



“I PUNTI SHU ANTICHI”

Le tecniche, l'intenzione e il terapeuta

Tesi di Andrea Fausti

Matricola n. 62

Relatore: Andrea Navoni

INDICE

Introduzione

1. Un po' di storia

- Riguardo all'arte medica cinese
- Riguardo agli sciamani americani

2. I punti Shu Antichi

- Significato energetico
- Criteri di utilizzo
- Criteri di osservazione
- Aspetti di azione

3. Il massaggio

- L'intenzione

4. Il Triplice Riscaldatore e gli oligoelementi

- Il Triplice Riscaldatore
- Gli oligoelementi

5. Osservazione della *MTC* sotto altre lenti

- Gli Shen, l'esoterismo del corpo
- Gli Hun e l'iridologia

6. Astrologia, fisica quantistica e sciamanesimo

- Evidenze scientifiche
- Il mondo degli sciamani

7. Il Terapeuta

Conclusioni

Ringraziamenti

Bibliografia

Introduzione

*“Preserva l’Uno dimorando nelle due anime:
sei capace di non farle separare?”*

Lao Tzu

La parola “orientale” racchiude un gran numero di significati; tra questi, indica popoli con culture totalmente diverse. La cultura cinese da sempre esercita su di me un’attrazione, anche fisica, attraverso la via marziale e la sua arte, che mi spinge a ricercare su di essa una gran quantità di informazioni. Quando iniziai il percorso dell’accademia quattro anni fa, incontrai per la prima volta la *Medicina Tradizionale Cinese*. Lo studio delle dinamiche energetiche esistenti in un corpo umano rendeva la materia tra le più interessanti degli ultimi anni di scuola. La studiai appassionato, credendo, verso la fine dei tre anni, di averla appresa. Tuttavia sentii crescere in me una domanda, spinta dalla necessità di spiegazioni scientifiche della materia: “*ma io ci credo?*”; forse non fu un caso che in quel periodo scoprii i *punti Shu Antichi*.

Per scrivere questa tesi ho compiuto lo sforzo mentale di “mettermi nei panni dei cinesi”. La cosa mi è piaciuta tanto che mi son divertito a farlo anche con gli Indiani, da lì la decisione di dedicare qualche riga alla loro cultura. I *punti Shu antichi* mi hanno aiutato da questo punto di vista. Il loro simbolismo poetico e allo stesso tempo pragmatico e dall’alto valore energetico, mi ha permesso l’accesso a un lato della *MTC* connesso all’esoterismo *Taoista*. Ho potuto perciò cambiare approccio al suo studio, passando dal “*ma io ci credo?*” al “*devo crederci.*”, che in effetti suona molto di superstizione. Da qui l’idea che la mia tesi dovesse tentare di mettere in comunicazione *superstizione, scienza e religione*.

Sherwin B. Nuland, docente di chirurgia e storia della medicina all’università di Yale dal 1962, scrive nel suo libro “*I misteri del corpo*” (2000): “*la fiducia nel soprannaturale è insita nella natura umana. La superstizione, la religione e la medicina hanno iniziato insieme il loro lungo cammino e sono tuttora incapaci di separarsi l’una dall’altra. La religione è la riluttante compagna di viaggio della superstizione, e la scienza cerca invano di rinnegarle entrambe. I legami che le uniscono sono però indissolubili e non potranno mai essere distrutti.*” Studiando la fisica occidentale (*scienza*), il Taoismo alla base della *MTC* (*religione*) e lo sciamanesimo (*superstizione*), ho cercato di trovare

dei collegamenti e dei punti in comune. Mi sono accorto (sembra un'ovvietà ma non lo è) che tutti e tre i campi parlano della stessa cosa, utilizzando tre sistemi cognitivi diversi. Carlos Castaneda, antropologo peruviano (1928-1999), utilizza le parole del suo maestro don Juan per definire il concetto di sistema cognitivo: "è l'insieme dei processi responsabili della consapevolezza del vivere quotidiano, processi che comprendono le facoltà mnemoniche, l'esperienza, la percezione e l'uso di una data sintassi". Castaneda sottolinea inoltre la somiglianza tra il significato di questa espressione, con quello del concetto di *processo di apprendimento*.

I *punti Shu Antichi* sono stati per me come le fondamenta che sostengono un ponte alle sue estremità, permettendo quindi l'esistenza del ponte stesso, e di quella comunicazione tra terre finora senza contatti. Le due terre che cercavo di unire sono i sistemi cognitivi occidentale (nostro abituale) e orientale.

Per gettare i ponti tra scienza, religione e superstizione, mi son servito perciò dei punti *Shu*, per portare "di qua" l'affascinante sfondo di religiosità che permea il sistema cognitivo orientale, e dell'opera di Carlos Castaneda, che descrive l'approccio sciamanico all'osservazione dell'universo tipico dei popoli indigeni delle Americhe, evolutesi direttamente dai culti primitivi. Da essi ho analizzato il sistema cognitivo sciamanico. Ad esso non ho dedicato ampio spazio, poiché non è materia di studio dell'accademia, ed ho preferito quindi concentrarmi su un linguaggio comprensibile a chi della scuola volesse leggere il mio lavoro.

Tuttavia considero la figura del terapeuta-sciamano di importanza centrale; è ciò che fa da collante, che tiene insieme le diverse concezioni. Scienza e religione in primis si sono evolute direttamente dallo sciamanesimo. È stato il concetto di "*sacro*" che mi ha permesso di legare insieme tutti questi mondi tra loro apparentemente incompatibili. La parola sacro deriva da *sacer*, ed indica il "*grado di equilibrio raggiunto tra gli opposti*"; non è un concetto religioso, ma una costante ricerca di armonia tra microcosmo e macrocosmo.

Non è forse la ricerca dell'equilibrio la costante tra scienza, religione e superstizione? Non possiamo esserne certi, possiamo solo discuterne. In questa mia tesi, sotto forma di discussione, tento di spiegare la mia visione dell'essere terapeuta-sciamano, l'importanza della tecnica e della conoscenza del funzionamento di "corpo-mente-spirito", e infine il ruolo dell'intenzione nella terapia. Il mio primo intento con questo lavoro è di provare a mischiare ottiche e concezioni diverse ma con la stessa finalità. Ho scelto la forma di discussione/riflessione per non risultare prolisso e non entrare troppo nel dettaglio tecnico poco comprensibile, anche se saranno presenti alcuni capitoli particolarmente tecnici. Considero la chiacchierata lo strumento migliore per insegnare

qualcosa, o quantomeno per far passare un messaggio. Questo è il mio secondo intento, maturato grazie ad alcuni mesi di esperienza da tutor. Riuscire a passare agevolmente da un sistema cognitivo all'altro è il più grande ostacolo che un aspirante terapeuta (me compreso) si trova ad affrontare. Con questo lavoro cerco anche di rispondere all'esigenza di superare tale blocco, come dicevo prima, per passare dal *“ma io ci credo?”* al *“devo crederci”*. Sperando di essere d'aiuto, auguro buona lettura.

1. UN PO' DI STORIA

Gli uomini non persero mai la consapevolezza di essere figli dell'unione di *Cielo e Terra*. Presero a chiamarli mamma e papà e a seguire il loro modello, per crescere e per cavarsela in questo mondo. Li osservarono attentamente, cercando di spiegare i loro comportamenti, e fu da questa osservazione che nacque la prima forma di religione (ricordiamo che anche il primo principio del metodo scientifico di Galileo è appunto l'osservazione del fenomeno..). Come le successive forme di religione che si svilupperanno nel tempo, in questa proto-religione si individuano due elementi fondamentali; il primo è un *luogo*, o più luoghi, definito *sacro*, dal latino "*sacer*". Secondo Mircea Eliade il *sacro* indica una relazione con una cosa, sia essa umana o divina, che ci si manifesta davanti (o dentro di noi): questa cosa prende il nome di *alterità*. Infatti in questi luoghi l'uomo percepiva la "*presenza*", o il potere, del divino. Si tratta di luoghi in cui probabilmente il fascino magnetico della natura, ciò che sta in mezzo a Cielo e Terra (anche l'uomo), era particolarmente palpabile, dando a chiunque si trovasse lì una sensazione di meraviglia, o estasi, o beatitudine, ed, in misura forse maggiore, anche un senso di timore e rispetto verso i creatori di tale bellezza. L'altro elemento fondamentale fu l'*intermediario*; gli uomini, spaesati di fronte a tali percezioni (sia interne a essi, sia esterne), avevano bisogno di una guida, che gli spiegasse la natura delle loro sensazioni. Come il figlio maggiore riporta ai fratelli più piccoli le decisioni dei genitori, così quest'uomo (simile in tutto e per tutto agli altri suoi fratelli/compagni) interpretava i fenomeni della natura e ne comunicava il responso. Questi figli prescelti, più evoluti o forse soltanto più ricettivi, furono i *primi sciamani*. L'interpretazione in realtà è ancora oggi un modo per spiegare alla mente umana le verità inconcepibili e misteriose dell'universo; l'uomo, come spiegano i più grandi maestri e santi di tutte le epoche, può solo fare esperienza del divino. Per spiegare ad altri le proprie esperienze, lo sciamano si servì di un *linguaggio allegorico*, parlando di spiriti, demoni, dei e altre immagini *sovranaturali* (al di sopra della natura). Il bisogno di pensieri, parole, spiegazioni di tale verità è, in linguaggio allegorico, diretta conseguenza dell'aver mangiato dal frutto dell'albero della conoscenza del bene e del male: per questo motivo l'uomo cadde nella *polarità*. Tale condizione pone l'essere umano in balia di forze opposte, ma complementari, e un'ottica di costante ricerca di equilibrio. Lo sciamano, idealmente, si pone al di fuori dalla polarità, ed è in questo modo che percepisce la verità dalla quale l'uomo comune si allontana.

La polarità dell'uomo induce nello stesso il *conflitto interiore*, che genera a sua volta la *malattia*.

È innato quindi nella figura dello sciamano l'essere terapeuta; esso accompagna alla guarigione poiché conosce le forze che regolano la vita. La vita è generata dall'interazione di forze a noi

invisibili. Lo sciamano le studia, le da dei nomi per spiegarle ai suoi simili, e le utilizza con l'intento di fare del bene.

Troviamo nello sciamanesimo una prima forma di terapia, basata sulla superstizione, e comune a tutte le culture primitive sparse per il globo. La meravigliosa differenza di culture ha dato vita a numerose forme di sciamanesimo, la cui base resta l'osservazione dei fenomeni, e all'enorme diversità di conoscenze tra i vari popoli.

Riguardo all'arte medica cinese

Le prime culture sviluppatesi nei territori dell'odierna Cina consideravano lo sciamano a capo della comunità, forse perché queste figure incutevano timore e rispetto, e anche perché erano sovrani che mettevano ogni briciola della loro energia al servizio degli altri per la prosperità della comunità. Negli antichi testi, sono menzionati alcuni strani personaggi dai poteri sovranaturali, che guidarono le tribù con saggezza. I più famosi furono i *Tre Augusti* e i *Cinque Imperatori*, figure leggendarie la cui storia oscilla tra la realtà e il mito. Le notizie delle gesta a loro attribuite contribuirono a costruire attorno ad essi un alone di divinità; si dice che, in virtù dei loro poteri, essi regnarono per migliaia di anni. Si capisce che una datazione precisa è pressoché impossibile, ma ritengo non sia rilevante ai fini pratici.

Tra questi, notevole importanza è attribuita a *Huang Di*, chiamato *l'Imperatore Giallo*, vissuto (si dice) intorno al secondo millennio prima di Cristo. Il suo lavoro gettò le basi per l'evoluzione della medicina cinese come la conosciamo oggi, ed è raccolto nel primo testo riconosciuto di *MTC*, il "*Huang Di Neijing*". A sua volta, quest'opera è divisa in due parti: il *SuWen* ("*Domande Semplici*"), e il *Ling Shu* ("*Perno Spirituale*"). Fu dopo il suo regno che si iniziò ad utilizzare i concetti cardine della *MTC*, come il concetto di *Qi*, di *Shen* e di *Jing*, ma dovremo aspettare molti secoli prima di veder emergere le principali teorie sulle quali poggia ancora oggi la medicina cinese: la teoria dello *Yin/Yang*, i *cinque movimenti*, i *meridiani* e la catalogazione precisa dei *punti energetici* utilizzati in agopuntura. Prima di tali concetti, la medicina operava in un'ottica sciamanica; gli sciamani-terapeuti utilizzavano il *sistema divinatorio* (poi raccolto nel classico cinese "*I'Ching*") basato su due semplici responsi: *affermazione* (linea continua) e *negazione* (linea spezzata). Successivamente, *Lao Tzu* rielaborò questi concetti nel modello *Yin/Yang* dell'universo.

La combinazione delle linee in gruppi di tre originò gli *Otto Trigrammi*, che a loro volta sono la base per la formazione dei *64 Esagrammi*, i quali (se interpretati correttamente) **potevano spiegare tutti i fenomeni percepibili e concepibili dalla mente umana**. *Lao Tzu* diede anche un'interpretazione dell'inconcepibile, spiegando che *Yin* e *Yang* (o affermazione e negazione) sono la risultante di una forza ancora più grande dell'universo stesso, inconcepibile appunto, della quale non si può parlare senza snaturarne il significato: il concetto di *Tao*.

I primi medici cinesi quindi si comportavano da veri sciamani, prescrivevano erbe e medicinali magici, praticavano massaggi, pungevano i malati in particolari punti del corpo e, da non dimenticare, svolgevano riti, esorcismi, preghiere, sacrifici; comunicavano con le persone servendosi della *religione*.

Con l'unificazione della Cina ad opera del *Re di Qin* (che assunse il titolo di *Huangdi, Imperatore*), la *MTC* venne studiata e ampliata da altre ottiche, subendo anche influenze scientifiche, fino ad arrivare a oggi; nonostante ciò, non dobbiamo dimenticare le origini sciamaniche di questo affascinante sistema cognitivo.

Riguardo agli sciamani americani

Prima della scoperta dell'America, nessuno, ovviamente, ne conosceva la storia. Dopo la sua scoperta possiamo dire di conoscerne ancora meno, anche se a grandi linee sappiamo chi l'ha abitata. Sappiamo anche che prima di una certa data, collocata probabilmente intorno all'ultima grande glaciazione (terminata dodicimila anni fa), il continente era totalmente privo di esseri umani. La scienza e i suoi metodi sono giunti alla conclusione che gli indigeni americani hanno molto in comune (geneticamente parlando) con i popoli asiatici, in particolare con le innumerevoli *tribù siberiane* (ricordo che ancora oggi queste tribù praticano una forma di religione sciamanica). Immaginarono una migrazione di questi popoli tramite un ponte di ghiaccio tra l'attuale Alaska e la Russia orientale. Non avendo dati certi, possiamo solo fare ipotesi. Ipotizziamo quindi che queste culture primitive (certamente di impronta sciamanica), non trovando altre culture dalle quali farsi influenzare, intrapresero un personale percorso evolutivo del loro pensiero. Non a caso, tutte le popolazioni indigene dell'America basarono la loro cultura e religione su concetti sciamanici.

Carlos Castaneda, antropologo peruviano, negli anni '60 svolse una ricerca presso gli indios del *deserto di Sonora*, nel nord del Messico. Il suo intento era quello di scrivere una tesi riguardo all'uso delle piante officinali (specialmente quelle con proprietà allucinogene) presso i popoli indigeni, con particolare attenzione allo scopo spirituale e religioso alla base della loro assunzione. Tuttavia, grazie alla guida di *don Juan*, un vecchio indio *Yaqui* esperto in materia, si ritrovò a scrivere libri di sciamanesimo, uscendo dal suo solito sistema cognitivo di stampo occidentale per entrare nell'oscuro mondo della *magia*. Sarebbe appunto questo il termine più appropriato per definire tale conoscenza, anche se nell'immaginario collettivo contemporaneo essa viene chiamata *Nagualismo*, da *nagual*, "*colui che guida altri individui alla ricerca della libertà*" (come Don Juan e lo stesso Castaneda). La *magia* è per l'uomo l'idea di disporre di uno **strumento di controllo e interpretazione della realtà**: essa ci dà una risposta in merito a misteri inconoscibili, partendo da oggetti, eventi e fenomeni noti e arrivando a cose ignote. La magia è uno strumento razionale; rappresenta quell'entità intermedia che mette in contatto l'uomo con la fonte di significato permettendo una prima spiegazione dei fenomeni. Gli *sciamani* sono i "*professionisti della magia*", il tramite fra la *conoscenza* e il resto del popolo. Lo *sciamano/mago/sacerdote* diventa il depositario delle conoscenze magiche: dalla magia nasce la *religione*, e in seguito la *scienza*. Don Juan spiega: "*Dal punto di vista dell'uomo comune la magia è un insieme di sciocchezze, oppure uno spaventoso mistero che travalica la sua comprensione. E qui non sbaglia, non perché sia una verità assoluta, ma perché l'uomo comune non ha l'energia sufficiente per trattare con la magia.*", soffermandosi sul fatto che gli esseri umani nascono con una **quantità di energia limitata**,

esattamente come nel pensiero cinese. Trovandosi con una riserva limitata di energia, l'individuo deve imparare a gestirla per poter vivere ed evolvere la sua consapevolezza; le tecniche e la filosofia alla base di tale modello di comportamento sono chiamate "*via del guerriero*". Vivere la strada del guerriero è per gli sciamani un'esperienza totale, che non butta via un solo briciolo di energia. **Magia è utilizzare al meglio la propria energia.**

Un concetto di fondamentale importanza per gli sciamani è il "*non-fare*": in poche parole, non-fare significa **agire senza aspettarsi nulla in cambio**. Sono comprese le azioni mentali, che don Juan chiama "*fare il mondo*" (**il nostro giudizio**), sulla base dell'interpretazione della nostra percezione. Un pensiero che non si discosta molto dal concetto taoista di "*azione senza azione*", o *Wu Wei*. Altro affascinante concetto sciamanico è l'*Intento*, descritto come forza posta al di sopra della stessa energia; il guerriero, grazie all'*intento personale*, trae il massimo insegnamento da ogni esperienza della vita e guida la propria evoluzione interiore, seguendo la "*strada con un cuore*", per usare ancora le parole di don Juan. Spiegherò meglio più avanti come l'intento (**o intenzione**) influenzi la pratica terapeutica.

