto l'operazione per 10 volte. Per Margherita il punto non è doloroso per cui la mia pressione è decisa.

*Ji quan* significa fontana elevata e stimola l'afflusso di Sangue del Cuore.

8)

Massaggio tutto il meridiano del Cuore in tonificazione con una manovra del tipo *an tui fa* usando prevalentemente due dita e soffermandomi sui punti dolorosi. Per 5' ogni braccio ed è necessario spingere premere ed oscillare con l'intento di muovere il canale.

9)

Massaggio in dispersione del meridiano del Fegato dall'angolo interno dell'inguine fino al piede usando il pugno chiuso premendo ed oscillando. Uso una manovra decisa ma non eccessiva e mi fermo per 5' nei punti dolorosi per Margherita *yin bao* LR-9 e *zhong feng* LR-4.

*Yin bao* significa involucro dello yin ed è nella zona di convergenza dei canali yin del piede, regola distribuzione liquidi e muove lo Xue ed il Qi di Fegato.

*Zhong feng* muove il qi. A riscontro della necessità di migliorare la circolazione dei liquidi tratto anche il punto *shui quan* KI-5 , fontana dell'acqua, punto xi del Rene per Margherita molto doloroso, per 5'.

10)

La seduta si chiude col trattamento del punto *taichong* LR-3 come nella 1° seduta ma per 5'.

Durante la 3° e 4° seduta non effettuo il Massaggio Generale anteriore e procedo all'apertura del meridiano Chong Mai trattando per 3' i punti *gong sun* SP-4 e *nei guan* PC-6. Il Chong Mai influenza il battito cardiaco ed il Cuore sia in quanto si ramifica sul torace sia come Mare del Sangue.

Quindi procedo con tutte le altre manovre prolungando a 10' per braccio il massaggio al meridiano del Cuore (punto 8). Nella 4° seduta Margherita ed io avvertiamo chiaramente il gorgoglio dei liquidi del Pericardio come indicato da Wu. Nella 5° seduta procedo come nella 3° e 4° e Margherita avverte meno dolore nel trattamento dei punti *shui quan* KI-5 e *taichong* LR-3, mentre persiste il dolore per il punto *yi bao* LR-9. Ho continuato il massaggio a Margherita per altre 3 sedute, per quattro mesi non si è ripresentato il suo disturbo cardiaco ed era molto soddisfatta. Poi è ricomparso in forma più leggera e Margherita è più tranquilla.

### CAPITOLO 3 LA COLLERA DI GIORGIO



Giorgio è un amico di 59 anni, manager molto impegnato nella carriera, soggetto alla collera in tutte le sue forme interne ed esterne. E' un uomo longilineo, per usare le tipologie del Maciocia si direbbe molto simile al tipo Legno. Tende all'ipertensione con una pressione minima intorno ai 90/95 ed una massima intorno ai 140. Giorgio non crede nelle "medicine alternative" come le chiama lui, ma decide di farsi trattare da me forse per curiosità, ma anche perché soffre da tempo di un dolore molto lieve nella zona del colon discendente, accompagnato a volte da un formicolio e prurito; Giorgio parla del suo malessere usando i termini "irritazione" e "debolezza". Ovviamente si è sottoposto a tutte le analisi mediche previste dalla medicina moderna che non gli ha riscontrato nessuna patologie per cui gli è stata affibbiata l'etichetta "colon irritabile". Questa irritazione va e viene, a volte è più presente e a volte è assente, non è fissa ed un senso di debolezza della zona l'avverte sempre. Dall'analisi del sangue risulta soltanto un valore di poco più alto dei leucociti (il medico gli ha consigliato di bere acqua). Giorgio ha anche una ipertrofia prostatica con valore PSA free di 3,65 e 29% per la quale l'urologo gli ha

prescritto un antinfiammatorio ed un controllo periodico. Giorgio si addormenta senza problemi ma si sveglia spesso, fatica a riprendere sonno in particolare intorno alle 2 di notte. Lavora anche durante le ore notturne. Le feci sono regolari ma poco formate e scure. Attraverso la palpazione con una leggera pressione dell'addome nella zona sinistra dolente che il *Neijing* associa all'elemento Legno ed al Fegato porta ad un miglioramento del disturbo quindi indica la presenza di un Vuoto. Il basso addome è poco resiliente e tendente al fresco.

