

SCUOLA DI AGOPUNTURA TRADIZIONALE

DELLA CITTA' DI FIRENZE

Corso di massaggio TUINA

“LE CINQUE EMOZIONI E I SETTE SENTIMENTI“

di *FEDERICO CIUCCI*



SCUOLA DI AGOPUNTURA TRADIZIONALE

DELLA CITTA' DI FIRENZE

Corso di massaggio TUINA

“LE CINQUE EMOZIONI E I SETTE SENTIMENTI“

di *FEDERICO CIUCCI*

Relatrice: Susanna Taccola

Firenze, 23 Maggio 2007

Indice

Introduzione.....	pag. 4
1. Le cinque emozioni.....	pag. 5
2. I sette sentimenti.....	pag. 10
3. Eziopatogenesi e quadro sindromico	pag. 15
4. Punti principali per un trattamento.....	pag. 22

Introduzione

La Medicina Tradizionale Cinese considera l'uomo nella sua totalità (psiche e soma sono uniti e complementari come lo *yin* e lo *yang*) e produce dei cambiamenti e degli effetti nella struttura profonda dell'individuo. Il lavoro utilizza il corpo come sostanza necessaria all'espressione della psiche. E' da notare che anche la medicina occidentale oggi a poco a poco si sta sensibilizzando sempre di più in tal senso e non a caso medicine considerate "alternative" come l'omeopatia e la Medicina Tradizionale Cinese stanno prendendo sempre più campo e successo.

Nel corso di questi anni di studio è stato proprio l'aspetto olistico di questa medicina che più di ogni altra cosa mi ha affascinato forse anche perché mi ritengo una persona sensibile e emotiva.

Nella prima parte vengono descritte e analizzate le cinque volontà e i sette sentimenti descrivendo anche le principali differenze.

Nella seconda parte viene discussa l'eziopatogenesi, il quadro sintomatico di ogni sentimento con il relativo trattamento.

Nella terza parte vengono descritti i principali punti per ogni trattamento. Il massaggio cinese *tui na* è una tecnica terapeutica molto antica ed è uno degli strumenti per la stimolazione manuale dell'energia del corpo. Il termine *tui na* risale alla dinastia Ming e significa letteralmente spingere e afferrare, mentre il termine *an mo*, che significa premere e accarezzare, è una denominazione più antica per definire il *tui na*. Il capitolo 12 del *Su wen* collega la pratica del massaggio alle regioni centrali dell'impero indicando in questo modo l'enorme importanza simbolica. E' indicato per trattare le persone con tipologia *terra* (centro). E' una tecnica elettiva per la stagnazione perché agisce sulle emozioni, che, se perdurano per molto tempo e se sono eccessive creano una stasi di *qi* che genera calore. Questo, a sua volta diviene causa di malattia in quanto brucia i liquidi organici e attacca il sangue (residenza materiale dello *Shen*).

1. LE CINQUE EMOZIONI

Le cinque emozioni o volontà (*wuzhi*) sono rappresentate dagli Ideogrammi *zhi* che significa intenzione, volontà, progetto, e dall' ideogramma *whu* che significa cinque e cinque sono le virtù fondamentali (umanità, giustizia, saggezza, buona creanza, sincerità).

Le cinque emozioni sono collegabili ad uno dei cinque movimenti e all'organo ad esso associato;

Shen = Fuoco-gioia

Hun = Legno-collera

Po = Metallo-tristezza

Zhi = Acqua-paura

Pi = Terra-pensiero

Queste cinque volontà (*zhi*) sono costituzionali, legate al *jing* e quindi alla forma.

Sono denominate anche “anime vegetative”.

Rappresentano la struttura profonda dell'organismo.

Infatti la personalità di un uomo dipende dallo *Shen*, che una volta sviluppato il nuovo essere, si suddivide in soffi costitutivi come li chiama Larre o appunto anime vegetative che vanno a permeare i vari organi e mettono la vita in relazione con il creato.

Esse sono anche la sorgente dei desideri e delle tensioni che si irradicano nell'uomo.

Quando le volontà non sono “controllate” la loro eccitazione determina una turba della struttura profonda dell'individuo che può portare col tempo a delle patologie.

Esse sono: collera, gioia, pensiero, tristezza, paura.

Un testo classico confuciano sui riti, “il Liji”, anteriore al quarto secolo a.C., discute di emozioni, che vengono definite innate, all'interno delle quali vengono riconosciuti i due grandi poli del desiderio e dell'avversione.

Nello Zuo zhuan compare già il concetto di 5 elementi *wuxing*, ma senza relazione con le emozioni, e prevedono una coppia attrazione-avversione da cui originano euforia e gioia, collera e pena.

Il concetto di attrazione e avversione che si ritrova in altri testi come per esempio nel “Trattato sulle cause di malattia” afferma che le cause interne che possono produrre malattia appartengono solo all’intersecarsi delle sette emozioni, al conflitto tra amore-*ai* e avversione-*wu*.