Quelli che noi chiamiamo sciamani, in realtà per chiamare loro stessi hanno adottato diverse denominazioni: guerrieri, uomini di conoscenza, uomini di potere, stregoni.. Il nome che preferisco assegnare loro (lo stesso che utilizza don Juan) è *veggenti*, che rimanda al "*vedere oltre*", prerogativa essenziale per padroneggiare la conoscenza magico - sciamanica di questi popoli.

Castaneda descrive pensieri filosofici che gira e rigira, spogliati di tutti gli orpelli spiritici e magici caratteristici delle religioni sciamaniche, arrivano a conclusioni comprensibili anche da noi occidentali, poiché possono essere ricondotti a pensieri propri del nostro sistema cognitivo.

2. I PUNTI SHU ANTICHI

“L’essere o è solamente in atto, o è in potenza, oppure è, insieme, in atto e in potenza: e questo si verifica sia per la sostanza, sia per la quantità, sia per le restanti categorie. Non esiste alcun movimento che sia fuori dalle due cose: infatti, il mutamento ha luogo sempre secondo le categorie dell’essere, e non c’è nulla che sia comune a tutte e che non rientri in una sola categoria. Ciascuna delle categorie, in tutte le cose, esiste in due modi diversi (la sostanza talora è forma e talora è privazione; nella qualità talora si ha il bianco talora si ha il nero; nella quantità talora si ha il compiuto e talora l’incompiuto; nel movimento di traslazione si ha l’alto ed il basso, o il leggero ed il pesante), sicché ci dovranno essere tante forme di mutamento quante sono le categorie dell’essere. Ora, poiché essere in potenza e essere in atto si distinguono secondo ciascun genere di categorie, chiamo movimento l’atto di ciò che è in potenza, in quanto in potenza.”

Questo brano tratto dalla *Metafisica* di Aristotele racchiude in sé alcuni dei principi fondamentali della MTC. Il testo evidenzia in particolare due concetti che conosciamo bene: la *polarità*, come **esistenza di due forme diverse all’interno della stessa realtà**, e il *movimento* quale **manifestazione di una realtà potenziale**, in tante forme quante sono le categorie dell’essere. Troviamo nell’antica Grecia i concetti di *Yin/Yang*, *Tao* e *mutamento* (i cinque movimenti della MTC). Il testo prosegue così:

“Quando il costruibile, considerato in quanto tale, sia in atto, allora si costruisce, e questo è il processo di costruzione. Lo stesso dicasi dell’imparare, del guarire, del girare, del camminare, del saltare, dell’invecchiare, del crescere. Ed il movimento ha luogo quando ci sia appunto quell’attività, e non prima né dopo. Dunque, il movimento è l’attualizzazione di ciò che è in potenza, quando questo sia in atto e si realizzi e non in quanto sé stesso ma in quanto mobile.”

Come serve un motore per innescare il movimento delle ruote di un’automobile, Aristotele spiega che è l’atto a dare luogo al movimento, ma il movimento non è l’atto (il motore), bensì *“l’attualizzazione di ciò che è in potenza”* (le ruote che girano). *“L’essere è insieme atto e potenza”*; se analizziamo questa frase, alla luce di quanto detto qui sopra, scopriamo altre interessanti analogie con la MTC. Possiamo vedere lo **Shen** come *atto*, e lo **Jing** come *potenza*; il *movimento*, che nasce dall’unione di atto e potenza, è il manifestarsi della vita stessa: è il **Qi**.

Jing e *Shen* sono immutabili: ciò su cui il terapeuta può agire si riduce al *Qi*. Riduce è una parola grossa, poichè tutta la realtà osservabile è manifestazione del *Qi*. Avere a che fare con essa nella forma ridotta dei *cinque movimenti* è relativamente più semplice e intuitivo; i *punti Shu antichi* sono

da questo punto di vista un ottimo punto di partenza per trasportare l'osservazione della vita a un livello di pratica terapeutica. Nonostante la mia esperienza con essi sia piuttosto carente (li ho provati solo su 3-4 persone) ho voluto approfondirne lo studio, e con esso lo studio della *MTC* (in via teorica), e dedicare loro il titolo di questa tesi, anche se sarebbe stato più appropriato per tale scopo il sottotitolo (*“le tecniche, l'intenzione e il terapeuta”*). Credo però che i punti *Shu* mi abbiano permesso l'accesso a un tipo di conoscenza dove questi tre elementi coesistono senza differenze. È chiaro a questo punto il perché della scelta del titolo.

Significato energetico

Ne “*I fondamenti della MTC*” di F. Bottalo e R. Brotzu, viene data un’approfondita spiegazione del concetto cinese di *Xue*, **punto** (da non confondere con *Xue*, sangue):

“L’ideogramma di *Xue* ha il significato di grotta, caverna, luogo di azione favorevole, assentire, offrire una cosa preziosa, orientare verso un luogo. Possiamo quindi considerare il punto come un luogo privilegiato dove si manifestano ed emergono dalla profondità (caverna o grotta) le dinamiche energetiche specifiche dell’individuo e, nel contempo, attraverso il quale si può accedere alla sua interiorità”.

Mettono perciò in **comunicazione l’interno con l’esterno**, consentendo lo scambio tra micro e macrocosmo che è la base della vita stessa. La posizione sul corpo e il nome dei punti sono indicatori della loro funzione energetica specifica. Esistono svariate classificazioni dei punti, principalmente secondo i meridiani dove sono localizzati, ma ne esistono altre, come *i punti di comando*. I punti di comando **svolgono un’azione di comando sulle funzioni specifiche di ogni singolo canale**: di questa classe fanno parte i *punti Shu Antichi*. Vediamo di che si tratta.

I *punti Shu antichi* sono in numero di cinque per ogni meridiano principale, come cinque sono i movimenti della *MTC*, ed è appunto ai cinque movimenti che essi sono correlati. Si trovano tutti tra la punta delle dita di mani e piedi e la prima grande articolazione, gomito e ginocchio. Come tutte le intuizioni cinesi, anche il funzionamento di questi punti è spiegato in modo fortemente metaforico e poetico; ogni punto ha una sua denominazione, dal distale al prossimale, in analogia con un corso d’acqua. Vediamoli in dettaglio:

- **Pozzo**: In cinese *Jing* (distale), si trova sull’angolo ungueale delle dita di mani e piedi, è il punto di partenza dei meridiani *Yang* degli arti superiori e *Yin* degli arti inferiori, e di arrivo dei meridiani *Yang* degli arti inferiori e *Yin* degli arti superiori, poiché un pozzo può sia ricevere acqua sia farne uscire. È il punto in cui l’energia è altamente instabile, dove **avviene il cambio di polarità Yin/Yang**. Corrisponde al movimento *legno* (*Yang nello Yin*) nei meridiani *Yin*, al *metallo* (*Yin nello Yang*) nei meridiani *Yang*. Secondo le altre analogie (*stagioni e fattori esterni*) possiamo affermare che il punto *legno* dei meridiani *Yin* corrisponde alla *Primavera* e al *Vento*, il punto *metallo* dei meridiani *Yang* all’*Autunno* e al *Metallo*.

- **Fonte:** In cinese *Ying*, si trova distalmente alle articolazioni metacarpo e metatarso falangee, è il punto in cui l'energia assume un movimento vorticoso inducendo una grande **accelerazione nella circolazione del meridiano**, come un torrente. Nei meridiani *Yin* esso è il punto del *fuoco* (*Yang*), in quelli *Yang* è il punto dell'*acqua* (*Yin*). Corrispondono perciò all'*Estate* e al *Calore* nei meridiani *Yin*, all'*Inverno* e al *Freddo* nei meridiani *Yang*.
- **Ruscello:** In cinese *Shu* (non confondere col nome dei punti), si localizza prossimalmente alle articolazioni metacarpo e metatarso falangee (con alcune eccezioni). Il flusso di energia diventa più profondo, ampio e robusto, e può **trasportare agevolmente sangue ed energia difensiva** (*Wei Qi*, che tratteremo in seguito), oltre ai fattori patogeni. I punti *Shu* dei meridiani *Yin* sono punti *terra* (*centro*), quelli dei meridiani *Yang* sono punti *legno*. I punti *Shu* dei meridiani *Yin* sono molto importanti in quanto la *terra* è il **movimento equilibratore**. Sempre nei meridiani *Yin* questi punti coincidono con i *punti Yuan* (*sorgente*), connessi all'energia ancestrale *Yuan Qi*, che scaturisce direttamente dai *Reni* (si può dire che sia il *Jing* dei *Reni* in forma meno sottile); esercitano quindi un'azione su questo tipo di energia, che forma a sua volta l'energia difensiva *Wei Qi* e quella nutritiva *Ying Qi*, connesse al *Triplice Riscaldatore* (vedere *Cap. 4*). I punti Terra corrispondono al *passaggio di stagione* (*interstagione*) e all'*Umidità*, i punti legno alla *Primavera* e al *Vento*.
- **Fiume:** In cinese *Jing* (prossimale, da non confondere con i punti *Pozzo*), si trova in prossimità di polsi e caviglie. Il flusso di energia è **ricco e profondo**, e scorre come in un grande fiume. Nei meridiani *Yin* questi sono punti *metallo*, nei meridiani *Yang* sono punti *fuoco*, e corrispondono rispettivamente a *Autunno* e *Secchezza*, e *Estate* e *Calore*.
- **Mare:** In cinese *He*, si trova su gomiti e ginocchia, è il punto di unione con la grande circolazione dei meridiani; da questo punto in poi il meridiano **scorre in profondità**. C'è una differenza tra meridiani *centrifughi* e *centripeti*. Si utilizza per le **patologie profonde** del meridiano di appartenenza, o per il movimento corrispondente. Questo è *Acqua* nei meridiani *Yin*, *Terra* nei meridiani *Yang*, perciò *Inverno* e *Freddo*, e *Interstagione* e *Umidità*.

Energeticamente parlando, notiamo che i *punti Shu* sono connessi a particolari aspetti del *Qi*, ed ognuno svolge sul *Qi* stesso un'azione di **movimento**: su ogni canale infatti è possibile agire, attraverso i punti *Shu*, su tutti gli aspetti che compongono le funzioni di tale canale, aspetti che vengono ricondotti ai *cinque movimenti*. I punti *Shu* si trovano all'inizio del percorso dei meridiani, perciò la loro energia in quel tratto (tra mano/piede e gomito/ginocchio) è ancora in qualche modo

“mescolata” all’energia del meridiano accoppiato. Dicevamo che in questo tratto avviene il cambio di polarità *Yin/Yang* (*pozzo*), nonché il passaggio dal meridiano *Yin* a quello *Yang*, o viceversa: l’energia in questi punti non ha ancora preso del tutto una connotazione solo *Yin* o solo *Yang*. Solo nel *punto* mare si ha la completa immersione nel meridiano vero e proprio. A discapito di un’azione specifica, poiché l’energia non è equilibrata, i punti *Shu* possono dunque lavorare direttamente sul *movimento*, inteso da Aristotele nel brano a inizio capitolo come “*l’atto di ciò che è in potenza*”; in questo tratto del meridiano infatti, essendoci l’unione di *Yin* e *Yang*, abbiamo la **massima potenzialità**. Piedi e mani sono indispensabili per muoverci ed esprimerci nel mondo, quindi permettono il movimento di espressione della potenzialità individuale: a livello energetico, in questi punti si raccoglie la *potenza* che verrà messa in *atto*. Essendo presenti su tutti e dodici i meridiani principali, i punti *Shu* sono un valido strumento per lavorare su tutti gli aspetti psicofisici dell’individuo. Come a voler riportare i *cinque elementi* all’interno di un movimento più ampio, cinque sono i punti *Shu* per ogni meridiano: da questo passaggio appare ancora più evidente la stretta relazione tra ogni singola cellula del nostro corpo, tra ogni organo, e a livello energetico tra i vari aspetti del *Qi* (che verranno approfonditi nel *cap.4*). Possiamo trattare ogni organo e viscere nell’ottica dei *cinque elementi*, e dunque fare ulteriori analogie sugli stessi. Nel prossimo capitolo parlerò dei criteri di utilizzo di questi punti descritti nei testi, soffermandomi in particolare sul metodo basato sui *cinque movimenti*, e proverò a collegare i punti *Shu* alla *riflessologia*, sia come trattamento delle zone riflesse, sia dando altri spunti di trattamento.

Criteri di utilizzo

Esistono dei criteri classici di utilizzo dei punti *Shu antichi*, descritti nei testi di *MTC*: essi sono punti di vista attraverso i quali è possibile discutere l'uso clinico dei punti *Shu*. Non c'è criterio giusto o sbagliato, perché tali criteri sono modi di osservare il movimento del *Qi*. Vedremo nel *cap.6* come il punto di osservazione di un fenomeno possa **influire sulla manifestazione dello stesso**.

In questo capitolo accenno a quattro criteri di utilizzo dei punti *Shu*:

- Secondo il “*Nan Jing Jiao Shi*” (“*Classico delle difficoltà*”);
- Secondo il “*Ling Shu Jing*” (“*Perno spirituale*”) ai capitoli 4, 6 e 44;
- In base alle **stagioni**, com'è descritto nel “*Su Wen*” (“*Domande semplici*”);
- In base alle corrispondenze con i **cinque movimenti**.

Secondo il “*Nan Jing Jiao Shi*”

1. I punti **Pozzo** si usano per la “*pienezza al di sotto del cuore*”; trattano l'irritabilità, l'irrequietezza mentale e l'ansia, poiché hanno un effetto particolarmente forte sullo stato mentale e provocano un rapido cambiamento dell'umore.
2. I punti **Fonte** si usano per le “*sensazioni di calore al corpo*”; si utilizzano per le malattie febbrili o per eliminare il Calore. Questa loro azione di eliminazione del calore è indipendente dalla loro corrispondenza coi cinque movimenti: essi eliminano il calore nel loro rispettivo meridiano e organo.
3. I punti **Ruscello** si usano per la “*sensazione di pesantezza e per i dolori delle articolazioni*”; sono usati per trattare la Sindrome Ostruttiva Dolorosa, soprattutto se causata dall'umidità. Questa indicazione è valida più per i meridiani Yang che per quelli Yin, poiché il punto ruscello dei meridiani Yang corrisponde all'elemento legno, che controlla la terra (umidità).
4. I punti **Fiume** si usano per la “*tosse e le sensazioni di caldo e di freddo al corpo*”; si utilizzano quindi per le malattie delle vie respiratorie superiori (tosse, asma, ecc). Ciò è più valido per i meridiani Yin rispetto a quelli Yang (il punto fiume nei meridiani Yin corrisponde all'elemento metallo).
5. I punti **Mare** si usano per il “*Qi ribelle e la diarrea*”; trattano tutte le malattie dello stomaco e intestinali. I punti mare dei meridiani Yin della gamba trattano i problemi dei visceri, in particolare eliminano l'umidità-calore nella vescica e negli intestini.

Secondo il Ling Shu Jing (sono passaggi dei vari capitoli, con l'aggiunta di un commento personale)

1. *Cap.44 “Quando gli organi sono colpiti, si devono utilizzare i punti **pozzo**; quando una malattia provoca il cambiamento del colore della carnagione, si devono usare i punti **fonte**; quando la malattia si manifesta a intermittenza, si devono utilizzare i punti **ruscello**; quando la malattia colpisce la voce e c'è stasi di Qi e di sangue nei meridiani, si devono usare i punti **fiume**; quando lo stomaco è colpito e manca l'appetito, si devono utilizzare i punti **mare**.”* Sono regole abbastanza chiare, anche se sono meno seguite in quanto hanno una minore rilevanza pratica.
2. *Cap.4 “Le diramazioni dei meridiani Yang raggiungono l'interno e si collegano ai visceri. I punti **fonte** e **ruscello**, insieme, trattano i problemi dei meridiani, i punti **mare** trattano i problemi degli organi.”* I punti *Fonte* e *Ruscello* dei meridiani Yang si utilizzano spesso nel trattamento della *Sindrome Ostruttiva Dolorosa*, in quanto nel punto *ruscello* si concentra la *Wei Qi* (energia difensiva), mentre il punto *fonte* è utilizzato per muovere il *Qi* del meridiano. I punti *mare* Yang sono utilizzati per trattare i problemi dei visceri.
3. *Cap.6 “All'Interno ci sono gli organi e i visceri, all'Esterno ci sono le ossa, i tendini e la pelle. Sia all'Interno che all'Esterno c'è lo Yin e lo Yang. All'Interno, gli organi appartengono allo Yin, i visceri allo Yang; all'Esterno, i tendini e le ossa appartengono allo Yin e la pelle appartiene allo Yang. Per le malattie dello Yin all'interno dello Yin (organi), si devono utilizzare i punti **fonte** e **ruscello** dei meridiani Yin in combinazione. Per le malattie dello Yang all'interno dello Yang (pelle), si devono usare i punti **mare** dei meridiani Yang. Per le malattie dello Yin all'interno dello Yang (ossa e tendini) si devono usare i punti **fiume** dei meridiani Yin. Per le malattie dello Yang all'interno dello Yin (visceri) si usano i punti **Luo**.”* Questo è il capitolo più interessante, perchè introduce un trattamento basato sul concetto di **polarità**, *Interno/Esterno* o *Yin/Yang*.