La condizione dell'energia di Xue con Qi è quella di Vuoto di Yin e Fuoco Forte e la mappa della salute di Giorgio lo pone al limite della linea verde (Figura 15).

La chiave del trattamento che mi propongo è il Fegato col Fuoco e la debolezza di Milza con Calore. Per aiutare il Fegato occorrerà lavorare sul Rene dando forza allo yin e yang. La prostata come sostiene il Maciocia è l'equivalente maschile del Viscere Straordinario Utero, i meridiani che l'attraversano sono Ren Mai, Du Mai e Chong Mai. Per la teoria dei 5 elementi se non c'è Acqua a sufficienza il Legno è secco e prende subito fuoco; inoltre il Legno in eccesso ha inibito troppo la Milza e gli ha trasmesso Calore. La collera quando si manifesta arriva al Fegato, ma se è interna e sopportata arriva alla Milza-Stomaco che la "combatte" producendo più leucociti (tesi sostenuta da Wu), irritazione all'addome ed alterazioni della "flora batterica" dell'Intestino. Per Giorgio, come sostiene Wu, sarebbe necessario un cambiamento dello stile di vita, meno impegno sul lavoro e per la carriera ed una maggiore tranquillità, ma è impensabile soltanto proporglielo.

SINTOMI	DIAGNOSI	TERAPIA	TRATTAMENTO
Lieve dolore al colon discendente con formicolio	Fuoco di fegato	Tonicare Milza	Meridiani: Chongmai Milza Fegato Rene
Collera	Debolezza di Milza	Disperdere Calore nel Sangue	Punti principali: SP-10 SP-12 LR-3 LI-4 LU-5 ST-30 KI-7 KI-3 BL-62 ST-40 SP-4 PC-6
Pressione alta	Calore nel Sangue	Disperdere Fuoco di Fegato	Coppette BL-62 SP-5
Ipertrofia prostatica	Vuoto di Rene	Tonicare Rene	
Insonnia			
Feci poco formate e scure			

1° Seduta

*PANCIA IN SU*

1)

Massaggio Generale anteriore.

2)

Procedo al trattamento del punto di apertura ed associato del meridiano Chong Mai *gong sun* SP-4 e *nei guan* PC-6 principalmente per due ragioni:

- il Chong Mai è il canale Mare del Sangue e ne influenza le diverse patologie quali per esempio il Calore;
- il Chong Mai il Ren Mai ed il Du Mai attraversano la Prostata la cui ipertrofia si può considerare una patologia del Chong Mai, una stasi di Sangue che origina normalmente da un Vuoto di yin e yang di Rene.

La manovra è stata energica contro l'osso del tipo *dian rou fa*, per Giorgio i punti sono dolorosi, la durata è stata di 3'.

3)

Per intervenire sul Calore nel Sangue e sulla Milza procedo con un *dian fa* energico per 3' su ognuno dei seguenti punti.

*Chi ze* LU-5 (palude del braccio) muove liquidi, punto he mare dell'elemento Acqua, disperde e purifica il Calore;

*tai chong* LR-3 (grande assalto) muove il Qi di Fegato e disperde lo yang di Fegato;

*he gu* LI-4 (riunione della valle) stasi di Qi di Fegato, purifica il Calore;

*xue hai* SP-10 (mare del Sangue) rinfresca muove e purifica il Sangue.

4)

Intervengo sui meridiani *tai yin* Polmone e Milza per migliorare la produzione di Qi e muovere lo Xue.

Massaggio il meridiano del Polmone da *zhong fu* LU-1 fino a *shao shang* LU-11 per 5 minuti. La manovra è una frizione con pressione ed impastamento del tipo *tui an rou fa* soffermandosi per qualche secondo nei punti più dolorosi.