Euforia-*xi*, collera-*nu*, pena-*ai*, timore-*ju*, amore-*ai*, avversione-*wu*, desiderio-*you*.

Senza averli appresi, nell’uomo sono sempre presenti.

Questo è importante perché parla del passaggio dalla fisiologia dei 5 ZHI ai 7 QING patologici. E’ il grado dell’intensità, il suo perdurare a creare la patologia.

Bevande, cibo, uomo, donna; questi sono i grandi desideri, mentre morte, povertà, sofferenza sono le grandi avversioni, perciò desiderio e avversione sono i due grandi estremi del Cuore.

Il concetto di misura e di controllo delle emozioni risulta legato alla capacità di distinguere i desideri essenziali: nel testo pre-Han “Annali di primavera e autunno” si dice che i desideri sono gli stessi per sapienti e ignoranti ma “il saggio coltiva la misura per controllare i desideri”.

Nella letteratura pre-Han è ben presente la consapevolezza che si ritrova in testi medici di epoca più tarda, che “le sette emozioni sono nella normale natura dell’uomo” e che “se le emozioni si muovono ma con misura e regulatezza non portano a malattia”.

Non vi sono quindi emozioni utili o dannose in assoluto, non vi sono attrazione o avversione che siano buone o dannose “di per se stesse”; beneficio e danno stanno nella loro adeguatezza.

神

Shen = fuoco = struttura cognitiva, correlazione:

Ideogramma antico che rappresenta l’alternanza delle fasi naturali *yin* e *yang* interpretato come materia sottile.

Risiede nel Cuore ed è l’attività mentale.

E’ responsabile delle attività di senso (udito, vista, tatto, gusto e

olfatto).

E' responsabile del riconoscimento dei pensieri e delle percezioni, dei sentimenti e quindi della capacità di introspezione.

Quindi *Shen* è la coscienza, la consapevolezza ed è la sintesi delle emozioni.

E' anche la sede dell'affettività; permette di apprezzare le emozioni, le impressioni, le sensazioni.

Simbolicamente è la percezione del mondo esterno ed Interno (la nostra relazione con il mondo).

Se lo *Shen* è in pieno avremo eccitazione mentale, riso eccessivo, se invece è in vuoto pianto, paura e timidezza.

Shen è il principio direttivo delle manifestazioni del *qi* e influenza le altre energie mentali.

Corrisponde al movimento Fuoco e alla stagione estate (massimo dello *yang* e nascita dello *yin*).

Nel capitolo 54 del Lingshu come spiega Qibo alla domanda "Cos'è lo *Shen*" si dice:

"Quando qi e sangue sono armonizzati, qi nutrizio e qi difensivo sono in comunicazione, i cinque organi sono formati, shen è insediato nel cuore, hun e po sono entrambi presenti, è allora che si costituisce l'uomo".

魂 *Hun*: ideogramma antico che significa ordine e difesa degli antenati (riferimento al concetto di ereditarietà).

Hun succede allo *Shen*, è il piano primordiale della mente ereditaria.

Ha sede nel Fegato e corrisponde al movimento Legno (nascita, messa in movimento) e alla stagione primavera (esteriorizzazione dello *yang* e scomparsa dello *yin*).

Rappresenta la fantasia, la preveggenza, il coraggio.

Fornisce allo *Shen* spunto e ispirazione, da compimento allo *Shen* perché gli fornisce la rappresentazione del mondo, ha il ruolo di mantenere l'equilibrio emozionale.

Ha pure l'abilità di proiettarsi all'esterno e relazionarsi con le altre persone.

Influenza il sonno, i sogni e gli incubi.

Hun in pieno = collera

Hun in vuoto = paura ed ansia

Hun è il *qi* del cielo mentre *Po* è detto il *qi* della terra.

Zhu Xi descrive:

“hun è movimento, po (emozione del polmone) è quiete.

Alla nascita hun entra nel po e po contiene il suo hun; alla morte hun si disperde fluttuando e torna in cielo mentre po cade affondando e torna alla terra.

Quando l'uomo nasce hun e po si accoppiano, alla morte si allontanano.

Quindi hun è tutto ciò che muove e agisce, è luce e fiamma”.

意 *Yi* = Terra, risiede nella Milza

Ideogramma antico che significa l'intenzione che mette chi parla nei suoni che preferisce.

Yi è la voce del profondo, è la facoltà di rappresentare l'universo, riflettere su di esso.

E' l'intenzione dell'individuo di dire con convinzione e consapevolezza la parola che viene dal cuore.

Yi è responsabile della messa a fuoco dei problemi, della concentrazione e della ideazione.

E' la riflessione, il desiderio, la memoria, la facoltà di riprodurre immagini delle quali si ha coscienza.

E' l'intelligenza umana che si esprime attraverso il linguaggio.

Appartiene al movimento Terra (comparsa dello *yin* e scomparsa dello *yang*) sede dei controlli e di tutte le trasformazioni.