Uso in base alla stagioni

Sempre nel Ling Shu, al cap.44, vengono fornite indicazioni riguardo l'uso dei punti Shu in relazione alle stagioni: *“In Inverno si devono usare i punti **pozzo**, in primavera i punti **fonte**, in Estate i punti **ruscello**, a tarda estate i punti **fiume**, in Autunno i punti **mare**.”* Queste regole trovano difficile applicazione nella pratica, in quanto non è sempre possibile scegliere i punti in base alla stagione, poiché questi potrebbero contrastare con quanto richiesto dal trattamento e con le reali condizioni del paziente. Possono invece essere utilizzati con successo nei **trattamenti**

preventivi stagionali e nel mantenimento dello stato di salute, piuttosto che in presenza di condizioni acute.

Uso in base ai cinque movimenti

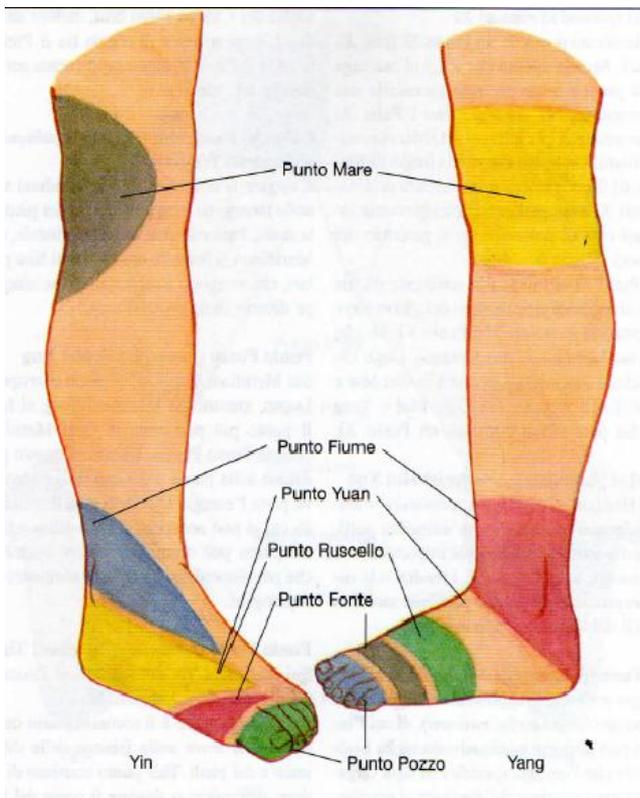
Il punto *pozzo* dei meridiani *yin* corrisponde all'elemento *legno*, nei meridiani *yang* è il punto *metallo*. Rispettando il ciclo di generazione dei cinque movimenti, possiamo individuare su ogni meridiano (quindi ogni *organo* e ogni *viscere*) il punto corrispondente all'elemento "madre" e quello corrispondente all'elemento "figlio". Il "*Nan Jing Jiao Shi*" afferma al *cap.69* "*In caso di Vuoto tonificare la Madre, in caso di Pieno disperdere il Figlio.*" Secondo questo criterio, ogni meridiano ha un punto per tonificare e uno per disperdere, corrispondenti rispettivamente all'elemento *madre* e all'elemento *figlio*. È fondamentale riconoscere il **pieno** e il **vuoto**.

Oltre a questo utilizzo, è possibile associare i *cinque movimenti* ai *sei fattori climatici* (o **patogeni**): da qui abbiamo che il *legno* corrisponde al *vento*, il *fuoco* al *calore* o al *fuoco*, la *terra* all'*umidità*, il *metallo* alla *secchezza* e l'*acqua* al *freddo*. In questo modo è possibile portare una determinata qualità dell'energia in ogni meridiano, laddove sia necessario: per questo il *vento* (punto *legno*) darà al Qi un effetto di **dinamismo**, il *calore* (punto *fuoco*) avrà effetto **riscaldante**, l'*umidità* (punto *terra*) **umidificherà** il meridiano, e così via. Inoltre è possibile, al contrario, **eliminare** la presenza di questi fattori patogeni nel meridiano.

Criterio secondo le zone riflesse

Cercare di trovare un collegamento tra la riflessologia e i punti Shu è stato un passaggio obbligato nel percorso di stesura di questa tesi. Non è stato difficile trovare corrispondenze che mi permettessero di creare un legame tra i due modi di intendere la terapia, anche se si basano su presupposti differenti: la *riflessologia*, tramite il sistema nervoso, lavora sulla fisicità dell'organo e di conseguenza sullo stesso a livello energetico, mentre la *MTC* predilige il percorso inverso, praticando la manipolazione dell'energia per ristabilire l'equilibrio funzionale (perciò fisico) dell'individuo. Essendo entrambe discipline olistiche, cioè che osservano l'individuo tenendo conto della sua unicità (quindi della sua *sacralità*), puntano l'osservazione nella stessa direzione: **corpo e mente sono intese come una cosa sola**. Ecco quindi che non cambia l'efficacia delle tecniche; ciò che deve cambiare è l'atteggiamento mentale dell'utilizzatore che predilige l'una o l'altra, in base alle necessità della situazione.

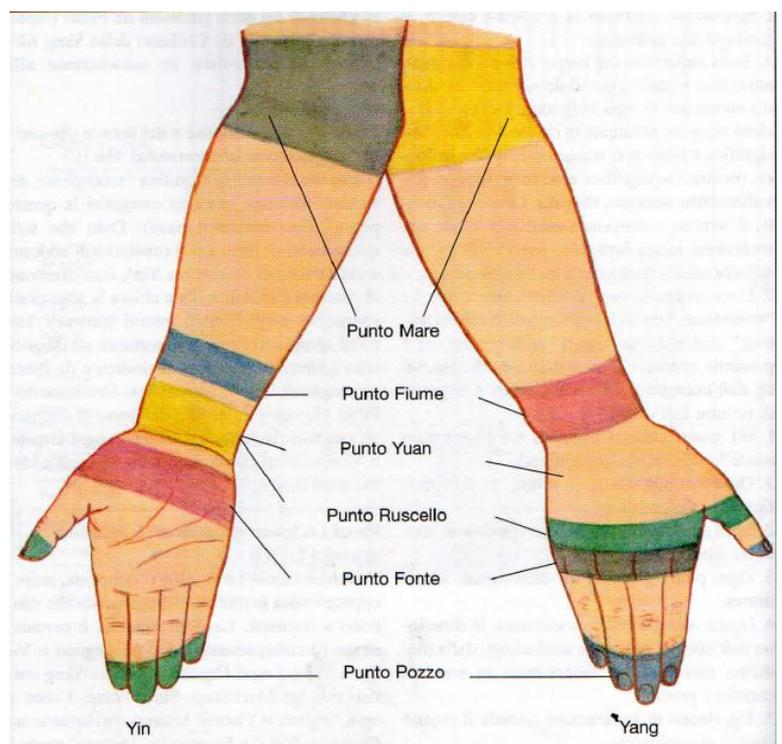
Detto questo, le immagini qua sotto rappresentano un paio di mappe, tratte dall'”*Atlante di Agopuntura*” di Carl Herman Hempen, nelle quali sono indicate le aree di presenza dei punti *Shu*, divisi per meridiani *Yin* o *Yang* e secondo i *cinque movimenti*. Specialmente sul piede, possiamo



subito fare dei collegamenti tra queste aree con le *zone riflesse* trattate in *riflessologia*. Notiamo in prima battuta che zone riflesse in comune si riducono alla *visione dorsale*, quindi **energetica**: ciò ci riporta all'azione energetica dei punti *Shu*. Unica eccezione il punto *pozzo* del meridiano del *rene*, che si trova *plantarmente*: la spiegazione logica è che il *rene*, essendo colonna portante della struttura del corpo, tramite il punto *pozzo* permette il nutrimento di tutti gli organi e la loro manifestazione (*Yang*, punto *legno*). Avanzando nella nostra analisi, notiamo che la **zona delle dita**, che in riflessologia corrisponde alla *testa* (quindi al *cervello* e a

tutti gli organi con funzioni sensoriali: *occhi*, *bocca*, *orecchie* e *naso*), è correlata ai movimenti *legno* e *metallo*, rispettivamente nei meridiani *Yin* e *Yang*, poiché luogo ove troviamo i punti *pozzo*.

La zona delle dita è anche il *mentale* della persona: come sappiamo, può essere *Yin* o *Yang*. Il *cervello* è il centro di controllo ed elaborazione delle informazioni; *legno* e *metallo* (*fegato* e *polmoni*) sono strettamente correlati rispettivamente allo *Shen* e al *Jing*, tramite i propri *shen*, lo *Hun* e il *Po* (che approfondirò al cap.5). Trattando questi punti lavoriamo sull'**aspetto psichico** della persona; tra l'altro, questo aspetto è descritto a inizio capitolo nei criteri secondo il classico delle difficoltà. Sulle dita troviamo anche i punti riflessi dei *denti*, diretta



espressione del *Jing* del *rene*. Scendendo, incontriamo il punto *fonte*; l'area, per i punti meridiani *Yin* (*fuoco*), interessa il tratto cervicale, includendo nei suoi limiti il nervo vago e la trachea: è presente l'**aspetto di controllo** e quello di **comunicazione con l'esterno** (il *fuoco* controlla il *metallo*). Nei meridiani *Yang* (punto *acqua*) corrisponde alla clavicola e all'articolazione della spalla; inoltre comprende le zone della **circolazione venosa e arteriosa**, entrambe strettamente dipendenti dal lavoro dell'acqua (*rene Yang e vescica*). Proseguendo incontriamo il punto *ruscello*, coincidente con il punto *sorgente* (*Yuan*) nei meridiani *Yin*. Esso irradia tutto il restante tratto di colonna vertebrale, la vescica, il retto e gli organi genitali. È il punto **equilibratore**, lavora quindi sul *sistema nervoso* (colonna vertebrale): la *Yuan Qi* è connessa ai *reni*, è perciò intuibile il suo rapporto con la vescica e gli organi genitali, nonché con il *Ming Men*, nella zona lombare. Nei meridiani *Yang* invece (punto *legno*) interessa la zona dei bronchi, lo sternocleidomastoideo, il braccio e l'orecchio interno, e in parte anche il seno e la ghiandola mammaria. Il punto *Yuan* è localizzato subito dopo, e interessa la muscolatura addominale, il gluteo e la circolazione linfatica addominale. È strettamente connesso al *triplice riscaldatore*. Arrivati al punto *fiume*, osserviamo che nei meridiani *Yin* (punto *metallo*) la zona interessata corrisponde alla circolazione linfatica inferiore; ciò anche nei meridiani *Yang* (punto *fuoco*). Nel cap.5 approfondirò la connessione tra *polmone* (*metallo*) e *sistema linfatico*, in merito all'**eliminazione degli scarti del "metabolismo delle emozioni"**: anche questo sarà approfondito parlando dello *Shen* del *cuore* (*fuoco*) in merito alle emozioni. Il punto *fiume* può rivelarsi fondamentale. I punti *mare* sono localizzati nella zona intorno al ginocchio: nella zona mediale abbiamo i punti dei meridiani *Yin* (*acqua*), in quella esterna i punti dei meridiani *Yang* (*terra*). Questi ultimi, equilibrano l'energia che abbiamo messo in movimento nel trattamento degli altri punti: la loro azione permette il passaggio delle informazioni (impulsi nervosi) immesse dal trattamento riflessologico nella grande circolazione dei meridiani. I punti *acqua Yin* invece agiscono sulla fissazione di questi impulsi, poiché essendo *Yin* sono connessi alla struttura.

Comprendo che questo lavoro risulta essere forse troppo approssimativo. Non intendo perciò considerare quanto ho scritto verità assoluta; al contrario, esso vuole essere la base di partenza per uno studio approfondito di tali dinamiche e la ricerca di nuovi criteri di trattamento.

Criteri di osservazione

Questo modo di ragionare vuole essere uno spunto anche per l'osservazione dei pazienti. L'energia è una sola, ma abbiamo tanti modi di approcciarci ad essa quando tentiamo di capirne le dinamiche, come quando ci troviamo di fronte a una persona che si affida a noi per stare meglio.

In *MTC* esistono vari criteri diagnostici: i principali sono le 8 regole diagnostiche, riducibili alla semplice dualità *Yin/Yang*. Non dico ciò per banalizzarne la sua importanza, ma per introdurre alcuni criteri di osservazione del paziente in relazione ad altri concetti, la cui base resta sempre l'osservazione dello *Yin/Yang*.

- *In relazione alla polarità Yin/Yang*

Prima di ogni altro studio, è necessaria un'osservazione *Yin/Yang* della persona, in quanto tale **dualità è alla base della manifestazione della vita**. *Jung* descriveva queste tipologie con le denominazioni “*introverso*” ed “*estroverso*”, e qui non sbagliava. Per esempio, la personalità del tipo *Yang* sarà tendente all'esterno, al movimento centrifugo, con un atteggiamento mentale razionale e più Qi rispetto al Sangue. Al contrario la tipologia *Yin* è più riflessiva ed introversa, energeticamente centripeta, il pensiero sarà lento e il Sangue più abbondante del Qi, accentuando l'emotività. Già da questa semplice divisione, se portata agli eccessi, si scorgono le prime possibilità di patologie.

- *In relazione al triplice riscaldatore*

Parlerò in dettaglio del *triplice riscaldatore* al cap.4; basti sapere che il TR è la **base sulla quale si sviluppa la messa in movimento del Ming Men**, perciò la struttura che sostiene la vita. Con questo si intende sia l'aspetto fisico che quello mentale, poiché il nutrimento arriva da entrambi i fronti: il TR si occupa di elaborare le percezioni che provengono dall'esterno, integrandole e trasformando di continuo l'individuo nella sua evoluzione. È in relazione con gli elementi *acqua* e *fuoco* proprio per questa sua attività di **ri-creazione**, e con il *Ming Men*: di conseguenza ha a che fare con il prendersi carico del proprio destino, con l'accettare la realtà e riconoscere le proprie capacità. La persona in questione ha difficoltà a passare all'atto, alla realizzazione di sé, del proprio mandato del cielo.

- *In relazione alle quattro stagioni*

Le *quattro stagioni* (4+1, perché esiste l'interstagione) sono strettamente connesse agli Shen, **non dipendono dalla situazione esterna ma unicamente dall'interiorità dell'individuo**: le turbe legate alle stagioni coinvolgono l'uomo nella sua profondità. La stagione è anche intesa come “*fase della vita*”, la difficoltà a seguire il proprio cammino, da

ricercarsi in noi stessi, nei nostri *shen*. Nel dettaglio: l'*estate* è legata allo *Shen* del *cuore*, al *discernimento*; l'*autunno* al *Po* (*polmone*), il cui movimento è la raccolta in sé stessi è l'*istintività*; l'*inverno* allo *Zhi* (*rene*), la coerenza con sé stessi e la *volontà*; la *primavera* allo *Hun* (*fegato*), legato alla fantasia e alla voglia di *libertà*; l'*interstagione*, rappresentata come *centro* grazie al quale è possibile il manifestarsi della vita, allo *Yi* (*milza*), la *razionalità* e la possibilità di immagazzinare ed elaborare dati. Se queste qualità non sono sfruttate o sono represses, l'individuo andrà incontro a turbe emotive.

- *In relazione ai cinque movimenti*

I cinque movimenti rappresentano l'uomo nel suo rapporto col macrocosmo: infatti **determinano la modalità con la quale l'universo influenza l'individuo**. Oltre a descrivere temperamento e altri aspetti psichici della persona, i cinque elementi influenzano molto la *fisicità*. Ci saranno perciò tipologie di persone *legno* e persone *fuoco*, così anche con gli altri elementi. Di essi abbiamo parlato a sufficienza.

- *In relazione ai sei livelli energetici*

I sei livelli energetici rappresentano la risposta dell'uomo al Cielo: il numero 6 esprime **l'uomo orientato nello spazio e nel tempo**. Secondo i cinesi, perdere l'orientamento equivale a perdere la vita; per poter vivere è fondamentale la capacità di scegliere una meta, conoscendo sia sé stessi sia la via per poterla raggiungere e il punto di partenza. Dall'analisi dei livelli energetici si ricava il temperamento dei vari individui in cui prevale una determinata modalità energetica di risposta al macrocosmo. La circolazione dell'energia nel corpo, il movimento e l'atteggiamento dell'individuo nei confronti del mondo esterno sono strettamente correlati. I livelli energetici sono collegati a coppie di organi o visceri, sottolineano le relazioni energetiche tra suddetti organi.