Massaggio il meridiano della Milza dall'inguine nei pressi del punto *chong men* SP-12 fino al piede usando il pugno chiuso con pressione ed impastamento.

*Chong men* SP-12 (porta d'assalto) si incrocia col canale del Fegato, muove l'energia di Xue con Qi di Milza e fegato.

5)

Trattamento del meridiano del Fegato.

Massaggio il meridiano del Fegato dalla zona del punto *ji mai* LR-12 e di *qi chong* ST-30 (nella piega inguinale) fino ai piedi per 5 minuti. Uso il pugno chiuso con pressione ed impastamento.

*Qi chong* ST-30 punto di origine del Chong Mai mobilizza il Sangue.

Poi per 3 minuti tratto in dispersione con forza il punto *tai chong* LR-3.

6)

Termino la seduta col trattamento al Rene per favorire l'afflusso di Acqua e rafforzare lo yin e yang così da raffreddare il Fegato.

Due minuti per ogni punto con un *dian fa*.

*Fu liu* KI-7 (corrente che ritorna) tonifica ogni Vuoto, apre il canale e favorisce lo scorrere dei liquidi;

*tai xi* KI-3 (grande torrente) punto yuan, tonifica e libera il canale;

*yong quan* KI-1 (fontana zampillante) nutre lo yin, purifica il Fuoco attirandolo verso il basso, apre il meridiano.

2° 3° Sedute

Nella 2° e nella 3° seduta procedo con le stesse manovre descritte tranne che per la 3) che sostituisco con un trattamento dello Stomaco nel seguente modo.

3)

Massaggio usando un *dian fa* energico sui punti *shen mai* BL-62 e *shang qiu* SP-5 quindi colloco sugli stessi di 4 coppette.

*Shen mai* BL-62 apre il meridiano Yang Qiao Mai che regola gli eccessi di yang verso l'alto ed il Fuoco;

*shang qiu* SP-5 tonifica il qi di Milza ed è utile per oppressione epigastrica e gastralgia.

Nel frattempo per 5' massaggio il meridiano di Stomaco dal petto fino ai piedi con frizione pressione ed impastamento. Tolgo coppette ed effettuo *dian rou fa* per 3' sui punti *feng long* ST-40 e *san yin jiao* SP-6.

*Feng long* ST-40 purifica i tan-fuoco, gastralgia, punto luo;

*san yin jiao* SP-6 muove il Sangue, purifica calore ed umidità.

Alla fine della 3° seduta Giorgio ha la sensazione che la sua "irritazione" al basso addome sia migliorata, ma mi riferisce che si sente più stanco e col desiderio di riposarsi, sostiene quindi che il massaggio gli "fa male", io cerco di spiegargli che può essere la conseguenza di un calo del Fuoco di Fegato e che comunque occorre ancora qualche seduta per accertarsene, ma non lo convinco e quindi interrompe i trattamenti.

## CONCLUSIONI

La lettura che Wu Qing Zhong fa della Medicina tradizionale cinese e delle sue terapie ci obbliga a fare i conti con l'evoluzione del concetto di salute per l'uomo moderno. Anche per l'OMS la salute oggi non è più considerata semplicemente come una "assenza di malattia", ma come una condizione di benessere fisico, mentale e sociale dell'uomo.

Per la Medicina tradizionale cinese la salute è un saper vivere a lungo, è rappresentata dalla capacità del corpo di ristabilire l'equilibrio, ma è anche la capacità di custodire il patrimonio energetico che riceviamo dalla nascita.

Credo che i lavori di Wu Qing Zhong abbiano innescato un processo di cambiamento di paradigma sulla salute.

Lo stesso percorso di modifica del paradigma scientifico lo sta compiendo la medicina moderna con la PNEI psiconeuro-endocrino-immunologia.