Yi in pieno = preoccupazioni, idee fisse e angosce.

Yi in vuoto = oblio, perdita della libido, ansietà.

魄 *Po* = Metallo, risiede nei Polmoni

Ideogramma antico che suggerisce la parte di noi nascosta e oscura che determina con le espressioni emotive fangose, l'azione e la reazione su di un piano emotivo.

Po fornisce al corpo la capacità di movimento, di agilità e di equilibrio.

E' strettamente legato al *jing*, fa in modo che il *jing* abbia ruolo in tutti i processi fisiologici del corpo.

Po contiene il radicale *gui*-fantasma preceduto dalla parte fonetica *bai*-bianco, che è il colore dell'elemento metallo-polmone-autunno a cui è collegato.

Suggerisce la parte di noi più oscura e nascosta che determina le impressioni emotive fallose, l'azione e la reazione sul piano istintivo: può corrispondere al nostro concetto di inconscio.

È la parte dove restano tutte le emozioni fallose, violenza, angoscia, memoria dell'infanzia che abbiamo rimosso e che tenuto nascosto si manifesta a livello corporeo.

Con un *Po* basso si hanno stati di depressione.

L'energia *Po* è legata alla pelle come sistema respiratorio (prurito).

Un *Po* in pieno, caso molto raro corrisponde all'aggressività.

 *ZHI* = Acqua, risiede nei Reni(surreni)

Ideogramma antico significante l'esecuzione delle intenzioni, la realizzazione di un desiderio, la sicurezza nelle decisioni.

Rappresenta anche la volontà, la tenacia, lo spirito di decisione dell'individuo.

In origine nel radicale *zhi* compariva il "piede" suggerendo semanticamente l'idea di direzione del Cuore che persiste nel tempo e si sviluppa come la pianta che comincia ad alzarsi dal suolo.

Notiamo come i movimenti dell'accumulare, immagazzinare, conservare siano legati a concetti di durata del tempo, di stabilizzazione e di concentrazione, cioè a funzioni proprie del Rene e del *jing*.

Nella trasformazione dell'energia del Rene (intenzione) attraverso l'energia *zhi* si verifica una regimentazione di energie che portano all'insicurezza, indecisione, ecc.

La non esecuzione delle intenzioni non è tollerata da un paziente che ha energia *zhi* bassa, poiché non ha la capacità di tollerare la situazione e trasforma tutta la mancata esecuzione in aggressività e violenza.

Se lo *zhi* è pieno si ha autoritarismo, temerarietà, se è in vuoto si ha indecisione, angoscia, paura e incapacità di perseguire le idee.

Appartiene al movimento Acqua, legato alla profondità, all'inverno, alla nascita dello *yang* e al massimo dello *yin*.

2. I SETTE SENTIMENTI

I sette sentimenti (*qiqing*) sono i principali responsabili delle malattie da causa interna.

Le malattie possono derivare dall'interazione con agenti patogeni provenienti dall'esterno (soffi climatici), dai cinque sapori o dai sette sentimenti.

I sette sentimenti sono rappresentati da *xi* (gioia), *nu* (collera), *you* (preoccupazione), *bei* (tristezza), *kong* (paura), *jing* (panico, terrore)

L'ideogramma *qing* significa sentimento, emozione mentre l'ideogramma *qi* significa sette (numero che significa il portare a termine una creazione) e sette sono gli orifizi superiori.

I sette sentimenti sono le emozioni che si possono verificare in ogni momento della vita di tutti gli individui; rappresentano movimenti di energia (*qi*) che avvengono in risposta a sollecitazioni esterne.

E' il modo con cui si manifesta lo *Shen* e prendono vita dal Cuore, dal centro.

Il numero sette rappresenta anche l'orientamento, le sei direzioni nello spazio più un centro di riferimento e ci indicano la strada da percorrere.

Ci fanno orientare nel mondo per condurre delle scelte ed è proprio grazie a loro che rispondiamo agli stimoli esterni.

Sono in relazione con il Sangue che è il luogo da dove nascono e lo *Shen*.

Il problema nasce quando i sentimenti perdurano per lungo tempo e sono eccessivi. In questi casi possono portare a stagnazione e a malattia specialmente quando non si è consapevoli di essi e li reprimiamo.

Quando cioè questi sentimenti prendono il sopravvento nella nostra vita in maniera inadeguata ad es. collera costante per una situazione della nostra vita.

L'eccesso di un sentimento può essere sia causa che conseguenza di uno squilibrio: l'eccesso di collera danneggia il Fegato, una disarmonia del Fegato causa collera.

Quando l'intensità dello stimolo emotivo supera la capacità di regolazione del sistema degli Organi e in particolare la funzione del Fegato di drenare e liberare il *qi*, avviene un'alterazione nello stato di equilibrio degli Organi, il movimento del *qi* si altera e si generano le malattie delle emozioni.