- *In relazione ai sette sentimenti*

Per i cinesi i sentimenti sono legati alla volontà, non sono un aspetto passivo che noi subiamo, ma danno una direzione al *Qi*: determinano quindi la qualità della vita delle persone. Il numero sette indica un **orientamento** (6) che arriva dall'interno, **dal centro dell'uomo all'esterno** (6+1, il *centro*). Essendo il modo con cui l'individuo muove il suo *Qi*, un movimento persistente dello stesso sentimento può portare turbe e squilibri fisici.

- *In relazione agli otto canali straordinari*

Il numero 8 rappresenta la **possibilità di attuare le potenzialità presenti alla nascita**. Infatti gli *otto canali straordinari* sono fondamentali nel passaggio tra *cielo anteriore* e *cielo posteriore*, *dal caos alla vita*, e inoltre sono i responsabili dell'evoluzione dell'individuo.

Sono la parte più *autentica* dell'individuo, quella *strutturale*, le sue *fondamenta*, ma rappresentano anche la *crescita*, *l'invecchiamento*, **tutte le trasformazioni che si attuano col passare del tempo**. Gli *otto canali straordinari* sono utili mezzi per comunicare con questi aspetti quando essi sono bloccati, permettendone quindi lo sblocco.

È interessante osservare che, in base a tutti questi concetti diagnostici, il trattamento può subire variazioni anche enormi. Questo perché ognuno lavora su aspetti particolari, sempre più sottili. Sta nella responsabilità del terapeuta riconoscere in che limiti la persona si può spingere, evitando certi lavori in relazione ad aspetti specifici. Riconoscere se essa si trova più ricettiva su un versante piuttosto che su un altro, sta invece nell'intuizione e nell'esperienza del terapeuta.

Oltre ai punti *Shu antichi* sarebbe interessante approfondire l'azione di altre classi di punti: i punti *Mu*, i punti *Shu del dorso*, i punti *Luo*, i punti *Xi*, i punti *Finestra del Cielo* e i punti di *apertura dei Canali Straordinari*. Ogni classe di punti ha la sua particolarità; si comprende la portata della *MTC*, poiché le possibilità di lavoro sulla persona si moltiplicano.

Aspetti di azione sul Qi

Tramite i punti *Shu* possiamo dare degli input di varia natura al movimento del *Qi*. Le categorie note come elementi nella *MTC* sono concetti estremamente ampi; è come voler ricondurre tutta la realtà in sole cinque divisioni, anche se nella pratica terapeutica osserviamo solo una parte della realtà, quella racchiusa nell'essere umano. I punti *Shu* sono classificati in queste cinque categorie, perciò il segnale che si manda durante un lavoro su di essi risulta essere piuttosto vago da comprendere per il corpo ricevente. Per fare un esempio, immaginiamo che ad una conferenza, a cui non partecipiamo, il relatore dica una frase illuminante, frase che potrebbe risolvere i nostri problemi attuali. Abbiamo la possibilità di avere la registrazione di tale conferenza grazie ad un amico che vi ha partecipato; la frase che risolverebbe tutti i nostri problemi si trova lì. Ma come facciamo a trovarla se non ascoltando 4 ore di conferenza? Il corpo fa lo stesso: se riceve come impulso un generico “*fuoco*” sarà costretto ad analizzare tutti gli aspetti che compongono l'elemento *fuoco*, e solo alla fine potrà trovare l'input di cui necessita. Il lavoro sarebbe facilitato, nel primo caso, se il nostro amico ci dicesse “ho sentito una frase che potrebbe interessarti, si trova intorno alle 2 ore e 45 minuti di registrazione”: in questo modo potremmo stringere il campo di ricerca. Analogamente, il terapeuta dovrebbe comunicare al corpo del paziente che quell'impulso “*fuoco*” che sta mandando al corpo svolgerà uno specifico lavoro focalizzato su un particolare aspetto dell'elemento *fuoco*. In questo modo non verrebbe confuso il segnale generico: tutto questo accade a **livello inconscio**. Ciò non è difficile da portare nella pratica, poiché è sufficiente sapere quel che si fa; è fondamentale conoscere la fisiologia occidentale tanto quanto quella cinese (relazioni tra i vari *organi*, *visceri* e *shen*), e avere ben presente il concetto di *Qi*.

Come fa un pensiero a influenzare il *Qi*? Da un punto di vista prettamente fisico, il *Qi* è *sangue*. Sappiamo che il sangue contiene **quasi la totalità delle riserve di ferro** presenti nel nostro corpo. La fisica insegna che la presenza di un metallo ferroso è il presupposto essenziale per l'esistenza di un *campo elettromagnetico*: il passaggio di una *corrente* (**impulsi elettrici nervosi**) può modificare il campo elettromagnetico. Ne consegue che i *pensieri* e le *emozioni*, impulsi nervosi (*elettrici*), influenzano e modificano il campo elettromagnetico creato dalla presenza di ferro nel sangue. Per questo motivo possiamo affermare che il **sangue trasporta le emozioni nel corpo** (ciò spiega la natura dei disturbi di origine psicosomatica).

Come vedremo nel cap.4, è fondamentale che ogni singola cellula lavori bene, e per far sì che ciò accada il nostro corpo è provvisto di un sistema di adattamento, *atto* a garantire la stabilità elettrochimica dei suoi componenti. Un pensiero, quindi un impulso, quindi un campo

elettromagnetico nel sangue, può influenzare elettricamente l'equilibrio di una cellula; anche la ricezione di informazioni, che è parte del sistema di adattamento dell'uomo grazie al sistema nervoso, passa per questa via. Tramite l'azione su punti particolari del corpo, come i punti *Shu* o le zone riflesse studiate in *riflessologia*, possiamo dirigere il nostro pensiero per influenzare (si spera positivamente) il campo elettromagnetico del *sangue* (quindi del *Qi*) della persona. Nel nostro pensiero è racchiusa la nostra *intenzione*; sarà argomento del prossimo capitolo. Oltre alle intenzioni, diamo dei comandi alle cellule, che altro non sono che **informazioni**. Questo meccanismo della mente lavora a livello inconscio, a volte addirittura penetra l'**inconscio collettivo** (come nello *psicodramma*, nella *psicomagia* e nelle *costellazioni familiari*). È un pensiero energeticamente integro, specifico e non più generico. Dare un segnale generico è come dare a un bambino un pezzo di metallo per mangiare una minestra; lo stesso pezzo di metallo, lavorato per svolgere una funzione specifica, si chiama cucchiaio. C'è o non c'è differenza?

Alla luce di queste conclusioni credo di aver delineato ciò che intendo come **ottica di osservazione terapeutica**. Ciò è importante, perché tutti i ragionamenti che farò d'ora in avanti sono nati sotto questa lente: nel cap.7 parlerò del *terapeuta* stesso sotto quest'ottica. (Quasi un autoesame.)

Nel prossimo capitolo invece parlerò del *massaggio*. Dopo aver appreso dai punti *Shu* l'importanza del tocco e, soprattutto, l'importanza dei punti, spiegherò il concetto di *intenzione*, applicandolo al *massaggio*.

3. IL MASSAGGIO

“Il massaggio è un'arte sottile, non si tratta soltanto di abilità, ma piuttosto d'amore. Dapprima impari la tecnica ed in seguito la dimentichi. Quando conosci profondamente il massaggio, il novanta per cento del lavoro si fa attraverso l'amore, il dieci per cento attraverso la tecnica. Basta il contatto d'amore perché il corpo si rilassi. Se senti amore e comprensione per la persona che massaggi, se la vedi come un'energia di valore inestimabile, se lei ti riconosce per la sua fiducia in te e per il fatto che ti lascia agire su di lei con la tua energia, allora sempre più l'impressione di suonare uno strumento musicale. Non soltanto la persona, ma anche tu sarai rilassato. Massaggiando, massaggia soltanto, non pensare a nient'altro. Entra nelle tue dita, nelle tue mani come se la tua esistenza stessa vi entrasse. Non accontentarti di un toccare fisico. La tua anima penetra nel corpo dell'altro e le tensioni più intense si sciolgono. Del massaggio fanne un Piacere, non un lavoro. Fanne un gioco e divertiti.”

Con queste parole, *Osho* esprime appieno l'importanza del massaggio, nella terapia e nella vita. Fin da piccolo, con grande stupore notavo nelle persone a me vicine (genitori, parenti, ecc) dei grandi e positivi cambiamenti quando esse ricevevano un massaggio. Già allora era il mio business, vendevo i massaggi a caro prezzo. Allora non capivo e non mi interessava sapere i dietro le quinte di queste pratiche, li consideravo semplici coccole. Col tempo, ho capito come il presupposto essenziale stia in quello che *Osho* chiama amore.

L'amore è percepito dal corpo sotto forma di vibrazioni sottili che si irradiano da un corpo all'altro, con o senza contatto; il modo migliore per far sapere a una persona che l'ami è abbracciarla. Amare non è inteso nel modo in cui tutti conosciamo l'amore, ovvero quella relazione che si instaura tra

due “ruoli” (marito e moglie, padre e figlio, madre e figlia, nonno e nipote, ecc), bensì nel senso di incondizionato e libero.

Il concetto di sacro, di cui abbiamo parlato nel primo capitolo, ci permette la comprensione di questo modo di intendere l’amore.

Questo capitolo è relativamente breve. Non credo di poter dire altre parole riguardo al massaggio, poiché esso riguarda il linguaggio del corpo.

L'intenzione

Nel primo capitolo ho introdotto il concetto di sacro. Esso indica una “*relazione con una cosa, sia essa umana o divina, che ci si manifesta davanti (o dentro di noi): questa cosa prende il nome di alterità*”. Cos'è l'*alterità*? Alterità è nient'altro che qualsiasi cosa che sia totalmente diversa dall'individuo; in altre parole, tutto ciò che noi riconosciamo come estraneo a noi stessi. Da queste parole deduciamo che riconoscere ogni individuo come unico e diverso da noi, quindi alterità, è un atto di carattere *sacro*: **l'unicità dell'individuo è sacra**. Noi terapeuti dobbiamo tenerlo a mente.

La manifestazione del *sacro* in senso terreno è *l'incontro*; ciò avviene e parte dal riconoscere l'altro come individuo libero, quindi come portatore di qualcosa. La mia libertà sta nel decidere se riconoscere o no l'unicità dell'altro: quando ciò accade, **l'incontro diventa sacro**. Ogni terapeuta deve essere consapevole anche di questo: ogni persona che ci viene mandata è portatrice di qualcosa, e nella sua unicità essa ci fa da specchio. Quando accettiamo l'altro, riconoscendolo come essere *separato* (un altro dei significati della parola *sacer*) da noi, **li c'è l'amore** com'è inteso da Osho nel brano introduttivo del capitolo: totalmente libero e incondizionato.

Sacro indica una *relazione*; come facciamo a relazionarci con l'altro in un *incontro sacro*? La risposta ci viene fornita da una delle due forme dell'*alterità*, la forma *divina*. Le dinamiche di una relazione con il *divino* sono identiche alle relazioni umane, poiché in entrambe si deve accettare l'altro, donando amore incondizionato. Questo amore incondizionato verso il divino si chiama *fedele*: il fedele per relazionarsi con il divino utilizza lo strumento della *preghiera*. Preghiera è amore, tanto quanto il massaggio è amore, quindi (perché no?) il massaggio è preghiera.

Ho accennato alla possibilità di guardare all'altro come specchio, in cui vediamo riflessi noi stessi. *Riflessione* in latino si dice *meditatio*: è la **meditazione**, rivolta alla nostra interiorità. Se l'uomo è lo specchio del macrocosmo, la sua interiorità riflette il divino; infatti la meditazione, così come la preghiera, avvicina l'individuo al divino che è in lui. La meditazione è preghiera. Se l'altro è uno specchio per noi, noi siamo altrettanto per lui. Meditando, incarniamo il divino: da questo passaggio è ora chiaro il ruolo del terapeuta come intermediario tra l'uomo e il divino.

La meditazione è l'intenzione.

L'*intenzione* è il veicolo tramite il quale la nostra conoscenza si manifesta nel corpo e nella mente dell'altro individuo. Non nasce quindi dalla fissazione del pensiero su qualcosa o sul “volere il bene” della persona, ma dalla consapevolezza di star parlando a un alterità, che come tale può reagire in modo diverso da noi agli stessi stimoli. L'*intenzione* è comprensione del movimento.

4. IL TRIPLICE RISCALDATORE E GLI OLIGOELEMENTI

“Sia il corpo che le sue parti sono in continuo stato di dissoluzione e nutrimento, quindi subiscono inevitabilmente un cambiamento permanente.”

Ibn Al-Nafis (Avicenna), 1260 d.C.

Il *Triplice Riscaldatore* è un concetto tra i più originali di tutta la *MTC*. Esso non ha, insieme al *Ministro del Cuore* che è l'organo a cui è accoppiato, una reale corrispondenza fisica. Tuttavia la sua funzione permette di associarlo all'insieme dei metabolismi del corpo. Per questo motivo può essere considerato la **base stessa del mantenimento del corpo e della vita**. Gli studi sulla fisiologia ci dicono che le reazioni metaboliche del corpo avvengono grazie al lavoro di alcune molecole, chiamate *enzimi*, che facilitano la sintesi di sostanze necessarie alla vita delle cellule. Infatti, il metabolismo viene anche chiamato “*respirazione cellulare*”. Gli enzimi hanno però bisogno di essere attivati, cioè di essere messi nella condizione elettro-chimica ottimale per lo svolgimento a pieno regime del loro compito. Gli attivatori di tale condizione sono chiamati **oligoelementi**.

Gli oligoelementi sono l'insieme di tutti quegli elementi presenti nel corpo in quantità infinitesimali che contribuiscono al suo corretto funzionamento. Nonostante rappresentino soltanto lo 0,02% della massa del corpo, essi sono essenziali per il motivo spiegato sopra; sono i catalizzatori delle reazioni metaboliche. Carenze ed eccessi di tali elementi sono causa di *squilibri funzionali*, che a lungo andare compromettono la funzionalità dei tessuti e, di conseguenza, degli organi, dando luogo alla moltitudine di patologie conosciute. Forse ora è più chiaro il loro ruolo chiave nel mantenimento della salute e nella patogenesi. Mi è sembrato perciò logico legare il *TR* agli oligoelementi.

Nel proseguo del capitolo spiegherò il concetto di *TR*, cercando di enfatizzare entrambi i suoi aspetti d'azione, quello energetico per la formazione del *Qi* e quello fisico per la creazione della sostanza che permette la vita, il **Sangue**.

Il Triplice Riscaldatore

Per ottenere dell'acqua calda occorre obbligatoriamente dell'acqua, una pentola ed una sorgente di calore. Se una di esse viene a mancare, l'azione non è più possibile. Immaginiamo che l'acqua sia la sostanza da trasformare, che la pentola sia l'enzima e la sorgente di calore il catalizzatore del processo, ovvero l'oligoelemento. Analogamente, la *MTC* spiega che i *Zangfu* sono deputati all'estrazione, trasformazione e tesaurizzazione delle sostanze fondamentali, aggiungendo che questa attività è coordinata dal lavoro del *Triplice Riscaldatore*. Per questo il *TR* è **l'attivatore dei processi di trasformazione e il diffusore delle energie, del sangue e dei liquidi a tutto il corpo**. In poche parole, svolge la stessa funzione della sorgente di calore nel processo di **riscaldamento** dell'acqua. È il viscere che raggruppa tutti gli altri, che divide in tre sezioni:

- *Riscaldatore superiore*, formato dagli organi sopra il diaframma (cuore, ministro del cuore e polmoni);
- *Riscaldatore medio*, costituito dagli organi compresi tra il diaframma e l'ombelico (stomaco, milza, vescica biliare e per alcuni aspetti fegato);
- *Riscaldatore inferiore*, che raggruppa gli organi fino alla zona del bacino (reni, vescica urinaria, piccolo e grosso intestino e fegato).

I testi classici indicano il *TR* come “*la via maestra di diffusione della Yuan Qi*” e “*la via delle acque*”. Da queste definizioni si estrapola la sua profonda relazione coi *Reni*; infatti la **Yuan Qi**, che è quell'aspetto del *Qi* che il *TR* provvede a diffondere in tutto il corpo, non è altro che *Jing* dei *Reni* in forma di *Qi*, ed ha sede nel *Ming Men*. La *Yuan Qi* è la forza motrice di tutte le attività funzionali dell'organismo e degli *zangfu* in particolare. Su ogni meridiano principale si trova un punto, chiamato *punto Yuan*, che permette di trattare l'energia *Yuan* del corrispondente *zangfu* e tonificare vigorosamente gli organi. Abbiamo già visto nel capitolo sui *punti shu*, che, per quanto riguarda i meridiani *Yin*, il punto *Yuan* corrisponde al punto *Shu* (*ruscello*) e all'elemento terra, considerato il centro, punto attraverso il quale passano tutte le trasformazioni del corpo e della mente. Nei meridiani *Yang*, il punto *Yuan* è successivo al punto *Shu* (*legno*), e non fa parte dei cinque punti *Shu Antichi*. È interessante però notare che questo punto viene posto immediatamente dopo il punto corrispondente all'elemento *legno*: sembra quasi che dopo la spinta verso l'alto del *legno* e appena prima della diffusione in ogni direzione propria del *fuoco*, sia comunque necessaria la coordinazione del *TR* per far circolare l'energia, il sangue, i liquidi e le sostanze nutritive. Un altro indicatore della sua azione sul metabolismo. In genere i classici non utilizzano la parola “metabolizzazioni” per riferirsi a questa attività, bensì “*distillazioni*”. Questo concetto molto più

vasto, non intende soltanto l'idea di estrazione dall'acqua, dall'aria e dal cibo delle sostanze necessarie all'organismo, ma anche l'idea di **purificazione come capacità di ottenere sostanze pure e preziose alla vita**, come una sorta di “*metabolismo della mente*”. Una visione di questo tipo ricorda la disciplina dell'**alchimia**, disciplina sacra per i taoisti. Quindi anche il metabolismo delle esperienze di vita, delle emozioni e di tutte le percezioni dentro e fuori dalla sfera sensoriale, sono di competenza del *TR*.