Per Wu la salute è una costante della nostra vita come il respirare ed il mangiare, essa ci accompagna ogni giorno; pertanto occuparci della salute significa avere la capacità e la possibilità di intervenire, anche quando stiamo bene, sulle condizioni dell'energia di Xue con Qi. Wu va oltre la nota affermazione per cui la medicina deve "occuparsi dell'uomo e non solo della malattia", per affermare che ogni uomo deve saper affrontare, capire, conoscere, migliorare ed agire sulla propria salute ed il terapeuta deve soprattutto aiutare, stimolare, fornire strumenti e conoscenze e non solo chiudersi nelle proprie "chiese" arroccandosi in linguaggi e pratiche inaccessibili.

Tutti dobbiamo e possiamo prima di tutto apprendere la nostra salute ed imparare ad occuparcene, farci terapeuti semplici e quotidiani e non affidarci semplicemente o solamente al potere taumaturgico dei "medici" o degli innumerevoli "assimilati". Il terapeuta è un facilitatore e ci consente di apprendere, ci aiuta a costruire e migliorare la nostra mappa della salute, il nostro percorso per la salute, egli interviene soprattutto quando la patologia è grave e richiede una forte specializzazione farmacologica e chirurgica, ma la salute non è scandita solo dalle crisi patologiche ma dalla nostra vita quotidiana, dal nostro stile di vita.

Il terapeuta di MTC e l'operatore *tuina* possono aiutarci a imboccare un percorso di salute, intervenire clinicamente all'inizio e durante il nostro processo per la salute. Ma non basta, Wu ci insegna che se come terapeuti non riusciamo a far comprendere al paziente che fare salute è prima di tutto un suo compito, è raro ottenere dei risultati duraturi ed è possibile solo per patologie lievi. Cinque o dieci massaggi *tuina* con cadenza settimanale possono solo rivitalizzare il mio corpo, stimolare il mio sistema immunitario, anche risolvere il mio dolore all'anca o alla spalla, ma se poi io non faccio terapia con me stesso non intervengo per migliorare la mia salute, non ascolto i segnali del mio corpo, non modifico il mio stile di vita, la salute tornerà prima o poi a peggiorare. Questo è il senso dei libri di Wu e la sua proposta di ripensamento della MTC, altri studiosi in Cina hanno raccolto la sfida che comporta numerose implicazioni teoriche e pratiche, questa credo sia la sua lezione migliore per noi come esseri umani e come terapisti di *tuina*, *qigong* e MTC, ma questo è anche il senso più antico del *Dao Yin* e del massaggio infatti nel *Lingshu* sta scritto : "*nelle piane centrali umide ... la gente soffriva soprattutto di paralisi, di raffreddamento degli arti, di febbre e di brividi, per cui escogitarono il trattamento benefico del Dao Yin e del massaggio... l'origine di questi sta appunto qui*". La danza e l'auto massaggio erano gli antichi percorsi per la salute, quali saranno i moderni percorsi?