Nel capitolo 21 del Suwen c'è scritto: *“nelle persone forti il qi circola perciò le malattie si risolvono...nelle persone deboli il qi si fissa e il risultato è la malattia”*.

Vale la pena di ricordare come ancora oggi sia diffuso un detto di oltre duemila anni fa che afferma: *“l'acqua che corre non marcisce e i cardini delle porte non vengono mangiati dai vermi”*.

La patologia deriva da un disordine dei movimenti fisiologici del *qi*:
Collera: fa salire il *qi* e colpisce il Fegato.

Gioia eccessiva: abbassa il *qi* e colpisce il Cuore.

Riflessione: annoda il *qi* e colpisce la Milza.

Tristezza: consuma il *qi* e attacca il Polmone.

Paura: fa scendere il *qi* e colpisce il Rene.

Preoccupazione: colpisce Polmoni e Milza.

Panico o shock: colpiscono Reni e Cuore (disperde).

Tutte le emozioni oltre a colpire direttamente l'Organo corrispondente, agiscono anche sul Cuore perchè sede dello *Shen*.



NU = collera

Appartiene al Legno-Fegato.

Nu significa collera, rabbia, ira.

Questo sentimento fa salire il *qi* del Fegato che di conseguenza va in vuoto.

Nel capitolo 77 del SuWen sta scritto: *“le collere improvvisate feriscono lo yin del Fegato e quindi lo yang non più trattenuto fugge verso l'alto”* (nel canale interno del Triplice Riscaldatore).

Il *qi* trascina anche il Sangue (viso rosso,cefalee).

Inoltre il meccanismo *nu* determina anche lesione dello *zhi* causando lombalgie, turbe della memoria.

Quando il sentimento si trova nella normalità viene definito “impetuosità del legno” lasciando il termine collera alla patologia. La rabbia si camuffa in furia fino a giungere all'ira.

Oppure può essere repressa e passare dal risentimento alla frustrazione.

Nella furia c'è la perdita di controllo.

L'ira è *yin* e *yang*, quella *yin* può determinare vendetta, predeterminazione, è più pericolosa.

La furia è solo *yang*.

La collera crea anche lesione *yin* ai cinque Organi.

喜 *XI* = gioia, euforia:

喜 Appartiene al Fuoco-Cuore.

Il Suwen dice: *“la gioia armonizza, rilassa il soffio, ne favorisce la circolazione”*.

In alcuni casi la gioia però può essere in eccesso o difetto e può causare una malattia.

Il sentimento quando diventa patologico ha come bersaglio il Cuore dove determina uno stato di vuoto ossia un eccessivo rilassamento del soffio.

Il *qi* non è più unito, si perde il centro.

Colpita l'armonia del Cuore l'insieme si disgrega.

Nei quadri estremi le varie parti si frammentano ed esplodono: sono gli stati deliranti delle psicosi.

Ricordiamo inoltre che l'eccesso di gioia esaurisce lo spirito (*shen*) che non immagazzina più e lede il *Po*.

Il *Po* perturbato provoca *Kuang* (follia).

Per concludere diremo con Guillame che il meccanismo *xi* disperde lo spirito, nuoce al Cuore e allo *Shen*, ferisce lo *yang* e il *Po*.

A volte questa gioia nasconde una tristezza profonda.

憂 *YOU* = preoccupazione, inquietudine, afflizione:

憂 Si tratta di una condizione caratterizzata da un eccesso di tristezza con soppressione dell'energia del polmone che va in vuoto.

Questo sentimento provoca calore che lede lo *yin* polmonare e anche il Cuore può essere alterato.

悲 *BEI* = tristezza:

悲 Appartiene al Metallo-Polmone.

Significa tristezza, dolore, pena, melanconia.

Il movimento Metallo è la condensazione e la concentrazione al fine di raccogliere dentro di noi le ricchezze della vita.

Nella tristezza invece tutto diviene compressione che stritola il Cuore alterando la circolazione del Sangue e l'espansione degli spiriti.

Questa ostruzione esaurisce i liquidi e i soffi del Polmone.

Poichè la società attuale è tendenzialmente focalizzata sul "fare", la condizione patologica viene riconosciuta attraverso il "non" fare della depressione.

Questo sentimento determina un vuoto di *qi* al Polmone con comparsa di un Fuoco patologico che a sua volta consuma ulteriormente il *qi*.

La tristezza aggredisce prima il *Po* e successivamente il Polmone. Lo consuma piano piano e poi aggredisce anche il Cuore (tutto il Riscaldatore Superiore è colpito).

Il *qi* si dissolve, la *weiqi* si blocca nei meridiani tendino-muscolari e si ha lesione dello *Shen*.



Si = pensiero ossessivo, rimuginazione

Appartiene alla Milza-Terra. Determina annodamento del *qi*.

E' il pensiero ossessivo, il rimuginare sempre sulle stesse cose, sono i pensieri circolari che non si trasformano né generano azione. Pensieri che girano a vuoto.