Spostiamo ora la nostra attenzione sul paziente e sulla scelta della terapia da seguire. Visto e considerato tutto quello che abbiamo detto finora sull'importanza del *TR*, è necessario a mio parere pensare di inserire nel trattamento un lavoro su di esso (ovviamente tenendo conto della gravità della patologia trattata). Su che aspetti lavora il trattamento del *TR*? Da un punto di vista energetico, poiché la *Yuan Qi* è la radice di tutte le energie *yin* e *yang* del corpo, il *TR* si occupa della formazione di tutte le forme di *Qi* *acquisito*, cioè del *Qi* estratto a partire dagli alimenti, cibo e aria. Possiamo suddividerle in base al riscaldatore che ha il compito di formarle: il *riscaldatore superiore* forma la **Zong Qi**, il *riscaldatore medio* la **Ying Qi** e il *riscaldatore inferiore* la **Wei Qi**. Vediamole più nel dettaglio:

- La *Ying Qi* è l'energia nutritiva che si forma in base all'attività di trasformazione ed elaborazione dei cibi e dei liquidi di *Stomaco* e *Milza*. Quest'energia è strettamente legata al sangue (*Xue*), circola con esso nei vasi portando nutrimento agli organi ed è **la qualità dell'energia che scorre nei meridiani principali**. Essendo legata al sangue, che è nutrimento ed emozione, la *Ying Qi* viene anche chiamata “*energia cognitiva*” (in contrapposizione alla *Wei Qi* che è istintuale), non opera in automatico ma **segue le scelte personali dell'individuo**, il suo modo di reagire al contatto con il mondo esterno e, di conseguenza, la sua capacità di apprendere dalle esperienze di vita. È coinvolta nelle turbe interne, legate ai fattori emotivi, alla digestione e agli organi in generale.
- La *Wei Qi* è l'energia difensiva, rappresenta il **livello più superficiale dell'energia**, circolante nei *canali distinti e tendino-muscolari*, ed è l'aspetto del *Qi* che provvede alla difesa dell'organismo dai fattori patogeni che tendono a penetrarlo. Si forma grazie all'attività dell'*Intestino Tenue* che recupera dagli alimenti una parte pura che invia al *Rene*, il quale apporta *Yuan Qi (Jing)*, e la risultante *Wei Qi* viene inviata al *Polmone*; da lì verrà diffusa in tutto il corpo. Può essere considerata “*energia istintuale*” poiché rappresenta tutto ciò che **agisce al di fuori della volontà cosciente**, per garantire la nostra sopravvivenza: regolazione termica del corpo, pressione sanguigna, processi di respirazione, digestione, ecc.

E' inoltre l'istinto a muoverci nel mondo, e il primo contatto con esso; è perciò legato all'apparato locomotore e al sistema immunitario.

- La *Zong Qi* si forma dall'unione, a livello del *Polmone*, di altre due forme di *Qi*, la *Gu Qi* (energia degli alimenti, “*Qi della Terra*”) e la *Tian Qi* (energia del respiro, “*Qi del Cielo*”). È chiamata “*Qi del petto*” poiché la sua funzione principale è di **regolare il ritmo respiratorio e il ritmo cardiaco**; inoltre riscalda il cuore e sostiene la circolazione sanguigna. Come dicevamo, **da il ritmo alla nostra vita**, prendendo ciò che ci offrono la *Terra* e il *Cielo*; per questo motivo viene chiamata “*energia ancestrale*” (spesso confusa con la *Yuan Qi*), ed è in relazione con la voce (*il suono creatore*).

I *punti Yuan* possono sicuramente aiutarci a lavorare su questi aspetti, per andare a muovere e riequilibrare l'impalcatura energetica del corpo. Ci tengo a sottolineare che il *Qi* in realtà è sempre lo stesso, le sue suddivisioni ci servono per capire meglio i suoi differenti aspetti d'azione.

Per fare un parallelo con la fisiologia occidentale, possiamo paragonare il *Qi* alle molecole di ATP (*Adenosintrifosfato*), la benzina per le reazioni metaboliche del corpo umano, e prodotto allo stesso modo dalle cellule epatiche, da quelle nervose e da ogni altra cellula dell'organismo; è interessante notare come tali cellule utilizzino la stessa energia per scopi diversi, proprio come il *Qi* è unico e si specializza in vari aspetti.

Da un punto di vista più fisico, il *TR* partecipa nella formazione, distribuzione e conservazione del **sangue** (in quanto è il metabolismo del sangue stesso). Ricordiamo che il *sangue* non è altro che *Qi* a un livello meno sottile, una condensazione del *Qi*; quindi il nostro corpo è *Qi*, tanto quanto il ghiaccio è acqua. Il *sangue* è l'aspetto *Yin* del *Qi*, ed è infatti più materiale e denso: per questo motivo le sue funzioni essenziali sono collegabili al **nutrimento e al mantenimento dell'individuo**, al suo radicamento e alla sua solidità sia fisica che psichica. Il sangue è l'unica sostanza materiale a contatto con ogni singola cellula del corpo; rappresenta infatti quello che viene chiamato “*liquido extracellulare*” (*LEC*), in continuo interscambio di nutrienti con il *liquido intracellulare* (o *citosol*), il luogo dove avvengono le reazioni che mantengono vivo l'organismo. La vita è resa possibile da tutta una catena di reazioni che partono dalla singola cellula. Più cellule insieme svolgono una funzione, un insieme di funzioni permette l'esistenza di funzioni più complesse, che a loro volta sono indispensabili per le grandi funzioni generali (autoconservazione, riproduzione, ecc); l'ultima grande reazione è la vita. Da questo passaggio si capisce l'importanza del buon funzionamento di ogni singola cellula. Quando più cellule insieme non funzionano correttamente (e, soprattutto, in **sinergia**), cessano alcune funzioni del tessuto di appartenenza, che a lungo andare compromette le funzioni complesse, andando in ultimo ad interessare gli organi e gli

apparati, con la comparsa di patologie. Se la patologia non viene curata, o meglio, se la funzione delle singole cellule non viene ristabilita, sopraggiunge la morte. Lo **Xue** (*sangue*) in *MTC* è un concetto funzionale, perché si riferisce all'aspetto nutritivo e umidificante dell'energia organica, e il suo armonioso fluire permette che ogni parte del corpo sia nutrita allo stesso modo. Fare in modo che il *TR* funzioni correttamente vuol dire nutrire tutti gli aspetti del corpo/mente.

Tra i nutrienti che il sangue trasporta per tutto il corpo ci sono gli oligoelementi. Vediamo le particolarità dei più importanti e la loro azione sui principali sistemi del corpo.

Gli oligoelementi

Mi sono soffermato sull'azione di questi elementi su alcuni dei più importanti sistemi del corpo umano, invece di trattare singolarmente gli *oligoelementi*, dato che è già stata materia di studio scolastico nell'ambito della *fitoterapia*. Preferisco dare alcuni spunti per guardare ai disturbi in **ottica funzionale**, per non soffermarsi troppo tempo sui sintomi, ma capire in generale i vari disturbi a cosa possono essere ricondotti a livello funzionale. In questo modo è possibile riconoscere un ampio spettro d'azione, ampio tanto quanto è la portata terapeutica degli oligoelementi.

- *Sistema cardiovascolare*

Il sistema cardiovascolare consiste nei due grandi sistemi di circolazione del sangue; la circolazione arteriosa, deputata al trasporto di sangue ricco di ossigeno e sostanze nutritive in tutto il corpo, e la circolazione venosa, nella quale il sangue è carico di anidride carbonica e altre sostanze di scarto delle reazioni metaboliche. È importante trattare preventivamente, allo stadio funzionale, i disturbi circolatori, specialmente del sistema venoso. Il sistema venoso assicura il ritorno del sangue verso il ventricolo destro del cuore; un rallentamento di questo ritorno causa cattiva circolazione. Ne risentono maggiormente gli arti inferiori, più lontani dal cuore. Per i tessuti ciò è dannoso; i primi disturbi funzionali, se non trattati in tempo, evolvono verso manifestazioni lesive della circolazione, con la possibilità di attacchi cardiaci. In oligoterapia, gli elementi per trattare tale squilibrio sono manganese, cobalto, iodio, litio, selenio, cromo, vanadio, magnesio e potassio. Ognuno lavora su una funzione specifica, ma è la sinergia di tutti che consente i miglioramenti.

Il *manganese* interessa diversi metabolismi, tra cui coagulazione, la tiroide, immunitario; insieme al cobalto previene distonie circolatorie nei soggetti predisposti. Il *cobalto* è un vasodilatatore, antagonista dell'adrenalina, e regolarizza i sistemi simpatico e parasimpatico. Lo *iodio* regolarizza le secrezioni ormonali della tiroide che attivano il metabolismo dei lipidi, dei glucidi e dei protidi, e controlla il tono cardiovascolare. Il *litio* ed il *magnesio* associati hanno azione sul sistema nervoso, rilassando i soggetti stressati (più a rischio di problemi cardiovascolari). Il *selenio* è utile nella degenerazione delle cellule, poiché è il catalizzatore che permette la neutralizzazione dei radicali liberi, tossici. *Cromo* e *vanadio* sono protettori dei tessuti vascolari; svolgono un'azione di controllo del colesterolo e di metabolizzazione dei lipidi. Il *magnesio* è un tonico del muscolo cardiaco, poiché entrando

in competizione con il calcio cellulare ne riduce l'azione vasodilatatrice. Ultimo il *potassio*, controllore delle fasi di contrazione/decontrazione o rilassamento dei muscoli lisci cardiaci e vascolari.

Mantenere in buono stato questo sistema, assicura buon nutrimento e giusta eliminazione dei rifiuti, che già di per sé risolve almeno l'80% delle cause di patologie gravi.

- *Sistema endocrino*

Tutti i metabolismi e le funzioni non possono esistere all'infuori di un sistema di coordinazione e di regole che permettano ad ogni individuo di adeguarsi alle circostanze e alle vicissitudini della vita. Viene definito **sistema di adattamento**; per chi mastica un po' di oligoterapia, il sistema di adattamento funziona male nella cosiddetta **sindrome da disadattamento**. Ora, il sistema di adattamento è suddiviso in un sistema di *informazioni e di decisioni*, e in un sistema di *trasmissione*. Il primo è composto dal *sistema nervoso* e dal *cervello*, il secondo è il *sistema endocrino*. Il sistema nervoso informa il cervello sulle variazioni di stato ovunque nel corpo; questo analizza i dati e prende le decisioni necessarie per correggere il tiro. Giunti a questo punto diventa indispensabile trasmettere tali decisioni oltre: è il compito del **sistema endocrino**. Le *ghiandole endocrine* secernono degli *ormoni* che fanno da messaggeri, trasmettendo gli ordini ai diversi metabolismi, in maniera tale che essi funzionino in modo appropriato alle circostanze. Grazie a questi sistemi hanno senso tutte le tecniche di massaggio descritte in questa tesi. *L'ipotalamo* è il centro di controllo dal quale tutte le informazioni passano e vengono elaborate, e per mezzo di neuro-ormoni manda messaggi all'*ipofisi*, che a sua volta secerne ormoni per passare i comandi alle ghiandole principali (*tiroide, paratiroidi, pancreas, surrenali, gonadi*), le quali hanno azione su uno specifico metabolismo. Per regolarizzare il funzionamento di queste ghiandole, si utilizzano zinco, nichel, cobalto, rame, iodio e manganese.

Lo *zinco* è il catalizzatore specifico per l'ipofisi, co-fattore nell'elaborazione di un gran numero di ormoni, conferendo loro una forma attiva (maggiore stabilità). Lo zinco è associato ai catalizzatori specifici di ogni ghiandola (poiché da solo potrebbe generare disfunzioni ipofisarie e di conseguenza disfunzioni a carico delle altre ghiandole): *nichel* e *cobalto* per il pancreas, *rame* per le surrenali e le gonadi, *iodio* per la tiroide. Tutti hanno azione di controllo sui metabolismi innescati dalle ghiandole "bersaglio". Infine, il *manganese* interviene nel funzionamento della tiroide, delle surrenali e delle gonadi.

- *Sistema neuropsichico*

Come esiste una resistenza alle infezioni (*immunità*) esiste anche una *resistenza nervosa* che reagisce a tutto ciò che ha un peso particolare sull'individuo a livello nervoso: tale peso viene detto **stress**. È possibile tramite gli oligoelementi rafforzare un sistema nervoso stressato, perciò indebolito; gli elementi che svolgono questa funzione sono manganese, cobalto, litio, potassio, fosforo, magnesio e zinco.

Manganese e *cobalto* sono la base dei trattamenti di disturbi neurovegetativi, in generale gli stati ansiosi. Il *litio* è un regolatore dei disturbi dell'umore, è efficace nelle affezioni psichiatriche gravi; ciò è spiegato dal fatto che il litio interviene nella trasmissione nervosa, sostituendosi a sodio e potassio, agendo da sedativo nervoso. Il *potassio* interviene nella trasmissione nervosa a livello delle membrane sinaptiche. Il *fosforo* è fondamentale come fonte di energia immediatamente disponibile per le cellule (è il componente del già citato ATP), trova utilizzo nelle contratture e negli spasmi, nelle astenie cerebrali e in generale nella lotta allo stress. Il *magnesio* controlla la permeabilità della cellula nervosa ed ha un ruolo nei fenomeni di eccitabilità neuromuscolare, a livello del corpo striato, del tronco cerebrale e dell'ipotalamo, che controllano a loro volta il sistema motorio, il sistema neurovegetativo e il sistema neuroendocrino. Lo *zinco* è co-fattore necessario al metabolismo di un particolare neurotrasmettitore e inibitore presinaptico chiamato *acido gamma-ammino-butirico*; la perdita di zinco può scatenare un comportamento schizofrenico.

Lavorando sul sistema neuropsichico tramite questa strada, la persona si trova con una resistenza nervosa notevolmente migliorata: inizialmente sente un rilassamento e si libera progressivamente della sua ansia e delle sue angosce, in seguito essa gestisce meglio gli avvenimenti esterni ai quali prima era più sensibile. In questo modo la persona è posta in uno stato ideale per ricevere il trattamento del terapeuta.

Come ho descritto nel precedente paragrafo sul sistema endocrino, il sistema neuropsichico gestisce le informazioni provenienti da tutto il corpo e prende le decisioni necessarie all'adattamento dello stesso. Il funzionamento del sistema di adattamento agisce su tre livelli: *cosciente-volontario*, *cosciente-involontario* e *incosciente-involontario*. Come si intuisce dalle denominazioni, il livello cosciente-volontario indica coscienza e decisione consapevole di prevenire un pericolo che metta in moto il sistema di adattamento (es: allontanare la mano da un fuoco), quindi il sistema endocrino non lavora; in *MTC* è accomunabile al livello della *Ying Qi* (energia cognitiva). Al livello cosciente-involontario, pur essendo appunto coscienti di ciò che accade, il sistema endocrino lavora in modo

involontario, senza intervento della volontà: ad esempio non siamo noi a decidere di secernere la saliva e le secrezioni necessarie per assimilare il cibo, nonostante siamo coscienti di star mangiando; questo è il livello della *Wei Qi* (energia istintuale). Infine, incosciente-involontario si riferisce al ritmo circadiano di sonno e veglia: quando siamo incoscienti perché addormentati, le funzioni del nostro corpo rallentano o si arrestano automaticamente, al risveglio avviene il contrario in modo altrettanto incosciente: per la presenza di un ritmo regolatore e poiché le funzioni cardiaca e respiratoria non cessano mai, possiamo paragonare questo livello al lavoro della *Zong Qi* (Qi del petto o energia ancestrale).