## BIBLIOGRAFIA

- Il sito [www.salutemigliore.it](http://www.salutemigliore.it) , da me realizzato
- Boschi Giulia, Medicina cinese: la radice e i fiori, CEA
- Capra Fritjof, Il punto di svolta, Feltrinelli
- Maciocia Giovanni, I Fondamenti della Medicina tradizionale cinese, CEA
- Rossi Elisa, Shen, CEA
- Maciocia Giovanni, I canali di agopuntura, Elsevier Masson
- Maciocia Giovanni, La Clinica in Medicina Cinese, CEA
- Maciocia Giovanni, La Diagnosi in Medicina Cinese, CEA
- Y. Mollard, M. Maiola, L'uomo prima della nascita, embriologia energetica, Jaca Book
- a cura di Nguyen Van Nghi e Nguyen Patrick, Huangdi Neijing SuWen, Tomo III dal Libro IX al Libro XVIII, Nuova Ipsa
- Carl Hermann Hempten, Atlante di agopuntura, Hoepli
- a cura di Lucio Sotte, Agopuntura Cinese, CEA
- a cura di Lucio Sotte, Semeiotica Cinese, CEA
- L.Sotte, L.Pippa, Massaggio e Fisiocinesiterapia Cinesi, CEA
- Mei Jianhan Yang Yuhua, Il Trattato degli Otto Canali Straordinari, CEA
- Alan W. Watts, Il Tao, la via dell'acqua che scorre, Ubaldini
- P.E. Quirico, T. Pedrali, Punti e meridiani di agopuntura - Testo atlante, UTET
- Fabrizia Berera, Ideogrammi della Salute, RED
- M. Corradin, C. Di Stanislao, Riflessioni e speculazioni sui Meridiani ed i Tronchi Celesti, La Mandorla, 09/2002
- Rosa Brotzu, Emilio Simongini, Giuliana Franceschini, Stefano Scaccianoce, Studio energetico della colonna dorso lombare, La Mandorla, 09/2001
- C. Di Stanislao, L. De Franco, Il nome e le funzioni di alcuni punti centrali dello Zu Shao Yang Dan Jing, La Mandorla, 06/2004
- Suwen, Domande Semplici, Huangdi Neijing, a cura di E. R. De La Vallée e C. Larre, Jaca Book
- Lingshu, Perno Spirituale, Huangdi Neijing, a cura di E. R. De La Vallée e C. Larre, Jaca Book
- Dianne M. Connelly, Agopuntura tradizionale la legge dei cinque elementi, Il Castello
- J. Schatz, C. Larre, E. Rochat de la Vallée, Elementi di Medicina Tradizionale Cinese, Jaca Book
- Lucio Sotte e vari, Fondamenti di agopuntura e medicina cinese, CEA
- Fabrizia Berera ed altri, Le Cinque vie della Dietetica Cinese, RED
- Abbate Skya Gardner, Palpazione diagnostica in medicina orientale, UTET
- Denmei Shudo, La scelta dei punti efficaci in agopuntura, CEA
- Luan Changye, Atlante illustrato di Tuina, RED
- Giorgio Di Concetto, Le basi della terapia in Agopuntura e Farmacologia Cinese, CEA
- a cura di Elisa Rossi, Basi di medicina cinese e clinica di Tuina, CEA
- Tomas W. Myers, Meridiani miofasciali, Tecniche Nuove
- Gary A. Thibodeau e Kevin T. Patton, Anatomia e Fisiologia, CEA
- Wu Qing Zhong , YEN TI SHI YONG SHOU CE, 2006
- Wu Qing Zhong , YEN TI TU YUAN GONG CHENG, 2008
- Lucio Sotte, Lucio Pippa, Massaggio e Fisiocinesiterapia Cinesi, CEA, 2009
- Francesco Bottaccioli, Psiconeuroendocrinoimmunologia, Red

James H. Clay e David M. Pounds, Fondamenti clinici della massoterapia, Piccin  
David Servan-Schreiber, Guarire, Sperling & Kupfer  
David Servan-Schreiber, Anti Cancro, Sperling & Kupfer  
Barbara Hendel e Peter Ferreira, Acqua e Sale, Macro Edizioni  
Fereydoon Batmanghelidj, Il tuo corpo implora Acqua, Macro Edizioni  
Michael D. Gershon, Il secondo cervello, UTET  
Roger Newman Turner, Royston H. Low, Principi e pratica della MOXA, Red, 2004  
Mantak Chia, Tao Yoga dell'amore, Edizioni Mediterranee, 2002  
Li Xiao Ming, Metodo pratico di autoelevazione col Qigong tradizionale cinese, Erga Edizioni  
Wang Xuanjie, J. Moffet, Dall'arte di nutrire la vita, gli esercizi del palo eretto, Jaca Book  
B. J. Willcox, D. C. Willcox, Makoto Suzuki, Okinawa l'isola dei centenari, Sperling Kupfer