La Milza ha le funzioni di trasformazione e di trasporto: analoga mente ad un pasto pesante, i pensieri pesanti sovraccaricano questo movimento e diventano rimuginazione.

Il pensiero ossessivo determina una condensazione, una confluenza del *qi* verso il centro (zona del plesso solare); vi è anche lesione della Milza e dello *Yi*, che non può più assicurare la funzione di trasporto-trasformazione.

Quando questo *qi* in vuoto della Milza sale al Polmone crea una forte angoscia immotivata, allergie e asma.



KONG = paura:

La paura appartiene al Rene-Acqua. Paura, timore,

apprensione, sono in relazione ad uno stato di continua attesa di qualcosa di pericoloso.

Spesso è paura di quello che può portarci il futuro. E' uno stato di inquietudine continua, agitazione e di paura profonda che invade alcune persone appena un loro caro è un po' in ritardo, fino a veri e propri disturbi da attacco di panico.

Il sentimento *Kong* determina un vuoto di *qi* del Rene e in particolare lede il *jing*.

Blocca il Riscaldatore Superiore che fa scendere il *qi* al Riscaldatore Inferiore.

惊 *JING* = terrore, panico:

E' il sentimento elettivo del Cuore centro. E' la lesione "dell'imperatore del corpo" che determina anarchia nella circolazione energetica. Può essere anche dovuto a turba dei due Organi collegati all'ordine: Polmone e Vescica Biliare.

3. EZIOPATOGENESI E QUADRO SINDROMICO

J.Yuen afferma che i vasi *Luo* contengono sia Sangue che energia e sono da prendere in considerazione nei disturbi delle emozioni perché permettono la gestione delle aspettative, la circolazione delle informazioni, la comunicazione interno-esterno, difendendoci dagli attacchi dell'ambiente.

Attraverso i vasi *Luo* qualsiasi turba dello *Shen* raggiunge la profondità, andando ad alterare lo strato del Sangue, sede dell'anima.

Questi punti sono anche diagnostici:

sono particolarmente indicati quando si voglia lavorare sulla personalità.

Fin dall'epoca pre-Han, troviamo una classificazione delle 5 facoltà Emozioni che risiedono negli *zang*, *Wuqing*, e delle 7 passioni *Qiqing*, l'eccesso di un'emozione.

Nella descrizione delle malattie da cause interne che sono da attribuirsi all'intersecarsi dell'emozioni con i due grandi poli amore-Ai avversione-*Wu* si legge che le emozioni sono movimenti del *qi* che alterano il funzionamento degli *zang*.

Quando gli *xie* colpiscono il *qi* è in vuoto ma se la *zhengqi* si conserva all'interno allora questi non possono attaccare. E' quindi importante ripristinare l'armoniosa circolazione dei soffi tonificando gli *zang* in vuoto e ricollocare sempre il centro ossia Cuore e Vescica Biliare, dove gli *shen* possono andare e venire, entrare e uscire liberamente, integrati dallo *shen* dell'imperatore Cuore.

Si può allora dire :

- l'uomo comunica con il cielo attraverso stimoli esterni (adattamento) e movimenti interni (aspettative).
- le emozioni provocano movimenti caratteristici del *qi*.
- il *qi* si altera: va all'inverso, si disperde, si annoda, si esaurisce, diventare disordinato.
- le emozioni sono espressioni dei 5 *zang*.
- i disturbi emotivi possono insorgere sullo stato di vuoto del *qi* degli *zang* e viceversa.
- le emozioni agiscono sugli *wuqing* e viceversa.
- le emozioni eccessive per durata ed intensità colpiscono gli *zang* alterandone la fisiologia.

- il disordine delle emozioni può dar luogo a patologie somatiche.
- il ciclo di controllo *Ke* ha un'importanza fondamentale nel movimento emozionale.

Infatti vari autori cinesi affermano che la legge madre-figlio va applicata nelle patologie da causa esterna, mentre quella nonno-nipote nelle patologie da causa interna soprattutto ad insorgenza improvvisa.

Infine ricordiamo che tutti i sentimenti possono trasformarsi in Fuoco che a sua volta diviene causa di malattia in quanto brucia i liquidi organici e attacca il Sangue.

Quando il Sangue non nutre il Cuore si ha una turba dello *Shen* che determina inquietudine, irritabilità, agitazione ecc.

QUADRO SINDROMICO:

COLLERA:

Si manifesta con cefalea, ronzii alle orecchie, vertigini, sete, lingua rossa, occhi rossi, bocca amara, contratture muscolari fino a sfoghi di violenza fisica e verbale.

Se la collera e il risentimento non vengono espressi, manifestati all'esterno, ma rimangono nascosti e repressi, avremo sintomi opposti quali: pallore, depressione, il paziente parla con tono basso, cammina lentamente.

Una depressione di lunga durata può essere dovuta a collera repressa.