- *Sistema digestivo*

Siamo fatti di ciò che mangiamo, o meglio, di ciò che assimiliamo, perciò è sì importante avere una nutrizione sana, cioè equilibrata, però è altrettanto importante saper mangiare e digerire bene. I disturbi del sistema digestivo dipendono da un sovraccarico di lavoro causato da eccessi quantitativi e qualitativi di cibo, subendo una diminuzione della sua capacità di trasformare quest'ultimo ed esaurendo più velocemente del normale la sua energia in questo lavoro. Ciò darà luogo ad un accumulo di tossine sempre più difficili da eliminare ed a fermentazioni nocive. Ovviamente un sistema così danneggiato sarà fonte di disturbi funzionali più o meno gravi. Prima di arrivare a tanto, l'organismo cerca di difendersi utilizzando per lo smaltimento delle proprie tossine le vie di eliminazione degli scarti endogeni (cioè prodotti dalle reazioni di mantenimento del corpo): saranno colpiti la *pelle*, con eczemi, pruriti, acne, e le *vie respiratorie*, attraverso catarrri, sinusiti, riniti croniche, asma. Quando si inizia un lavoro sull'apparato digerente, **fondamentale è porre l'attenzione sull'alimentazione**, evitando di sovraccaricare l'organismo con un regime inappropriato e dannoso, alleggerendo le quantità, aumentando la qualità, e ripartendo gli alimenti in proporzione (glucidici, proteidici, lipidici, alimenti acidi o basici, ecc). È necessario che questa dieta permetta al **fegato** ostruito di disintossicarsi, di riposare e di ritornare a piena funzionalità; tutto ciò può essere coadiuvato dall'applicazione di pratiche idrotermofangoterapiche, come vedremo nel capitolo successivo nello spazio dedicato all'organo fegato. Gli oligoelementi adatti a stimolare non solo il fegato, ma anche **cistifellea** e **pancreas**, sono zinco, nichel, cobalto, cromo, zolfo, manganese e vanadio. Inoltre possiamo aggiungere il *carciofo*, che grazie alle proprietà dei suoi principi amari (colagogo, coleretico, depurativo, diuretico, tonico, ipoglicemizzante) stimola le secrezioni epatiche, l'attività renale e l'eliminazione dell'urea.

Lo *zinco* catalizza numerosi enzimi e proteine delle funzioni digestive, come la gustina, ormone presente nella saliva in grado di stimolare la produzione di insulina dal parte del pancreas (indicato per il diabete). La carenza di zinco provoca alterazione del metabolismo lipidico e conseguente aumento di colesterolo e trigliceridi nel sangue. Il *nicel* gioca un ruolo nel metabolismo dei lipidi, stimola la secrezione pancreatico di glucagone per alzare la glicemia, diminuisce la lipolisi e il glicogeno epatico. Il *cobalto* (la cui concentrazione massima è a livello del fegato) insieme alla vitamina B12 interviene nella sintesi di colina e metionina (protettori del fegato); mediante la sua azione simpatico-regolatrice, controlla inoltre le manifestazioni spasmodiche digestive. Lo *zolfo* ha funzione disintossicante, neutralizzando le tossine attraverso le reazioni che induce nel fegato. Il *manganese* attiva l'arginasi implicata nella formazione dell'urea e partecipa alla regolazione della glicemia; la sua carenza può causare abbassamento del colesterolo. Il *vanadio* è essenziale nel metabolismo lipidico. Il *cromo* si lega all'insulina e permette il suo trasporto fino ai recettori cellulari, per questo motivo una sua mancanza provoca un aumento della secrezione di insulina che tende a logorare il pancreas.

- *Sistema urinario*

I *reni* svolgono molte funzioni; come compito primario filtrano e secernono l'urea, scoria azotata del metabolismo proteinico. Tra le varie funzioni secondarie, le principali sono eliminare la creatinina, alcuni aminoacidi e regolare *l'equilibrio acido/base e idroelettrico*: quest'ultima, **regola la pressione arteriosa equilibrando il volume del sangue**. Ciò accade perché i reni secernono la *renina*, che permette la formazione di angiotensina attiva sui centri vasomotori, che a loro volta regolano la pressione arteriosa; da questa evidenza fisiologica di puro stampo occidentale si riconosce l'azione in *MTC* dell'*Acqua sul Fuoco* (*reni e cuore*), un'azione di **controllo**. Essendo l'asse *Shao Yin*, o "*Grande Yin*" (il livello energertico di appartenenza di *reni e cuore*), le fondamenta della vita, si intuisce il grande lavoro che questi organi devono sopportare. Inoltre i *reni* sono la sede del *Ming Men*, strettamente in relazione al *triplice riscaldatore*. Nel capitolo 5 parlerò di questi aspetti in relazione allo *studio dell'iride*. Da qui l'enorme importanza che i *reni* hanno nell'organismo (essendo custodi del *Jing*): di conseguenza, sono quasi sempre sovraccarichi di lavoro. Spesso, quindi, si va incontro ad insufficienza renale. Le malattie dei reni possono essere di quattro tipi:

1. Le *nefriti*, infiammazione di origine infettiva;
2. L'*insufficienza renale*;

3. Le *litiasi urinarie* nei reni, nell'uretere e nella vescica;
4. L'*incontinenza urinaria* (le cui cause sono molteplici).

Oltre alla febbre e al dimagrimento (che costituiscono segnali ordinari di infezione del sistema urinario), una patologia renale si riconosce da una anomalia della minzione. Inoltre la frequenza/quantità di minzione può aiutare ad individuare disturbi in tutto il corpo. Oligoelementi con azione sui reni e sul resto del sistema urinario sono potassi, iodio, magnesio, litio e fosforo.

Il *potassio* è indispensabile per la regolazione idrica delle nostre cellule e la loro pressione osmotica; il suo apporto è indicato in caso di forti perdite idriche. Lo *iodio*, che abbiamo già visto essere fondamentale per la tiroide, permette la formazione di ormoni che controllano il metabolismo del calcio osseo, l'insieme delle ghiandole endocrine, il funzionamento neuromuscolare, il tono cardiaco e l'ematopoiesi; è indicato in caso di ritenzione idrica e obesità. Il *magnesio* è necessario al metabolismo del potassio, e l'insufficienza renale provoca una grande dispersione di magnesio, con conseguenza sui sistemi immunitario, cardiovascolare e neuro motore. Il *litio* ha un'azione antagonista all'ormone antidiuretico; ha perciò proprietà diuretiche. La carenza di *fosforo* provoca una diminuzione del potassio nel sangue, con rischio di aritmia cardiaca.

In questo capitolo ho parlato solo degli oligoelementi, senza citare (per motivi di spazio) quali alimenti ne contengano di specifici. Il lavoro con gli oligoelementi può avvenire anche tramite la nutrizione, perciò la presenza o no di elementi necessari a un individuo può aiutare nella scelta dei consigli dietetici. Oltre a considerare nella scelta la carenza di determinati oligoelementi, non dobbiamo dimenticare l'unicità della persona; può essere che un alimento contenente lo stesso elemento utile a due persone, sia accettato dal corpo di una e rifiutato dall'altra. Alimentazione, piuttosto che assunzione di oligoelementi o fitoterapici, sono quella parte del trattamento diciamo "a carico" del paziente; esse sono importanti per la preparazione e la pulizia del terreno sul quale il terapeuta andrà a lavorare, su piani più sottili, grazie all'utilizzo di varie tecniche, come nel mio caso la riflessologia e l'azione sui meridiani mediante l'utilizzo dei punti Shu antichi.

Bisogna quindi considerare, anche alla luce dei precedenti capitoli, il lavoro/trattamento su piani diversi. Cosa si intende con piano di lavoro? Intendo essenzialmente la divisione arbitraria dell'essere umano nel suo insieme, dentro gli aspetti che lo compongono: corpo fisico, mente, corpo energetico ed eventualmente una componente spirituale. Tutto ciò l'ho definito "divisione arbitraria" poiché, come sappiamo, non esiste differenziazione; gli aspetti di cui parliamo coesistono. Tuttavia il nostro lavoro è facilitato da questa divisione, in quanto ci è più chiara

l'azione delle tecniche da noi utilizzate, sui singoli aspetti e le ripercussioni che possono portare all'insieme. Non dimentichiamo perciò che tutto è uno.

5. OSSERVAZIONE DELLA MTC SOTTO ALTRE LENTI

“Orandum est ut sit mens sana in corpore sano.”

(*“Bisogna pregare affinché ci sia una mente sana in un corpo sano.”*)

Gioveniale, Satire, X

Al secondo anno di accademia mi imbattei in un concetto molto interessante e utile ai fini dell'osservazione dell'universo: è il concetto di **pensiero analogico**. In poche parole è un modo di pensare che permette di collegare elementi appartenenti a realtà tra loro scollegate tramite l'**analogia**; bisogna per un attimo lasciare da parte il solito flusso di pensieri *“causa-effetto”*. La particolarità di questo pensiero è quella di utilizzare dei **simboli** per catalogare la realtà in classi di appartenenza; oserei dire che l'appartenenza a una di queste classi è di tipo energetico, ovvero esse sono raggruppamenti di elementi *“energeticamente”* affini. Nello studio della *psicosomatica*, della *fitoterapia*, della *dietetica* e in particolare dell'*astrologia*, l'utilizzo del pensiero analogico è fondamentale.

Questo capitolo è una mia *“divagazione analogica”*. In esso non ci sono verità che potete leggere nei libri, bensì è soltanto il mio personale modo di intenderle, nell'ottica (come ho scritto nell'introduzione) di mischiare occidente e oriente. Ho cercato infatti punti in comune tra *MTC* e *psicosomatica*, e tra *MTC* e *iridologia*.

Mi sono interessato particolarmente al complesso *corpo-mente*, di come essi si influenzino reciprocamente in un continuo interscambio di energia. Nella prima parte del capitolo, parlerò dello *Shen*, il concetto cinese che può essere inteso come *“mente”* nella *psicosomatica* occidentale; analizzerò le dinamiche energetiche di natura psichica e il loro impatto sul corpo, e le conseguenze su quest'ultimo. Nella seconda parte ho osato di più, facendo l'esatto contrario: l'importanza di avere organi sani, con *fegato* e *reni* in prima linea, per dare radicamento allo *Shen*. Punterò il focus sull'organo *fegato* e sull'aspetto dello *Shen* che in esso ha sede, lo *Hun*; tramite gli *occhi* (**chiave funzionale della loggia legno**) creerò un legame tra *MTC* e *iridologia*.

Gli Shen, l'esoterismo del corpo

La natura delle emozioni ha da sempre attirato l'interesse di numerosi studiosi. Tra questi, il movimento filosofico dello *Stoicismo* (sorto in Grecia prima dell'era cristiana) diede una spiegazione molto interessante a riguardo: *Crisippo*, il più eminente filosofo di questa scuola, pensava che un'emozione potesse essere suddivisa in **due movimenti** distinti. Il *primo movimento* è *involontario, istintivo*: per esempio, quando siamo in casa da soli e sentiamo uno strano rumore, l'istinto induce automaticamente un'improvvisa paura. Il *secondo movimento* invece è più complesso: consiste in una *reazione ponderata* all'agitazione provocata dal primo movimento, ad esempio un ragionamento sulla natura del rumore che ci ha fatto paura. Sempre secondo Crisippo, **sono i secondi movimenti le emozioni vere e proprie**, che permettono di decidere che cosa è davvero importante. *Keith Oatley*, psicologo contemporaneo, ha raccolto l'eredità degli stoici racchiudendo questo pensiero nella sua teoria delle emozioni. Anche in questa teoria sono presenti i due movimenti; il *primo movimento* è istintivo e induce una reazione che *Darwin* definirebbe **universale**, mentre il *secondo movimento* ponderato è **condizionato dalla cultura e dalla società di appartenenza**. Per questo gli stoici nella loro filosofia di vita tendevano a sopprimere il secondo movimento, considerato conseguenza di desideri sbagliati, e lasciarsi andare all'impulso del primo e più puro movimento, *incondizionato*.

Come abbiamo visto nel capitolo precedente, esiste un aspetto istintuale del *Qi*, la *Wei Qi*. Questa energia sappiamo essere diffusa in tutto il corpo tramite l'azione dell'organo *polmone*; è interessante notare come i riflessi incondizionati (paura, stupore, ecc) ci lascino “senza fiato”, espressione che sembra collegare quanto detto sopra riguardo al primo movimento delle emozioni al *polmone* e alla *Wei Qi*.

Si intuisce da ciò un altro collegamento, grazie al concetto di *Po*, l'aspetto mentale (*shen*) del *polmone*. Cos'è il *Po*? Esso rappresenta il contenitore di tutti i dati, informazioni, i codici che consentono all'essere di vivere: l'istinto a respirare, a cercare il capezzolo, a camminare, a crescere e ad apprendere. Governa tutti gli automatismi del corpo ed è il primo *shen* che penetra nell'embrione al momento del concepimento. Il *Po* è quindi la *memoria genetica* dei processi della specie (**istinto**), la *memoria corporea* delle esperienze acquisite nel corso della vita individuale e la *memoria delle vite passate*. Viene da pensare che il primo movimento delle emozioni descritto dagli stoici, altro non sia che la reazione del *Po* e del *polmone*, e di conseguenza della *Wei Qi*.

I canali distinti veicolano la *Wei Qi* nel corpo; hanno a che fare quindi con la **difesa da attacchi esterni**. Nel loro tragitto (separato da quello del meridiano principale associato) questi canali

energetici passano tutti per il *Cuore*, sede dello *Shen autentico*, la vera mente che prende le decisioni. Nel ciclo di controllo dei cinque movimenti, il movimento *fuoco* (*cuore*) è posto come controllore del movimento *metallo* (*polmone*): è il movimento *fuoco* che pondera, con **discernimento**. In mancanza di tale discernimento, le emozioni sono vissute in modo inadeguato. È perciò il movimento della *Wei Qi*, a causa dell'azione del *cuore* sul *polmone*, ad essere alterato quando un'emozione non viene vissuta in modo adeguato dall'individuo.

La *Wei Qi* scorre anche nei meridiani *tendino-muscolari*, il cui percorso ricalca quello dei meridiani principali, ma più superficiale; è lecito pensare anche a un loro interessamento in presenza di un'alterazione della *Wei Qi*, e a livello fisico ciò si ripercuote sui muscoli. In bioenergetica è ben noto il concetto di *corazza corporea*, definita come **contrazione permanente della muscolatura**. Il motivo di tale contrazione è da ricercarsi nella reazione del corpo agli stimoli esterni; la **corazza è la difesa** che il corpo mette in atto per soffocare le emozioni, che in essa rimangono congelate. Ciò risulta essere un modo utile per proteggere la vitalità, evitando l'inutile dispersione di energia provocata da emozioni "eccessive", ma diventa patologico con il persistere della contrazione, creando le cosiddette *corazze*. A lungo andare, contrazioni permanenti dei muscoli portano squilibri vegetativi del sistema nervoso, dando luogo a innumerevoli *disturbi psicosomatici*. Questi disturbi, prima di arrivare in profondità, spesso si manifestano sulla *pelle* (*loggia metallo*), che rappresenta la prima barriera tra l'interno e l'esterno dell'individuo; è la pelle che decide cosa accettare e cosa escludere (e ci riporta ancora alle funzioni del *polmone*). Quando la barriera della pelle viene superata, i fattori patogeni esterni hanno libero accesso alle profondità del corpo, causando **infezioni**, siano esse batteriche, virali o fungine. È a questo punto che il corpo risponde all'attacco grazie all'azione del *sistema immunitario*; ricordo che anch'esso deve il suo manifestarsi alla funzione di difesa della *Wei Qi*. Infatti i principali punti dei meridiani distinti sono localizzati a livello dei grossi agglomerati linfatici poplitei, inguinali e ascellari, come a ricalcare la *circolazione linfatica*: il *sistema linfatico* è deputato alla difesa immunitaria dell'organismo. A livello linfatico si accumulano le *tensioni*, vale a dire le **emozioni cristallizzate**. Il trattamento del *sistema linfatico* con la *riflessologia* è fondamentale nel caso di pazienti fortemente corazzati; questo lavoro può essere affiancato da un massaggio dolce per sciogliere le *corazze* e da un trattamento degli elementi *fuoco* e *metallo*, per ristabilire un **adeguato metabolismo delle emozioni**.

Ho accennato a *Darwin* parlando delle emozioni. Darwin, nei suoi lunghissimi viaggi intorno al mondo, scoprì e teorizzò concetti molto interessanti. Abbiamo detto che il primo movimento è *universale*; Darwin utilizza questo concetto per indicare che tutti gli esseri umani, incondizionatamente dalla cultura a cui appartengono, reagiscono agli stimoli con le stesse

espressioni facciali. L'espressione facciale è quindi retaggio della memoria istintuale dell'uomo, collegata al *Po* del polmone. I *canali distinti* arrivano tutti alla testa dopo essere passati per il *cuore*; sono tutti in relazione con dei particolari punti situati sul collo, chiamati "*punti Finestra del Cielo*", i quali mettono in comunicazione la testa (Cielo, *Yang*, **emozioni sottili**) con il resto del corpo (Terra, *Yin*, **emozioni cristallizzate**). Anche i meridiani *tendino-muscolari* passano per il volto; l'espressione facciale rispecchia questo passaggio dal basso verso l'alto: essendo l'emozione a provocare le contrazioni muscolari, possiamo parlare di corazza quando tale espressione facciale permane in modo patologico. Le *corazze facciali*, a seguito del *secondo movimento* delle emozioni, quello *fuoco* deciso dallo *Shen* del *Cuore*, diventano le nostre **maschere** quando viene vissuta l'emozione ponderata, con o senza discernimento. Le maschere quindi, oltre ad essere inevitabilmente uno strumento di comunicazione, in mancanza di discernimento (e spesso a livello inconscio) guidano le azioni della vita individuale: non permettono *l'espressione* di sé. Per trattare pazienti mascherati, sarebbe utile un trattamento del *Triplice Riscaldatore*, per i motivi elencati nel capitolo precedente. Inoltre ad alcuni pazienti potrebbe risuonare un trattamento con i *Fiori di Bach*.