## NOTE

---

<sup>1</sup> *Il Sangue, Xue, per la Medicina Tradizionale Cinese, è inscindibile dal Qi, essi rappresentano una unità biologica dialettica, insieme costituiscono l'energia del nostro corpo. Nei meridiani e nei vasi sanguigni scorrono lo Xue ed il Qi. "Il Qi comanda il Sangue, il Sangue è la Madre del Qi" ; "Il Qi è la Madre del Sangue, il Sangue è il serbatoio del Qi". Il funzionamento degli organi dipende dal Qi e dal Xue: il nutrimento dipende dal Sangue, la circolazione dal Qi, quindi il Sangue è Yin e il Qi è Yang. Il Sangue è la sostanza dell'attività mentale, è la sede dello Shen, lo Xue modifica le emozioni e le emozioni modificano lo Xue. La circolazione del Sangue dipende dal Cuore, ma la volemia dipende dal Fegato considerato il Magazzino dello Xue. Il Sangue non può essere separato dal Qi e non esiste il Qi senza il Sangue.*

*Il capitolo 24 del SU WEN (Domande Semplici) si intitola : XUE QI XING ZHI ossia IL SANGUE ED IL QI LA FORMA E IL PENSIERO. Il capitolo inizia affermando quale sia per ogni livello energetico dei meridiani il rapporto tra Xue e Qi.*

*Pertanto quando si parla di energie si intende sempre Xue e Qi. Il titolo del capitolo 24 del SU WEN indica che c'è un rapporto tra Qi e Xue così come tra forma e pensiero. Sarebbe suggerire che trattando i meridiani con più Qi si agisce più sulla vitalità e trattando quelli con più Sangue si agisce più sulla struttura. Il Sangue raggiunge tutte le parti del corpo e porta le sostanze nutritive agli Organi, Visceri, Muscoli, Tendini, Ossa, Midolli, per questo sostiene tutte le attività funzionali del corpo. Il Sangue veicola i liquidi organici che umidificano tutti i tessuti, la pelle, gli occhi, le unghie, la lingua, per cui se c'è un deficit di tale funzione la pelle può risultare secca, i capelli fragili e incanutiscono ecc. Lo Shen ha un ruolo fondamentale per la Medicina Cinese, rappresenta l'aspetto mentale ed emotivo del corpo umano ed è sotto l'influenza del sistema Cuore e dello Xue. Il Sangue è la base materiale dello Shen, per cui lo Shen circola in tutto il corpo (non sta solo nel Cervello) ed ogni Organo ha il suo aspetto mentale ed emozionale. Problemi nel Sangue si ripercuotono nello Shen e viceversa.*

<sup>2</sup> *La Wei Qi è l'energia del Qi e del Sangue che impatta per prima coi fattori patogeni esterni, essa scorre in superficie del corpo e coinvolge soprattutto i meridiani tendino-muscolari. La Wei Qi è la prima forte barriera protettiva, ma deve essere nutrita dalla Ying Qi e Yuan Qi per essere più efficace; essa circola sulla pelle e nello spazio tra la pelle e i muscoli, è molto dinamica e riscaldante. Comanda i pori della pelle e regola la sudorazione. Una potente Wei Qi è segnale di buona salute.*

<sup>3</sup> *Nel Ling Shu Jing sta scritto : " Una persona con la forma del corpo in armonia di yin e di yang è elegante e piena di grazia". Giovanni Maciocia (La diagnosi in Medicina Cinese) scrive: "Tali persone vengono aggredite dai fattori patogeni con minor facilità. Quando si ammalano, i fattori patogeni spesso non sono forti, la malattia è localizzata in superficie ed è, essa stessa, lieve".*

<sup>4</sup> *Nel Suwen : "Per gli uomini di oggi...Dell'alcool fanno la loro minestra, della cattiva condotta la loro norma; entrano completamente ubriachi nella camera da letto, lasciano che le passioni prosciughino le loro essenze e la dissolutezza dilapidi la loro autenticità; incapaci di mantenere la loro pienezza*

---

conducono i loro spiriti a sproposito, con l'affaccendamento eccitano il loro cuore, andando contro alla gioia di vivere, senza moderazione, si attivano o si riposano, così, a metà strada dei cento anni, declinano".