Trattamento:

calmare la compressione del Fegato,
tonificare lo *yin* del Fegato (abbassare il fuoco),
disostruire i meridiani GB,TE,BL,
tonificare lo *Zhi*,
fissare lo *Shen*,
tonificare il *qi* e i 5 *zang*.

Si lavora sui meridiani principali di LR,GB,TE,BL.

Digitopressione: abbassare 20VG,20GB,21GB, la mano sopra con *dianfa* o *anroufa* leggero,l'altra *nafa*.

Chafa dal ramo occipitale sulla Vescica Biliare con distensione sul trapezio e sulla scapola.

Disostruire TE e MC con *tuifa* e *nafa* controcorrente poi *anroufa* 5TE e 8MC.

Tuifa e *niefafa* sul meridiano principale della BL, tonificare LR e GB,

lo *ZHI* 18BL, 19BL, 52VBL anche con moxa.

Sul fianco disostruire *fen yin/yan* sulla GB, il centro è il *daimai*, 30GB.

Calmare la compressione 39GB, 2LR, 9LU,

Fenfa dal torace all'addome e *anfa* sulla zona epatica.

Punti utili: 7KI, 26KI, 21KI, 36ST, 13LR, 7HT, 7MC, 12VG

GIOIA:

Provoca una stimolazione eccessiva del Cuore che nel tempo causa sintomi come palpitazioni, sovr eccitazione, insonnia, loquacità, punta della lingua rossa, risatine a fine frase (il riso è del Cuore).

E' la gioia eccessiva che causa la malattia, l'eccitazione magari lieve ma continua.

Sono persone che si riempiono la vita di impegni.

Questa gioia eccessiva nasconde a volte una tristezza profonda.

L'insieme si disgrega, il paziente dorme male, ha scarsa concentrazione e nei casi estremi si arriva alle psicosi in cui viene perso il riconoscimento con la realtà.

Trattamento:

tonificare il Cuore, riposizionare *Shen* e *Po*,

tonificare la *yangqi*, tonificare i 5 *zang*.

Si lavora sui m.p. di HT, MC, LI, ST, BL.

Digitopressione su 14VC e 7HT, in caso di pienezza digitare 10KI punto *HO* che domina il Cuore, in caso di vuoto trattare il 9HT e il 9MC a coppie sx-dx, a ritmo respiratorio.

Se compare il dolore locale si tratta il m.p. del Cuore mantenendo la digitopressione sul 14VC.

Tonificare il Cuore: 1HT, 7HT, 7MC, 8MC seguito da trazione dei polsi e del mignolo.

Tonificare il *Po*: 7LU, *tuifa* o *anfa* sul m.p. del Grosso Intestino e Stomaco,

tonificare lo *yang* con 5LI, 7LI, 36ST, 40ST,

tuifa o *anfa* oppure moxa sul 42BL.

Tonicare il *qi* e il Sangue con 13BL,14BL,15BL.

Se il dolore non scompare trattare prima il dorso con *nafa*, *niefafa*, *paifa* o con il fior di prugna più digitopressione sui punti del Meridiano della Vescica; procedere poi come sopra.

PENSIERO:

Un *qi* che si annoda provoca sintomi di pesantezza, oppressione, gonfiore, stanchezza.

Il paziente sarà preoccupato da pensieri ricorrenti, fino a soffrire di ossessioni vere e proprie. Sono anche persone che non riescono a dimenticare un torto subito.

Quando il *qi* della Milza è in vuoto ci saranno anche feci non formate.

Se questo *qi* della Milza in vuoto sale al Polmone si crea una forte angoscia immotivata accompagnata da allergie e asma.

Trattamento:

favorire la distribuzione al centro,
tonificare lo *yang* di Milza e Cuore,
tonificare lo *Yi*,

mobilizzare lo *Shen* e il Cuore,
nutrire i 4 arti e trattare gli annodamenti.

Si lavora sui m.p.di SP,BL,VC.

Moxa su 20BL, 49BL seguita da *tuifa* sulla Vescica e *anroufa* sui punti in pienezza.

Favorire la distribuzione al centro con pompaggio del 16VG,
contemporaneamente fare *zheng* sul 12VC (far calmare la respirazione, al paziente si stimola il palato);

tuifa e *anroufa* dal 21VC al 9VC e poi *anroufa* sul 14ST,15ST e 12VC.

Nutrire gli arti con *anroufa* dal 14VC al 13LR e *anroufa* su 21SP e su 34GB.

Tonicare lo *yang* di Milza,Stomaco e Cuore: *gunfa* su 14VC e contemporaneamente *anroufa* su 4LI e sul 12VC.

Anroufa sul m.p. della Milza, stiramento delle dita, rotazione arto inferiore, *anroufa* su 2SP.

Agire sui punti che distribuiscono lo *yin*, dal centro 5SP, 3LR, 13LR, *mofa* con 4 dita periombelicale nei 2 sensi.

