

OLTRE IL SONNO

I DIALOGHI DELLA NOTTE



CORSO TRIENNALE DI RIFLESSOLOGIA
APPLICATA METODO ZAMA

ASSOCIAZIONE CONSE' .

Silvia Belleri e Francesca Zubani



INTRODUZIONE

“La prima parte del lavoro svolto, tratta l’argomento “Sonno” sul piano fisico dell’uomo, quello scientificamente dimostrato.

Nella seconda parte ho sviluppato, in maniera molto semplice, l’argomento “Corpo Astrale”o “Emozionale”.

Mi avvicino a questo mondo, non avendone conoscenza, con rispetto ed umiltà.

Sfogliando e leggendo i testi che si occupano di ciò che va oltre l’uomo fisico, mi emoziono e vengo assorbita, in modo quasi incomprensibile in una sorta di magnetismo alla conoscenza.

Scoprire “Corpi Sottili”, “Energie Vitali”, “Vibrazioni” e “Leggi Superiori”, mi catapulta in una dimensione in cui mi pare di percepire,che ciò che introduco leggendo, non colma uno spazio vuoto, ma alimenta un oceano di informazioni già esistenti.

E’ come se tutto questo tornasse a fluire

-S-

Vulcani in eruzione, anelli preziosi incastonati nella lingua, fiumi che scorrono rapidi, balzi tra le rocce, dolori nel petto da far chiudere le spalle, abbracci che portano odori mi hanno da sempre fatto compagnia nelle notti misteriose della mia vita. Risvegli violenti e lacrime sulle guance condizionano ancora le mie giornate che vivono di immagini che sbucano durante il pranzo, mentre passeggiando o quando in fretta e furia accompagno Marco a scuola.

Addormentarmi sul cuscino chiedendomi già dove andrò questa notte, a volte curiosa e speranzosa a volte con talmente tanta paura da ritardare il sonno il più lontano possibile.

Le immagini notturne mi hanno accompagnata da sempre, tanto che sono cresciuta senza percepire la differenza tra una me "reale" e quella che nei miei sogni poteva fare cose inaspettate, parlare con morti, baciare attori, uccidere. Sentire che non sono "solo sogni".

Durante la notte quando tutto riposa e il nostro corpo si abbandona, alcuni lucchetti si chiudono e se ne aprono altri.

Con il tempo e il lavoro ho imparato a non farmi dominare dalle emozioni che i sogni mi portavano ma a tentare di conoscermi.

I sogni-lucidi mi fanno camminare in terreni un tempo sconosciuti, aprire porte da dove faccio entrare o uscire persone e oggetti. Mettermi in gioco e osare nei miei sogni mi ha aiutato ad avere più coraggio nelle mie giornate e meglio riconoscere i mille spiriti che mi compongono.

INDICE

1-IL SONNO

- Le ore del sonno
- Le fasi del sonno
- Disturbi del sonno trattamenti correlati
- Farmaci
- Posizioni del corpo durante il sonno
- Il sonno nella Storia
- Sonno e Sogni nella cultura psicomodinamica
- I sogni lucidi
- Strutture invisibile dell'uomo
- Corpo astrale
- La cura e il controllo del corpo emozionale
- Il male astrale fondamentale-La Paura-
- Il veicolo astrale
- Corpo astrale e sogni
- Curiosità sul Corpo astrale

2-IL SOGNO

- Il Sogno e la Diagnosi in MTC
- Soffi, yin/yang e Cinque elementi
- I 5 Zang
- La nozione di Spiriti
 - Gli Spiriti nella natura
 - Gli Spirito nell'uomo
 - La luce degli Spiriti
 - Accogliere e custodire gli spiriti
 - Le essenze
 - Lo Spirito vitale
 - Il Cuore e i 5 Organi Zang
 - Gli Shen
 - Interpretazione dei Sogni in MTC

IL CERVELLO

Il cervello umano è un meccanismo così complesso e ricco di misteri che nessuna definizione può veramente rendergli giustizia. Certamente si può affermare che esso costituisce la più grande sfida alla biologia.