<sup>5</sup> La Ying Qi è l'energia del Qi con Xue dove gli elementi nutritivi sono molto presenti, essa scorre soprattutto nei meridiani principali, è il nutrimento del nostro corpo e forma gli zang-fu. La Ying Qi viene condotta in superficie dai meridiani Luo per sostenere la Wei Qi quando vi è carenza nella lotta contro i fattori patogeni, questo movimento si verifica in particolare per combattere i sintomi di Qi controcorrente (Qi Ni).

<sup>6</sup> Nella "Raccolta delle Dissertazioni di Zhang Jing (Jing yue quan shu) sta scritto: " Per tonificare appropriatamente lo yang, bisogna ricercare lo yang nello yin (...) Per tonificare appropriatamente lo yin, bisogna ricercare lo yin nello yang".

<sup>7</sup> Si può sostenere che gli zang-fu più colpiti o principalmente colpiti quando lo Xue con Qi è nella zona verde del grafico saranno i Visceri Straordinari di cui si parla poco sia nei Classici che nei testi moderni di Medicina Tradizionale Cinese. Essi sono in ordine: il Cervello, il Midollo, le Ossa, i Vasi, la Vescica Biliare e l'Utero. Giovanni Maciocia sostiene che la Prostata comprensiva delle vescicole seminali può considerarsi l'equivalente maschile dell'Utero. La Prostata produce il 90% dello sperma ed è correlata al jing del Rene. I Visceri Straordinari sono detti qi heng zu fu: fu designa un ricettacolo, un viscere, qi significa straordinario e meraviglioso, heng è qualcosa che dura, perenne. Essi quindi raccolgono le essenze, sono ricchi di jing ed intervengono per plasmare e rigenerare il corpo.

<sup>8</sup> Il Qi del Sangue è la Yingqi o qi nutritivo, esso nutre gli zang - fu; scrive infatti il Suwen "la yingqi è estratta dal cibo e dall'acqua, regola i 5 organi yin, umidifica i 6 visceri yang, entra nei vasi sanguigni, circola nei meridiani sopra e sotto, è collegata coi 5 organi yin e connessa coi 6 visceri yang".

<sup>9</sup> Nel Suwen sta scritto "i soffi si nutrono di un fuoco leggero; un fuoco potente disperde i soffi, un fuoco leggero produce i soffi". Un Fuoco forte è una esaltazione.

<sup>10</sup> Suwen: "per trattare la malattia bisogna andare fino alla radice".

<sup>11</sup> Zhong Li Ba, terapeuta tuina che applica i metodi di Wu Qing Zhao, sostiene che nel massaggio dei meridiani spesso si pensa di "togliere" o di "aggiungere", ma, nel caso dei 5 metodi per la salute non c'è bisogno di porsi il problema, occorre solo massaggiare e liberare il flusso del Qi e del Sangue nei meridiani, sarà il corpo a decidere come utilizzare le energie liberate.

<sup>12</sup> La Vescica Biliare, sia come meridiano (zu shaoyang dan jing) che come Viscere e Viscere Straordinario, ha una importanza fondamentale nella Medicina Tradizionale Cinese. Il Suwen scrive: "tutte le energie hanno la loro importanza, però la vescica biliare prende l'ultima decisione perché regge tutta l'energia che comincia a prodursi". E' dunque la Vescica Biliare che controlla le energie di tutti i meridiani e degli zang-fu. La Vescica Biliare sta dunque al centro delle nostre decisioni ed in particolare al centro del nostro stile di vita, delle nostre abitudini.

<sup>13</sup> Il Suwen descrive così il ritmo sonno-veglia: "I soffi yang finché è giorno hanno autorità sull'esterno: al sorgere del sole i soffi dell'uomo rinascono, a mezzodì i soffi yang sono all'apogeo della loro potenza; quando il sole cala all'occidente perdono tutta la loro forza, a questo punto si chiudono le porte dei soffi; per questo motivo all'imbrunire li si raccolgono e racchiudono; non si sollecitano né i muscoli né le ossa, non ci si espone né alla nebbia né alla rugiada. Se si contravvenisse a questi tre momenti del tempo, il corpo si troverebbe allora in uno stato di debolezza critica".