Gli Hun, il fegato e l'iridologia

Il *fegato* svolge innumerevoli funzioni nel corpo umano. In *MTC* esso è sede dello *Hun* (l'aspetto dello *Shen* che dimora nel fegato), immagazzina il sangue, controlla tendini e articolazioni e principalmente assicura il **fluire armonioso del Qi** in tutto l'organismo. Questa funzione si può analizzare a vari livelli: al livello delle *emozioni*, della *digestione e assimilazione*, di secrezione della *bile* e di azione sul *sangue*. Il fegato **immagazzina il sangue**, come abbiamo detto, e lo regola sulla base delle attività fisiologiche individuali; di notte il sangue dimora nel fegato (permettendo di sognare), all'apertura degli occhi viene richiamato in superficie per nutrire e proteggere. Gli *occhi* sono l'apertura del fegato.

L'iridologia studia le alterazioni dell'iride per individuare **squilibri funzionali e organici nel corpo umano**. Osserva principalmente tre tipi di alterazione oculare: *cromatica*, *grafica* e *pupillare*. L'*alterazione cromatica* dell'iride ci indica accumuli di tossine in determinati sistemi del corpo; le tossine girano nel corpo con il sangue, esso viene ripulito dal *fegato*: di conseguenza possiamo dire che le **alterazioni cromatiche dipendono dal fegato**. L'*alterazione grafica* dell'iride ci indica invece modifiche strutturali degli organi, in eccesso o in difetto: questa funzione potrebbe essere legata all'organo *rene*, che tramite il *Jing* nutre gli occhi. La pupilla permette la funzione visiva, e può essere quindi collegata al *fegato*; tuttavia, dobbiamo soffermarci un attimo su di essa per capire meglio il suo funzionamento. La pupilla è un piccolo diaframma che in base alla luce si contrae (*miosi*) e si dilata (*midriasi*); grazie alla quantità di luce che penetra, noi possiamo vedere. Già per la presenza di un ritmo/polarità, *midriasi* e *miosi*, potremmo collegare la pupilla al *cuore*. Oltre a questa evidenza, la lucentezza e lo splendore dello sguardo sono espressione dello *shen* del cuore: con uno sforzo di fantasia possiamo dire che le *alterazioni pupillari*, responsabili della quantità di luce che entra dall'occhio (*luce=gioia*), hanno a che fare con le turbe mentali (**ansia**).

Il *ministro del cuore*, accennato nel capitolo precedente in relazione al *triplice riscaldatore*, gioca qui un ruolo fondamentale. Esso ha due principali funzioni, strettamente correlate al *cuore*. La prima è di diffondere i voleri dell'*Imperatore* (*cuore*) in tutto il corpo: il *cuore* rappresenta il **non-agire**, come l'*Imperatore* che emana le linee di governo senza parterteciparvi direttamente; ha perciò bisogno di un "**agente**" che faccia questo per lui. Il *ministro del cuore*, tramite il *Sangue*, diffonde le decisioni degli *shen*. Inoltre è chiamato "*centro del petto*", poiché è il luogo dove si accumula la *Zong Qi* che verrà diffusa (sempre dall'azione del *MC*) in tutto il corpo. Come abbiamo visto, la *Zong Qi* riscalda il cuore e sostiene la circolazione sanguigna, oltre a dare il ritmo cardiaco

(e della vita): ci rimanda anche alla seconda funzione del *MC*, quella di **rete di protezione del cuore** verso ciò che arriva dall'esterno. Il *MC* funge da filtro, affinché ogni cosa che appunto arriva dall'esterno non lo danneggi. La sua funzione di intermediario emerge anche dal suo livello energetico di appartenenza, lo *Jue Yin*, o *Yin Intermedio*, che condivide con l'organo *fegato*: in questo modo, tramite il *MC*, si attua un collegamento fra i due organi che più sono correlati alle emozioni: *fegato* e *cuore*.

Questo collegamento, permette allo *Hun* del *fegato* di seguire fedelmente i voleri dettati dallo *Shen* del *cuore*: per citare i testi, si dice che “*Ciò che segue fedelmente lo Shen nel suo andare e venire denota lo Hun*”. Gli *Hun* sono perciò strettamente correlati allo *Shen*; il *Po* del *polmone* è invece legato al *Jing*. Essendo di natura *Yang*, tendono a salire per ricongiungersi col *cielo*: il legame che li tiene radicati all'uomo è l'organo *fegato*, *Yang* anch'esso nella manifestazione, ma profondamente *Yin* nella sua origine, poiché generato dal *rene yin*. La funzione del *fegato* di conservare il *sangue* è espressione della sua natura *Yin*, ed è proprio il *sangue* a dare radicamento allo *Hun*. In questo modo le **emozioni sono trasportate nel corpo**: un'alterata diffusione causata da un deficit o un eccesso dell'organo *fegato* porta a turbe mentali. L'andare e venire caratterizza gli *Hun*: di notte, momento in cui l'inconscio viene a galla, essi viaggiano per raggiungere gli aspetti più profondi del nostro essere. Al risveglio portano con sé dei doni, chiamati fantasia, creatività, ideazione, chiarezza, illuminazione; sono il *primo atto creativo*, l'idea che porta alla realizzazione di qualcosa. Questo suo movimento è **strettamente collegato agli occhi**, in quanto essi decidono l'apertura o la chiusura verso il mondo, quindi l'introspezione notturna e l'estroversione quando l'individuo è sveglio.

L'*iridologia* spiega come tutti questi aspetti possano essere riconosciuti tramite l'osservazione dell'iride. Essendo gli occhi correlati all'organo *fegato*, in essi troviamo anche le **emozioni**. Gli organi maggiormente implicati sono appunto il *fegato* e il *cuore*, che osserveremo nelle *alterazioni cromatiche e pupillari*. Tuttavia non dobbiamo dimenticare che anche il *rene* è di fondamentale importanza, poiché essendo connesso al *Jing* sostiene la struttura: come abbiamo visto è grazie al *rene yin* che le emozioni restano radicate al *sangue*. Il *rene yang* è invece responsabile della produzione del *calore*, diffuso dal *cuore* tramite l'azione del *MC*. Possiamo dire che grazie all'osservazione delle *alterazioni grafiche* è possibile capire lo stato dei *reni*: di conseguenza, abbiamo sott'occhio l'aspetto primario del *Qi*, la **Yuan Qi**.

Detto questo, è importante avere un *fegato* sano per permettere il radicamento degli *shen* e un'armoniosa circolazione delle emozioni in tutto il corpo. Sul piano fisico, il *fegato* è deputato all'eliminazione degli scarti prodotti dal metabolismo: è, insieme ai *reni*, un **organo emuntore**.

Quando il sistema di eliminazione non funziona bene, le tossine si accumulano: metaforicamente, le tossine sono come granelli di sabbia che si depositano sugli ingranaggi che fanno funzionare il corpo. A lungo andare il movimento di tali ingranaggi diventa sempre più difficoltoso; tramite l'osservazione dell'iride possiamo sapere quali organi sono più sovraccarichi, e di conseguenza personalizzare il trattamento. Tuttavia è utile prima di tutto stimolare gli organi emuntori per ristabilire la giusta eliminazione degli scarti: questo metodo si chiama **drenaggio**. Il drenaggio è basato su quattro indicazioni: un cambio di alimentazione, atto a non sovraccaricare l'organismo già affaticato, la stimolazione di fegato, cistifellea e pancreas, la stimolazione della diuresi renale e l'assunzione di abbondanti dosi di acqua. Esistono numerosissime piante, erbe, alimenti e oligoelementi che svolgono questi lavori alla perfezione; la loro combinazione è la chiave per ottenere dei risultati considerando l'unicità della persona. Oltre a questi rimedi, sono state sviluppate nei secoli moltissime tecniche naturali, quali i fanghi, i bagni (con acqua calda o fredda), impacchi di erbe, bagni di calore e di luce, tecniche studiate nella disciplina dell'*idrotermofangoterapia*. In questo capitolo, abbiamo elencato i motivi per i quali è necessario avere un corpo e una mente sani. Corpo e mente sono indissolubilmente legati: le modificazioni di uno influenzano l'altro, e viceversa, tanto che si può dire non ci sia alcuna differenza tra loro.

6. ASTROLOGIA, FISICA QUANTISTICA E SCIAMANESIMO

Facciamo caso all'universo, solo un istante.

D'altronde, bastò un solo istante per la sua creazione..

La fisica quantistica moderna ha avanzato diverse ipotesi in materia "*origine dell'universo*", materia che ha affascinato l'uomo sin dalla preistoria. Tra queste, una teoria in particolare suppone che l'universo sia una bolla posizionata in una dimensione superiore, contenente altre bolle ed altri universi, che si espandono e si contraggono andando a sbattere gli uni contro gli altri. Lasciamo da parte i dettagli tecnici per un attimo, quindi pensiamo alla bolla come a un palloncino di gomma di dimensioni infinite, che si espande e si contrae alimentato da una forza proveniente dall'esterno (le collisioni con gli altri palloncini).

A livello teorico tutto torna. Paragonato alla teoria del *Tao* elaborata da fisici quantistici cinesi millenni prima di Cristo, si osserva che entrambe puntano nella stessa direzione; in esse è ben evidente la presenza del **concetto di ritmo**, contrazione/espansione, Yin/Yang, ecc. La vibrazione fondamentale dell'universo, secondo gli indiani, è la sillaba *AUM*, suono di creazione. Suono, vibrazioni, ritmo.

Sempre gli indiani, migliaia di anni prima di Cristo, conoscevano segreti dell'universo che sono stati riscoperti soltanto nell'ultimo secolo dalla scienza moderna. Per esempio, come descrive Paramahansa Yogananda nel suo "*Autobiografia di uno Yogi*", uno dei sei sistemi della filosofia indiana è il *Vaisesika*, dal sanscrito *visesas*, "*individualità atomica*". Il *Vaisesika* attribuì l'origine del mondo agli atomi, eterni nella loro natura (e nella loro essenza); anche il termine sanscrito *anus*, è tradotto appropriatamente con atomo nel senso letterale greco del termine, poiché significa "*non sezionato*" o "*indivisibile*". Si consideravano questi atomi come dotati di un **incessante movimento vibratorio**. La teoria che ogni atomo sia un sistema solare in miniatura composto da un nucleo (protoni e neutroni=sole) e particelle orbitanti su vari livelli energetici (elettroni=pianeti), non è una novità per la scienza indiana. Tra le altre esposizioni scientifiche note dagli studiosi di *Vaisesika* dell'era prima di Cristo sono da menzionare:

1. I movimenti degli aghi verso i magneti;

2. La circolazione dell'acqua nelle piante;
3. L'*akash*, o etere, inerte e senza struttura, quale base per il moto delle forze sottili;
4. Il fuoco solare quale causa di ogni fonte di calore;
5. Il calore stesso quale causa di mutamenti molecolari;
6. La legge di gravità applicata agli atomi della Terra, tale da dare loro un potere di attrazione o trazione verso il basso;
7. La natura cinetica di ogni energia, e ogni causa sempre radicata in un dispendio di energia o una redistribuzione del movimento;
8. La dissoluzione universale a causa della disintegrazione degli atomi;
9. La radiazione di raggi di calore e di luce, particelle infinitamente piccole che si lanciano in ogni direzione con inconcepibile velocità (la moderna teoria dei "raggi cosmici");
10. La relatività dello spazio e del tempo.

Su quest'ultima ci sarebbe da dare una breve spiegazione: gli antichi filosofi *Vaisesika* ridussero anche il tempo al suo estremo concetto matematico, descrivendo la più piccola unità di tempo (*kala*) come il periodo impiegato da un atomo per attraversare la propria unità di spazio.

Anche nell'occidente prima di cristo la scienza era già materia di studio; le migliori menti dell'epoca erano sia filosofi che scienziati. Non c'era in realtà una divisione netta tra i vari campi di studio scientifico, ma tutte le scienze si compenetravano e avevano una solida base di filosofia. La tavola *Smeraldina* di *Ermete Trismegisto*, per quanto riguarda l'occidente, influenzò in modo importante tutte le scienze; *l'astrologia*, tra le più antiche, seguendo il principio "*come è sopra, così è sotto*", iniziò a studiare le stelle e gli astri del cielo per comprendere l'essere umano fino ai suoi più intimi recessi. Il suo scopo è **guidare l'individuo sul suo cammino evolutivo**, portando alla luce i suoi *punti di forza*, su cui esso può fare affidamento, e le sue *debolezze*, alle quali dovrà prestare attenzione davanti agli ostacoli che gli si presenteranno. Essendo la cultura dell'epoca molto superstiziosa e religiosa, venne influenzata in modo massiccio dalle religioni pagane. Infatti le principali costellazioni (*le dodici costellazioni dello Zodiaco*) sono simboli mitici che rimandano alla storia a loro associata, che, come una fiaba, riporta l'insegnamento e l'influenza che tali stelle avevano sui singoli individui e di conseguenza sulle comunità. Il mito è strettamente connesso al divino; notiamo che oltre al concetto di ritmo, nelle discipline scientifiche e nella teoria del *Tao* esiste una **dimensione superiore**, sede di un'inconcepibile *ente* che rende possibile la manifestazione dell'universo stesso. Essendo inconcepibile, vengono dati svariati nomi per definire (in modo da comprendere) questa misteriosa forza: Tao, Dio, multiverso, energia oscura.

L'astrologia moderna, in ordine con le nuove conoscenze scientifiche, ha svolto un lavoro di adattamento di linguaggio, traducendo in parole comprensibili dalla società contemporanea le conoscenze racchiuse nei miti. Lo stesso lavoro lo fece Castaneda nella sua opera, di stampo inizialmente antropologico, successivamente tramutatosi in una materia al confine tra filosofia, spiritualità e fisica. Parlerò di alcune conoscenze di fisica quantistica che sembrano dimostrare l'esistenza di una connessione tra microcosmo e macrocosmo, e successivamente spiegherò la visione dell'universo descritta da Castaneda.

Evidenze scientifiche

Vi spiegherò due fondamentali affermazioni della fisica quantistica. La prima affermazione tratta il *dualismo particellare - ondulatorio della luce*, la seconda indaga la possibilità che le particelle subatomiche possano *comunicare istantaneamente al di fuori dello spaziotempo*.

Come sappiamo, la luce è energia solare che viaggia a incredibile velocità attraverso l'universo. L'energia in essa racchiusa è la base della vita delle piante (grazie alla fotosintesi clorofilliana), e di conseguenza la base della nostra esistenza, in quanto le piante producono l'ossigeno necessario alla nostra sopravvivenza. Inoltre, nelle sacre scritture ebraiche e cristiane, la luce è la prima creazione di Dio, che permette agli esseri umani di *vedere*. La domanda posta dagli scienziati fu: "la luce è formata da particelle o da onde?".

Le particelle non sono altro che gli atomi di cui abbiamo discusso nell'introduzione al capitolo. L'aggregazione di atomi crea la materia, i corpi; *Aristotele* scrive nel suo *Fisica*: "*Corpo è ciò che ha estensione in ogni direzione*". La luce è dappertutto: nel suo caso le particelle che la formano sono dette **fotoni**. Il termine **onda**, invece, indica una vibrazione che nasce da una sorgente e si propaga nel tempo e nello spazio, trasportando energia. Grazie alla natura ondulatoria della luce sono possibili fenomeni come la rifrazione e l'interferenza, fenomeni che creano le ombre e le diversità di colori: infatti lo spettro dei colori è basato sulla vibrazione di ogni colore, che, come sappiamo, nasce dalla rifrazione della luce su un prisma. Questo getta in confusione, perché secondo le leggi fisiche è possibile l'esistenza di particelle o onde solo se prese singolarmente.

La conclusione a cui giunsero gli scienziati è alquanto bizzarra: la luce è allo stesso tempo particella e onda, cioè racchiude entrambe le possibilità di forma. Si aggiunge quindi la natura probabilistica dell'evento fisico, in cui la probabilità ha un andamento in qualche modo periodico nello spaziotempo analogo all'andamento delle onde. La forma cambia in base a come osserviamo il fenomeno nello spaziotempo. "*Dio non gioca a dadi*", celebre frase di Einstein, al contrario, non ammette probabilità; secondo lui tutto era **relativo**, non probabile.

L'uomo, com'è inteso dalla visione olistica, non può essere separato nelle sue parti corpo e mente, proprio come la luce è particella (*fisica=corpo*) e onda (*mentale=onde cerebrali*) allo stesso tempo. La relatività di questa affermazione è da ricercare nella teoria del *Yin/Yang*, o meglio in uno dei suoi principi, il *principio di relatività* appunto. È secondo questo principio che possiamo definire che la testa è più *yang* in relazione ai piedi, e viceversa i piedi sono più *yin* in relazione alla testa, oppure che il bacino è *yang* rispetto ai piedi e *yin* rispetto alla testa. Il punto di osservazione è

fondamentale: potremmo dire che esso sia la **componente spirituale**, costantemente connessa, o meglio, parte stessa del *Tao, la Via*. Il modo con cui percorriamo la nostra personale via, influisce sulla qualità delle nostre particelle/onde, corpo/mente, *Yin/Yang*. La modalità con la quale noi terapeuti osserviamo un paziente deve tenere conto di questo concetto; è vero che ci si può focalizzare sul corpo o sulla mente solo se presi singolarmente, ma non dobbiamo dimenticare che quando osserviamo uno degli aspetti, comprendiamo anche l'altro, come la luce resta luce nonostante la sua duplice forma.