Punti utili: 62BL, 39GB, 8BL, 40ST, 7LU, 9SP, 17BL, 10SP.

TRISTEZZA:

I sintomi causati dalla tristezza sono: voce debole, astenia, colorito pallido, leggera dispnea, pianto, sensazione di oppressione al petto, tono piangente e lamentoso (pianti e lamenti sono del polmone).

La tristezza con il tempo abbassa anche le spalle. Trattamento:

tonificare il *qi* del Polmone,

distribuire la *yingqi* e *weiqi*,

tonificare il Riscaldatore Superiore, *Hun*, *Shen*, *Po* ed i 5 *zang*.

Si lavora sui m.p. di LU, LR, MC, BL.

Moxa su 1LU e 2LU,

aprire il cingolo scapolare,

gunfa con abduzione ed estensione sul braccio,

anroufa su 21VC, 27KI e 2LU.

Tonificare lo *Hun* con *gunfa*, sostenendo la coscia sul ramo coxale

del m.p. del Fegato, *tuifa* sul m.p. del Fegato dal 5LR fino al 14LR.

Tonificare gli *zang* nel Riscaldatore Medio e Superiore con *anroufa* dal 9VC al 21VC.

Tonificare il m.p. del Polmone con *tuifa* e *anroufa* su 1LU, 2LU e scegliere di utilizzare (4LU, 5LU, 10LU, 11LU).

Tonificare il riscaldatore superiore con *anfa* su 6MC e 5TE contemporaneamente.

Distribuire *tuifa* con tutta la mano sul m.p. della Vescica sull'intero tragitto.

Anroufa su 12BL, 13BL, 14BL, 17BL, 42BL, 47BL.

Punti utili sono: 1LR, 39GB, 5HT, 9HT, 12VC, 13VC, 13VG, 5SP.

PAURA:

il *qi* che scende provoca questi sintomi: palpitazioni, irritabilità, dolori ossei, atrofie, arti ghiacciati, incontinenza, timore e diarrea improvvisa negli adulti che si manifesta in seguito ad uno spavento

improvviso (il Rene controlla gli orifizi).

Spesso è anche un timore che possa succedere qualcosa, paura di quello che può portarci il futuro.

Trattamento:

sostenere gli *zang*,

tonificare il Rene e il *jing*, muovere lo *yang*, tonificare il Riscaldatore Superiore,

tonificare *Shen* e Cuore.

Moxa su 14BL o 15BL,23BL e sul 6VC se è presente freddo.

Muovere lo *yin*, sostenere lo *zang*: *tuifa*, *anroufa* e *niefafa* sul m.p. della Vescica,

anroufa sui punti *shu* del dorso interessati nella direzione:

11BL,14BL,15BL,17BL,18BL,19BL,21BL,23BL,52BL.

Fare *tuifa* sul m.p.della Vescica discendente,

gunfa sulla regione glutea a livello del 39GB.

Tonificare il Rene: fare *tuifa*, *gunfa*, *anroufa* su tutto il m.p. fino al Riscaldatore Superiore e *anroufa* su 4KI e 5KI.

Finire con la tonificazione del Riscaldatore Superiore: *anroufa* sul m.p. di Cuore e Ministro del Cuore, *anroufa* su 3HT, 5HT, 7HT, 9HT, 3MC, 6MC, 7MC, 8MC, 9MC.

Scegliere tra *fen-yin/yan* dal 21VC all'8VC, o *an zhengfa* su 17VC,12VC,6VC.

INQUIETUDINE:

tristezza, pessimismo, pallore, astenia, osse, palpitazioni, disorientamento, difficoltà digestive, blocco del diaframma, respiro superficiale e bloccato.

Si lavora sui m.p. di LU,MC,GB,LR e VC.

Trattamento:

digitopressione su 6MC,17VC,7HT,14VC,7HT dx accoppiato a 39GBsx e viceversa.

Far circolare il *qi* con *chafa* sul m.p. della Vescica Biliare e *anroufa* su 34GB e 5LR.

Tonificare il Polmone e il Cuore con *anroufa* su m.p. del Polmone dal 9LU e sul m.p. del Ministro del Cuore fino al 7MC.

Poi fare *fen yin/yan* per 7/8 cicli.

Sostenere il Riscaldatore Superiore e il Riscaldatore Medio con *tuifa* e con *anroufa* dal 21VC al 10VC, *zhen* sul 12VC.

Sostenere lo *Hun* con *anroufa* sul 4VC.

Altri punti utili sono:13BL,7LU,11LU,10LU.

PANICO:

Insonnia, palpitazioni, bocca secca, sudorazione notturna, vertigini, ronzii alle orecchie.

Trattamento:

ridistribuire *qi* e Sangue, trattare il centro, consolidare la radice.

Regolare il centro con *anroufa* sul 7HT e 14VC controlaterale e successivamente sul 5HT e 37GB sempre controlaterale.