Al microscopio, ogni singola cellula cerebrale con le sue fibre nervose somiglia un po' alla chioma di un albero. Da ogni ramo nascono rami più piccoli e da ciascuno di questi si diparte una successione di ramoscelli sempre più minuscoli. La "giungla cerebrale" contiene circa **100 miliardi** di cellule come queste, chiamate **neuroni**, in connessione tra loro, con incalcolabili possibilità di interazioni e di influenzamento di grado variabile.

Per avere un'idea del numero di comportamenti possibili, basti pensare questo: un essere che avesse un cervello costituito soltanto da 2 cellule potrebbe avere soltanto 7 comportamenti possibili (tra i quali, per esempio, muoversi, evitare gli ostacoli, nutrirsi e riposarsi). L'uomo invece, in virtù del proprio cervello, può avere la strabiliante cifra di **200 milioni di milioni di milioni** (2 seguito da venti zeri = 200 miliardi di miliardi) **di comportamenti possibili**: non c'è che dire, il cervello umano è veramente fantastico.

In realtà, se anche si riuscisse a costruire un computer che abbia la stessa astronomica capacità di immagazzinamento di dati del cervello umano, questo ipotetico computer non sarebbe mai come il nostro cervello né potrebbe sostituirlo. Soltanto l'uomo può quindi essere definito "Sapiens" e né i computer né gli animali possono emulare questa sua prerogativa.

La differenza sostanziale tra noi e le macchine, e anche tra noi e gli animali, sta nella mente cioè in quella meravigliosa proprietà del cervello che ci permette di pensare, ragionare sulle cose, immaginare e progettare, di avere coscienza di noi stessi.

IL SONNO



Una persona, quando è sveglia, è *conscia*, il che significa che essa è consapevole dell'ambiente che la circonda, come è dimostrato dalle sue normali risposte agli stimoli di tale ambiente. Quando però una persona dorme non possiamo dire che essa è inconscia: in altre parole, il sonno l'incoscienza sono due cose diverse. In entrambi i casi l'individuo è inconsapevole delle condizioni che lo circondano, però il sonno è uno stato normale, ricorrente, dal quale si può essere risvegliati con relativa facilità, mentre l'incoscienza è uno stato anormale, non ricorrente, dal quale è difficile (e, a volte, impossibile) venir fuori.

A tutt'oggi sfugge il completo significato del sonno e non si sa esattamente perché l'uomo ad esso sacrifichi un terzo della vita.

Fin dalla antichità il sonno ha suscitato inquietanti interrogativi e stimolato interpretazioni di tipo magico o pseudoscientifico ed è stato considerato il momento in cui l'anima abbandona il corpo per vagare nel mondo degli spiriti, il momento in cui il sangue cessa di affluire al cervello.

Le recenti acquisizioni della neurofisiologia hanno permesso di accedere al sonno in maniera scientifica. Il sonno si propone oggi come un complicato fenomeno fisiologico che compare periodicamente una o più volte nell'arco delle 24 ore ed assolve importanti funzioni per la salute del corpo e della mente. Si caratterizza per una particolare modificazione della coscienza con la quale è consentito un distacco soltanto parziale dalla realtà esterna, in quanto è permessa la continuità di una certa vita di relazione ed il mantenimento della attività psichica.

Durante il sonno l'uomo non solo si tuffa nel mondo dei sogni, ma riesce anche ad elaborare i dati della memoria, ad organizzare le esperienze del giorno e a mantenere una continuità nelle percezioni, senza cadere in uno stato di completo isolamento dal mondo esterno. Dal punto di vista somatico, il sonno è caratterizzato da una riduzione di attività della maggior parte delle funzioni: il ritmo cardiaco e respiratorio rallentano, la pressione arteriosa si riduce, il tono muscolare e la temperatura corporea si abbassano ecc.

In questa continuità fatta di riduzione funzionale si manifestano periodicamente, come vere e proprie burrasche, fasi di aumento improvviso della funzionalità degli organi, concomitanti con il cosiddetto sonno REM durante le quali si assiste ad una accentuazione del ritmo cardiaco e respiratorio, ad un innalzamento della pressione arteriosa e alla attivazione di numerose altre funzioni.