La seconda affermazione, anch'essa provata, dice che un'esperienza avvenuta nel passato tra due particelle subatomiche crea tra di esse una forma di "connessione", per cui il comportamento di ciascuna delle due **condiziona in modo diretto ed istantaneo il comportamento dell'altra**, indipendentemente dalla distanza che le separa. Ad esempio, nel caso di due particelle subatomiche inizialmente accoppiate e che poi vengono separate e allontanate l'una dall'altra, se ad un certo istante invertiamo il senso di rotazione (chiamato dai fisici con il termine "*spin*") di una delle due, in quello stesso istante anche l'altra inverte il suo senso di rotazione, **indipendentemente dalla distanza che separa le due particelle**.

In che termini ciò è applicabile alla scienza astrologica? Secondo la scienza, tutti gli atomi di cui è composto l'attuale universo all'inizio facevano parte della stessa particella, chiamata "*uovo primordiale*". Dopo il big bang, l'uovo esplose in ogni direzione spargendo atomi ovunque. Dall'aggregazione di questi atomi si formarono le nebulose; nelle nebulose hanno origine le stelle, intorno alle stelle prendono forma i pianeti, su alcuni pianeti nasce la vita. Quando una stella "muore", porta con sé l'intero sistema di pianeti circostante. Gli atomi che li componevano diventano materiale da costruzione per nuove stelle e nuovi pianeti, in un susseguirsi di creazioni e distruzioni. Possiamo concludere che la vita è influenzata da cambiamenti significativi nelle stelle e nei pianeti, provenendo essi dalla stessa fonte ed essendo stati almeno una volta tutti a contatto. L'universo è fuori di me, l'universo è dentro di me. Il microcosmo è lo specchio del macrocosmo e viceversa. Così come la luna influenza le maree e il sole la crescita delle piante, non è da escludere la reale possibilità che stelle e pianeti esercitino un'influenza più o meno marcata su ogni individuo abitante questa Terra. In più, gli atomi che ci compongono hanno composto a loro volta altre forme di vita; anche l'acqua che beviamo probabilmente dissetò i dinosauri centinaia di milioni di anni fa. Ricordiamoci inoltre che come l'individuo risente dei movimenti cosmici, non è da escludere anche l'opposto, ovviamente in misura minore. Infatti, la connessione esistente tra microcosmo e macrocosmo secondo il principio "*com'è sopra, così è sotto*", è **bilaterale...**

Il mondo degli sciamani

I *veggenti* dell'antico Messico riuscirono, tramite diverse modalità, a percepire l'universo direttamente come energia (definendo questo atto “*vedere*”), ad osservarne la natura ed i fenomeni collegati. Le loro furono osservazioni e conclusioni che possiamo senza dubbio definire scientifiche, dato che discesero dall'osservazione diretta dei fenomeni, dalla reiterazione di queste osservazioni e dalla loro corroborazione sul campo mediante veri e propri esperimenti della percezione.

Sostenevano che l'universo fosse composto da un infinito numero di campi di energia, emanati da un'impersonale matrice energetica comune a tutti, alla quale essi ritornano in un flusso continuo, finalizzato all'incremento della consapevolezza universale. Questa fonte venne chiamata “*Aquila*”. L'*Aquila* non è intesa come animale in questo caso, e neanche come *Dio*. Essa è la responsabile di tutto ciò che accade nell'universo, infatti i campi energetici sopracitati venivano chiamati “*emanazioni*” o “*comandi*” dell'*Aquila*. Gruppi specifici di emanazioni si riuniscono dando origine agli esseri viventi; ciò che mantiene tali campi in stato unitario è chiamato “*aspetto vibratorio dell'energia*”. Possiamo già notare una cosa in comune alla scienza, vibrazioni e particelle. Questo concetto è accumulabile al *Ming Men* nella *MTC*, quindi al *Fuoco dei Reni* (loggia acqua).

Gli esseri viventi sono sì entità autonome, ma sono in continua relazione con il resto dell'universo. Come? Oltre ad avere la stessa matrice energetica, essi dispongono di un collegamento, chiamato “*allineamento delle emanazioni*”. Questo perché l'essere vivente dispone di un campo energetico proprio, che si allinea con le emanazioni esterne a tale campo: **l'allineamento produce la consapevolezza e la percezione**. Secondo i veggenti la percezione non è altro che l'effetto della corrispondenza tra gruppi di campi di energia interni ed esterni. Gli esseri viventi hanno una proprietà esclusiva, ovvero possono **interpretare la percezione**. Grazie a questa interpretazione, essi costruiscono fisicamente il proprio mondo. Ciò accade per permettere agli esseri viventi di interagire tra di loro e col mondo in modo ordinato e consapevole. (Pare che tale concetto di interpretazione sia diretta conseguenza del mondo polare, all'**esistenza del pensiero**, lo *Yi* della *milza*.)

Tutto questo si realizza in un area specifica chiamata “*punto di unione*” o “*punto di assemblaggio*”. Tale nome è dovuto al fatto che è questo il punto dove si allineano le emanazioni interne con quelle esterne e si vengono perciò ad **unificare consapevolezza e percezione**. Ogni essere vivente ha il punto di unione in una specifica posizione, propria della specie a cui appartiene; ne deriva che l'essere vivente, considerato come consapevolezza, **è il punto di unione** (è lo *Shen*?). Di per sé, il

punto di unione tende a spostarsi, allineando sempre nuove emanazioni; il processo di interpretazione della percezione permette a ogni specie vivente di fissare il punto di unione nella sua posizione specifica, altrimenti sarebbe il caos. Questa interpretazione caratteristica di ogni specie viene chiamata “*prima attenzione*”. (L’asse *acqua-fuoco* e la *terra* sono la controparte fisica dei due sistemi che consentono **l’adattamento**: *acqua* e *fuoco* sovrintendono al *sistema nervoso*, mentre l’elemento *terra* permette la concretizzazione di tali impulsi grazie al *sistema endocrino*.)

Per l’essere umano, la prima attenzione consiste in un incessante *dialogo interno* grazie al quale viene continuamente rinnovata la classificazione del mondo conosciuto, ripetendo a sé stesso le caratteristiche che devono avere gli elementi che compongono il mondo, buona parte dei quali derivano dal retaggio culturale e religioso dell’individuo. Questo processo utilizza praticamente tutta l’energia a disposizione da un individuo; se non esistesse una modalità di ricarica, esso morirebbe in poco tempo. Tale modalità di ricarica si chiama sonno, o *sognare*.

Tramite il sogno, viene interrotta la fissazione del punto di unione (*prima attenzione*), che ora è libero di muoversi in modo più o meno profondo (**come lo Hun del Fegato in MTC**: i testi scrivono a proposito “*Lo Hun segue fedelmente lo Shen nei suoi spostamenti*”), permettendo al corpo di ricaricarsi di energia. È per questo motivo che spesso le immagini oniriche sono diverse dalla realtà ordinaria. I veggenti, tramite la *via del guerriero*, spezzano questo circolo infinito, raccogliendo energia per spostare consapevolmente il punto di unione in posizioni (e di conseguenza, mondi) diverse da quella comune a tutti gli essere umani. **Nuove posizioni sono nuove percezioni e nuove consapevolezze**; i guerrieri ricercano tutta la vita tali nuove consapevolezze per raggiungere quella che viene chiamata “*totalità di sé stessi*”. Le posizioni non abituali del punto di unione sono chiamate dai veggenti “*seconda attenzione*”, o “*attenzione del sogno*”. *Prima e seconda attenzione* ricalcano il *primo* e il *secondo movimento* della *teoria delle emozioni*, con qualche aggiunta. La prima attenzione è la posizione del punto di unione comune a tutti i membri della specie: è la *posizione istintiva*. Il secondo movimento non è solo la seconda attenzione, ma anche il *dialogo interno*; non a caso il secondo movimento è condizionato dalle nostre origini culturali e dalla società in cui viviamo, esattamente come il nostro dialogo interno. Queste sono emozioni costruite dalla posizione del punto di unione; per percepire la realtà delle emozioni si utilizzano le posizioni non abituali, quelle della seconda attenzione. Infatti, le vere emozioni ci portano in nuove posizioni, che però non vengono mantenute a lungo (a seconda della capacità dell’individuo a gestire la cosa) a causa del dialogo interiore, che ripete come “*dovrebbe essere*” la reazione alla tale emozione che l’individuo sta vivendo. Percepire le vere emozioni è parte della ricerca del veggente: essi ricercano

la consapevolezza pura, distaccata dalle personali esperienze di vita. La *seconda attenzione* è la possibilità di percepire le emanazioni *dell'Aquila*, **l'universo stesso**.

L'*Aquila*, come abbiamo visto, manda dei *comandi* per gestire l'universo; i veggenti videro che esiste una forza impersonale che applica questi comandi agli esseri viventi. Chiamarono questa forza "*lato attivo dell'infinito*", o "*volontà dell'infinito*", o semplicemente "**intento**". È in sostanza l'energia che governa sé stessa. Esiste un'area nel corpo energetico (nel corpo fisico corrisponde alla zona intorno all'ombelico) chiamata "*volontà*": quest'area è in stretta connessione con l'*intento*, perché è da quest'area che penetrano i comandi dell'*Aquila*, che quindi governa l'essere vivente. Essendo l'*intento* una forza impersonale, la si può utilizzare nei due sensi, con la *volontà*, **sia per ricevere sia per inviare comandi** all'esterno del corpo energetico: i veggenti, seguendo la "*via del guerriero*", sviluppano una loro **personale relazione con l'intento**. L'interazione con l'intento si chiama "*potere*". Tramite il *potere* i veggenti possono accedere alla "*terza attenzione*", momento che coincide con la morte del corpo fisico; nella *terza attenzione* essi possono **mantenere la consapevolezza al di là della morte**, ed accedere ad una nuova tappa dell'evoluzione umana. L'opportunità di accedere alla *terza attenzione* viene chiamata "*dono dell'Aquila*".

7. IL TERAPEUTA

Parlare del terapeuta, da aspirante terapeuta, non è certo cosa facile, ma ho capito che più è chiaro per me il ruolo di tale figura nella vita della comunità, più ho la possibilità di progredire su questo cammino. Un'amica, anch'essa naturopata, mi disse che il terapeuta è come un *faro*: è presente sia di notte che di giorno, e guida gli individui che necessitano di un approdare in un porto sicuro. Vorrei avere una mia idea, ma purtroppo son così pieno di idee che non riesco a cavare un ragno dal buco; sarà quindi questa la "definizione" che farà da sfondo a tutto il capitolo.

Anche in questo contesto, il concetto di *sacro* mi viene in aiuto. Infatti, l'altro, inteso come diverso, è una condizione della quale il malato risente. Da qui il suo sentirsi smarrito e avere bisogno di una guida, di un faro, che gli permetta di uscire dal buio della notte. L'uomo sacro è colui che porta una colpa infamante che lo espelle dalla comunità. Esso deve essere allontanato, poiché è solo in questo modo che può guardare sé stesso (forse per la prima volta): riconoscendosi come persona nuova, diversa, l'individuo compie il *sacrificio*, "fare il sacro". Questo è un concetto bellissimo: l'individuo deve morire al vecchio per rinascere come altro, sacro, come la fenice dalle sue ceneri. L'uomo viene riconosciuto diverso e quindi allontanato **a causa del giudizio**, sia esso delle persone che più gli sono vicino, sia quello della comunità cui appartiene. Il giudizio è l'elemento discriminante che differenzia il terapeuta dalla persona comune. **L'assenza di giudizio** permette al terapeuta di riconoscere l'altro come *unico*; l'altro è sì diverso, ma non viene allontanato: al contrario, esso è accolto a braccia aperte, con *amore incondizionato*. In alcuni terapeuti questa accoglienza genera l'**attaccamento**; esso genera a sua volta legami energetici difficili da spezzare, che tengono la persona vincolata al terapeuta, e quindi all'essere malata, diversa. Il distacco del terapeuta non è indifferenza, bensì amore. L'ultimo ostacolo che il terapeuta si trova ad affrontare è l'**aspettativa**; essa, oltre che essere deleteria, è una cosa stupida: non si può infatti pensare che sia il nostro lavoro a guarire la persona, poiché essa si cura da sola. È questo il giusto atteggiamento mentale del terapeuta. In accademia, l'ho imparato sotto forma di metafora: il terapeuta non è altro che un catalizzatore di qualcosa di più grande. Il suo compito è facilitare o accelerare la *guarigione* – *evoluzione* dell'individuo che chiede il suo aiuto. Esattamente come il funzionamento del metabolismo nel nostro corpo, il terapeuta è l'enzima che catalizza la reazione. Perché ciò avvenga, anche il terapeuta deve far parte di questa reazione, come lo sono le molecole dei catalizzatori nelle reazioni: questo processo si chiama *empatia*. Grazie all'empatia, terapeuta e paziente non sono più

entità separate, ma diventano consapevoli di far parte della stessa energia (a livello inconscio). Nel massaggio/preghiera tutto ciò è ancora più evidente. L'*intenzione* è il veicolo grazie al quale il terapeuta fa da **intermediario**, da *catalizzatore*.

È qualcosa di estremamente magico, *sciamanico*.

Conclusione

La ricerca dell'equilibrio ultimamente è diventata troppo accanita; guru e pseudo santi vendono alle masse la formula della felicità come fosse un protocollo uguale per tutti. Ad alcuni può bastare sostituire un disequilibrio con un falso equilibrio che li fa stare bene, ma fortunatamente c'è ancora qualcuno che, con quel briciolo di sale in zucca e amor proprio, dubita di quanto gli viene proposto di accettare senza porre domande. Queste persone sanno che, essendo individui, la strada per la realizzazione personale è unicamente loro. Come ho detto nel capitolo precedente, anche il terapeuta consapevole seguirà un percorso personalizzato. Qual è però la finalità del terapeuta? Ricercare ossessivamente l'equilibrio? No. Questa mia affermazione (o negazione), pare in contraddizione con ogni parola da me scritta in questa tesi. Forse tutto ciò nasce dalla comprensione che non può esistere l'equilibrio, o meglio, l'equilibrio non è umanamente concepibile. Perché? Cosa succederebbe se il cuore decidesse di "essere in equilibrio"? Semplicemente fermerebbe il suo movimento, poichè non potrebbe più esistere l'alternanza di contrazione e rilassamento. La vita NON accetta l'equilibrio; è grazie al disequilibrio che essa può manifestarsi: alla diversità di gradiente di concentrazione di particolari sostanze nel sangue; alla carica opposta degli elementi che unendosi danno il via a reazioni vitali; alla differenza di potenziale elettrico che permette il passaggio degli impulsi nervosi nel nostro corpo.

Questa consapevolezza mi ha portato ad interrogarmi sul significato di equilibrio e sul senso della ricerca di tale condizione. Scrivere questa tesi è stato anche cercare una risposta. La citazione di Lao Tzu che apre l'introduzione, *"Preserva l'Uno dimorando nelle due anime: sei capace di non farle separare?"*, consigliata da un amico, credo incarni alla perfezione la vera idea della ricerca di equilibrio: dimorando nelle due anime, ovvero nella polarità, noi preserviamo l'Uno, l'equilibrio. Tale equilibrio è l'essenza di ogni individuo, esiste dal momento in cui la manifestazione della vita si basa sulla polarità e quindi sul disequilibrio. Ciò non è di facile comprensione (per me), ma ho fiducia nel mio cammino in questa vita.

Do a questa conclusione, su queste parole, la valenza di un nuovo inizio.

RINGRAZIAMENTI

Ai miei genitori, che hanno faticato sopportandomi e supportandomi su questa strada alternativa. Alla mia ragazza e a tutti gli amici e amiche, molti pezzi di questa tesi non esisterebbero senza il vostro contributo. A Paramahansa Yogananda e ai miei maestri e compagni, che mi ricordano quanto sia importante lottare per raggiungere gli obiettivi in cui credo. Agli autori dei libri che ho sfogliato durante la stesura del mio lavoro, ai quali ho rubato fin troppe parole. All'accademia, ai docenti, alle compagne (e all'unico maschietto) un grazie per aver reso piacevoli i tre anni di scuola. Grazie anche a Robi Poli, Michela, Flavio, Michael, Greta, Giulia, a tutti quei nomi che non scrivo perché siete troppi. Grazie di cuore.

BIBLIOGRAFIA

- *Fondamenti di medicina tradizionale cinese.* **Franco Bottalo e Rosa Brotzu**
- *I fondamenti della medicina tradizionale cinese.* **Giovanni Maciocia**
- *Atlante di agopuntura.* **Carl Hermann Hempen**
- *La danza dei maestri Wu Li.* **Gary Zukav**
- *Riflessologia del piede.* **Angelo Luciani**
- *A scuola dallo stregone, Una realtà separata, Viaggio a Ixtlan, L'isola del Tonal, Il secondo anello del potere, Il dono dell'Aquila, Il fuoco dal profondo, Il potere del silenzio, L'arte di sognare, Il lato attivo dell'infinito, La ruota del tempo.* **Carlos Castaneda**
- *Autobiografia di uno Yogi.* **Paramahansa Yogananda**
- *Storia delle emozioni.* **Keith Oatley**
- *Il problema dell'inconscio nella psicologia moderna.* **Carl Gustav Jung**
- *I misteri del corpo.* **Sherwin B. Nuland**
- *Gli oligoelementi.* **Michel Deville e Frédéric Deville**
- *La danza della realtà; Psicomagia.* **Alejandro Jodorowsky**
- *Azione senza azione.* **Henri Borel**
- *I'Ching.* **A cura di Richard Wilhelm, prefazione di C.G. Jung**
- *Dispense accademia ConSè.* **Autori vari**