Distribuire *qi* e Sangue con *tuifa* e *anfa* sul m.p. di V, GB e ST e fare *anroufa* sul 34GB e 39GB.

Consolidare la radice:15BL,23BL, *fen yin-yan* sul torace, digito il 17VC e contemporaneamente faccio *nafa* leggero sul m.p. del Cuore e Ministro del Cuore per 7/8 cicli.

Per finire un *gunfa* con la mano che si apre sul 14VC seguito da un *mofa* sull'addome nei due sensi.

4.PUNTI PRINCIPALI PER UN TRATTAMENTO:

I punti principali sono:

punti *mu*:

Sono da usare nei problemi psichici acuti.

Sono punti di allarme, utili nei casi in cui, a diversi tipi di stress si reagisce sempre allo stesso modo.

25ST: irritabilità, disturbi che aumentano durante il week-end e il riposo.

1LU: tristezza, paura, depressione.

3VC: tendenza alla superficialità, insonnia tenace.

25GB: astenia mattutina, mancanza di energia.

24GB: ciclotimia estrema.

23GB: tensione a livello muscolare.

13LR: angoscia, insonnia.

14VC: fastidi al plesso solare, grande depressione.

12VC: ipersonnia, estremità sudate e fredde.

Punti *shen*:

Si usano nelle forme psichiche in seguito alla perdita di controllo di una o più funzioni organiche:

7HT: ansia reattiva, mancanza totale di controllo.

44BL: anomalie funzionali del Cuore(tachicardia)

15VC: turba di tutti i sistemi di relazione (timidezza sociale).

13GB: depressione profonda con perdita dell'istinto vitale.

14VC: perdita della voglia di relazionarsi con gli altri.

25KI: calore al torace,catarro.

11VG: crisi acute di follia,manie suicide.

23 e 24GB: irritabilità con oscillazioni dell'umore.

23KI: tachicardia,nevrosi cardiaca.

Punti *Ming*:

portano luce alla persona all'interno:1LU,6KI,66BL,37GB,23ST.

Dal 25ST al 30ST (si tratta lo *yang-ming* per riorganizzare).

Punti di regolazione delle porte:

i punti di questo gruppo sono posti in relazione principalmente con grandi articolazioni che, metaforicamente, rappresentano porte e ostacoli da attraversare.

Accompagnano l'uomo nel cammino:

porta dei talloni:

61BL+yangweimai+yangqiao+41GB+5TE+62BL+3SI.

Porta delle anche:

29GB+yangqiao+41GB+5TE+62BL+3SI.

Porta delle spalle:

10IG+yangweimai+yangqiao+41GB+5TE+3SI.

Porta del mutismo:

15VG+yangqiao+yangweimai.

Porta delle tonsille:

23VC+chongmai+yinweimai

Punti *yuan*:

(chiamano gli antenati per dare energia).

Sono chiamati anche punti sorgente perché sono in relazione con la *yuanqi* (energia ancestrale).

La *yuanqi* è un'energia profonda, è l'origine di tutte le energie *yin* e *yang* del corpo, è contenuta nella "zona renale" e circola all'interno del Triplice Riscaldatore e nei Meridiani Curiosi.

Fa parte del cielo anteriore e si riceve al momento della nascita.

Punti *xri*:

(lavorano sulla relazione uomo-cielo)

Si usano solo quando c'è una situazione improvvisa acuta sia emotiva che psichica.

Fondamentale per trattare le 7 emozioni è lavorare molto sullo *yang-ming* (tonifica il Sangue che è la radice dello *Shen*).

Lo *yang-ming* (Stomaco-Grosso Intestino) è la luce che penetrando nell'oscurità esercita la sua influenza.

Proteggendo dall'esterno, permette che i soffi si raccolgano in profondità al fine di purificarsi, trasformarsi o fruttificare.

Trattare anche alcuni punti del Cuore è importante in quanto esso è definito l'imperatore, il sovrano dell'essere.

Aperto in alto, comunica tramite gli spiriti con il cielo.

Nell'ottavo capitolo del Su Wen sta scritto: *“Il Cuore ha la carica di padrone e signore”*.

Quando il padrone diffonde la sua luce i sudditi sono tranquilli.

Ma se il padrone non la diffonde le dodici cariche sono in pericolo.

Si rivela utile trattare insieme anche la Vesica-biliare che genera coraggio, inteso come forza morale che mette in grado di intraprendere grandi cose affrontando pericoli e ostacoli con piena responsabilità.

Esempio:

7HT<17VC

6HT<14VC

5HT<37GB

Bibliografia

Testi contemporanei di Medicina Tradizionale Cinese

Shen Aspetti psichici nella Medicina Cinese – a cura di E. Rossi, Cea, Milano 2002

Medicina Tradizionale Cinese per lo Shiatsu e il Tuina – M.Corradin et al., Cea, Milano 2001

Dispense della Scuola di Agopuntura di Firenze

I Sette sentimenti – Dr. F.Cracolici