Il sonno quindi non può e non deve essere inteso come uno stato di inattività e di riposo del corpo e della mente.

La concezione che il sonno sia dovuto all'affaticamento delle cellule nervose ed all'inattivazione passiva dei sistemi di veglia non è assolutamente più sostenibile.

Da tempo ormai sono stati identificati i cosiddetti **sistemi ipnogeni**, sistemi cioè che determinano il sonno sia direttamente sia mediante una disattivazione dei sistemi di veglia.

Attualmente si ritiene quindi che vi siano strutture cerebrali che inducono e mantengono lo stato di sonno (*sistema ipnico*) e strutture responsabili dello stato di veglia (*sistema di veglia*).

Non si tratta di strutture e sistemi antagonisti, funzionanti in modo rigidamente alternato, bensì di sistemi in equilibrio dinamico: la prevalenza dell'uno sull'altro determina la comparsa ora del sonno ora della veglia. Questi sistemi utilizzano particolari sostanze chimiche chiamate *neurotrasmettitori* (quali la serotonina, la noradrenalina, la dopamina e l'acetilcolina).

Le cellule nervose che regolano la veglia e il sonno sono dunque in un complesso rapporto di integrazione, alternanza, stimolazione e inibizione reciproca.

Neurotrasmettitori: sono sostanze chimiche che possono accelerare o inibire un impulso nervoso.

Acetilcolina: primo neurotrasmettitore ad essere stato scoperto. Rallenta la frequenza cardiaca e stimola la secrezione delle ghiandole gastriche.

Dopamina: (surrene midollare) inibisce la produzione di melatonina , accelera il battito cardiaco e innalza la pressione sanguigna.

Noradrenalina: ormone sintetizzato dal surrene midollare, neurotrasmettitore prodotto dal sistema nervoso centrale e periferico (risposta a stress fisico e psicologico). Accelera la frequenza cardiaca.

Serotonina: sostanza naturale essenziale. E' uno dei modulatori corporei di umore, appetito, sonno.

ORE DI SONNO

Per quanto riguarda il normale numero di ore di sonno giornaliera, c'è da dire che ogni individuo ha un determinato fabbisogno di sonno per mantenere un buon livello prestazionale sia fisico che psichico e lo stato di benessere.

Esistono tuttavia molti pregiudizi in questo senso . Ormai è convinzione comune che 8 ore costituiscano il tempo ottimale di sonno per una persona adulta, ma è stato ampiamente dimostrato che esiste una notevole variabilità individuale e che è possibile, per ciascun individuo, ridurre anche sensibilmente la durata del sonno senza alcun deterioramento del livello prestazionale. Si possono incontrare molti individui, per lo più di età superiore ai 40 anni, che dormono abitualmente un tempo molto inferiore alle 8 ore mantenendo un completo benessere; esistono comunque individui che hanno assoluta necessità di un numero maggiore di ore (9 e più).

Anche il **quantitativo di sonno** molto spesso riflette peculiari caratteristiche psicologiche dell'individuo: il sonno può infatti essere considerato un mezzo di adattamento alla realtà. Le persone che tendono a dormire molto talora presentano disturbi di tipo ansioso o depressivo e atteggiamenti di introversione e di chiusura nei rapporti sociali; in questi casi il sonno diventa un mezzo per distaccare il soggetto dalla realtà e dai problemi di tutti i giorni. Questi soggetti sono molto sensibili alla riduzione del loro quantitativo di sonno e drammatizzano le conseguenze di riduzioni anche modeste.

I soggetti che dormono poco, invece, mostrano per lo più un atteggiamento più sereno, armonioso e adeguato nei confronti della realtà, sono più indifferenti nei riguardi del sonno e sopportano notevoli riduzioni di esso senza riferire alcun disturbo.