<sup>14</sup> Per liberare il meridiano Ministro del Cuore è possibile usare anche dei magneti di 40 volts sul punto kunlun BL-60, ma occorre usarli per lungo tempo per ottenere dei risultati. In tal caso è consigliabile collocarli anche nei punti neiguan PC-6 e shanzhong CV-17.

<sup>15</sup> Il punto si trova sull'apice della testa, al punto di incrocio tra la linea mediana e quella che congiunge gli apici delle orecchie; al baihui giungono il ramo interno del meridiano del Fegato e i canali yang della Vescica, Vescica Biliare e Triplice Riscaldatore. E' il punto di massima convergenza energetica essendo alla sommità del capo ed è quindi usato anche nel Qigong per le sue funzioni di disperdere e sottomettere il Fuoco di Fegato. I taoisti lo chiamavano Porta del Cielo dalla quale entra la yuan qi.

<sup>16</sup> " l'allegria e la collera recano danno ai soffi, freddo e calore recano danno al corpo; collere violente recano danno allo yin, allegrie violente recano danno allo yang; i soffi in reflusso risalgono, intasano i

---

*mai, la cui vitalità abbandona il corpo; se allegria e collera non sono regolate, se freddo e calore sono eccessivi, la vita non è più solida “. (Suwen cit. pag. 152)*

<sup>17</sup> *Scrive il Nanjing (27° e 28° Difficoltà) : “ I saggi costruirono i canali di irrigazione e i bacini idrici e mantenevano aperti i corsi d'acqua in modo da essere preparati ad affrontare le situazioni in cui i livelli di acqua erano superiori alla norma. ...Nel corpo umano, quando i canali sono colmi, si riversano negli otto canali straordinari”.*

*Quindi i Canali Straordinari possono assorbire l'eccesso di Qi dei Canali principali e allo stesso modo possono restituirlo quando quest'ultimi sono in vuoto.*

<sup>18</sup> *“Qi Bo rispose: cervello, midollo, osso, mai, vescica biliare, utero. Questi Sei sono prodotti dal soffio della Terra, tesaurizzano lo yin e rimandano all'immagine della Terra, ecco perché tesaurizzano senza mai scorrere verso l'esterno. Il loro nome è: fu straordinari” (Suwen).*

*I fu straordinari sono il ciclo della vita, l'uomo è perenne in quanto da una cellula da origine ad un altro essere, per cui la vita è una lunga catena: i Visceri straordinari regolano il passaggio dal Cielo Anteriore al Cielo Posteriore ed è per questo che contengono le essenze.*

<sup>19</sup> *Vuoto e Pieno sono due concetti fondamentali nella MTC, corrispondono ai termini cinesi Xu e Shi. Xu non indica il “nulla” od una assenza, ma una astenia e una mancanza che consentono ai patogeni di penetrare nel corpo. Per esempio quando tra un generale e le truppe non c'è fiducia si crea il pericolo che un nemico faccia breccia, si crea pertanto un Xu che denota uno stato di debolezza che favorisce l'irruzione dei patogeni.*

<sup>20</sup> *Sono significativi i nomi del meridiano Ministro del Cuore: i primi tre muovono i liquidi e sono punti che richiamano lo scorrere dell'acqua, stagno celeste PC-1, fontana celeste PC-2, palude della curva PC-3; poi con PC-4 porta della fessura si apre il canale; ministro intermedio PC-5 indica la funzione del canale; quindi barriera interna PC-6 come punto di apertura di Yin Wei Mai costituisce il passaggio e la barriera alle patologie interne; palazzo del governo PC-8 indica il legame tra il Ministro del Cuore e l'imperatore Cuore; infine assalto centrale PC-9 è dotato di forte azione energetica paragonabile ad un assalto.*