LE FASI DEL SONNO

Il sonno e il sogno avrebbero avuto ben poche possibilità di essere studiati scientificamente se non si fosse scoperta la possibilità di osservare come funziona il cervello, e di registrare lo stato di attività elettrica dei neuroni, tramite l'elettroencefalografo (EEG)

Durante il sonno si alternano due diverse condizioni: il **sonno rapido**, detto anche sonno **desincronizzato** o sonno **REM** (dall'inglese *Rapid Eye Movements*, cioè sonno con movimenti oculari rapidi) e il **sonno lento** (o sonno **sincronizzato** o sonno senza movimenti oculari rapidi ossia **non-REM**). Per differenziare questi due tipi di sonno si ricorre a tre esami detti EEG (elettroencefalogramma), EOG (elettrooculogramma, mediante due elettrodi posti sul bordo esterno delle orbite) ed EMG (elettromiogramma).

A) Sonno non-REM

Si suddivide in quattro stadi che esprimono il progressivo approfondimento del sonno:

Lo stadio 1 (*addormentamento*) è la fase di transizione tra veglia e sonno: all'EEG si osserva dapprima una diffusione del cosiddetto ritmo *alfa* dalle regioni posteriori a quelle frontali e, quindi, la comparsa di attività *theta* diffusa e di figure puntute sulle regioni del vertice (punte al vertice). L'EOG evidenzia movimenti oculari lenti e pendolari.

Lo stadio 2 (*sonno leggero*) è caratterizzato dalla presenza di figure peculiari, i *complessi K* (onde trifasiche lente ed ampie) e gli *spindles* (o fusi da sonno).

Gli stadi 3 e 4 (*sonno profondo*) sono caratterizzati dalla presenza di onde molto lente ed ampie (onde *delta*); nello stadio 3 queste onde occupano dal 20 al 50% del tracciato EEG, mentre nello stadio 4 esse occupano più del 50% del tracciato stesso.

Durante il sonno non-REM si verifica un rallentamento del ritmo cardiaco e respiratorio, il tono muscolare è ancora buono e gli occhi sono immobili (a parte qualche movimento lento durante lo stadio di addormentamento). Il risveglio durante questo tipo di sonno raramente comporta il racconto di un sogno; più spesso i contenuti psichici appaiono molto simili al pensiero normale, cioè privi delle caratteristiche allucinatorie del sogno.

B) Sonno REM

Il sonno con movimenti oculari rapidi sul piano dell'elettroencefalogramma risulta simile allo stadio 1 non-REM e quindi viene anche chiamato sonno *paradosso* perché da una parte ha caratteristiche elettroencefalografiche di un sonno molto leggero come quello dell'addormentamento mentre dall'altra ha una soglia di risveglio molto alta come accade nel sonno profondo.

Questo tipo di sonno si caratterizza, oltre che per i movimenti rapidi degli occhi, anche per l'abolizione improvvisa del tono muscolare e per una accentuata irregolarità del ritmo cardiaco e respiratorio. Risvegli provocati durante questo tipo di sonno danno luogo, in un'alta percentuale di casi, al racconto di un sogno.

Le varie fasi del sonno non si succedono casualmente, ma secondo una ciclicità piuttosto fissa per cui, in condizioni ideali, dopo lo stato di veglia inizia un periodo di sonno non-REM che si approfondisce via via dallo stadio 1 allo stadio 4, per poi risalire fino allo stadio 2, dopodiché inizia una fase di sonno REM.

Il primo sonno REM si presenta generalmente dopo 60-90 minuti di sonno non-REM.

Si parla di **ciclo di sonno** per intendere un periodo di sonno non-REM seguito da un periodo di sonno-REM. Durante la notte in genere si hanno 4 o 5 cicli di sonno. Nei cicli della prima parte della notte prevale il sonno profondo non-REM (cioè gli stadi 3 e 4), mentre nella seconda parte della notte prevalgono il sonno leggero non-REM ed il sonno REM.

DISTURBI DEL SONNO E TRATTAMENTI COLLEGATI

INSONNIA: è un termine con il quale si intende sia il deficit quantitativo di sonno, cioè il dormire per un tempo non ragionevole o il non dormire affatto, sia il deficit qualitativo cioè il dormire male, in maniera non riposante.

Coloro che ne soffrono di solito lamentano di non essere in grado di dormire che per pochi istanti alla volta o di agitarsi nel letto durante la notte.

Dato il carattere indispensabile del sonno per l'equilibrio psico-fisico dell'individuo, il problema dell'insonnia acquista un rilievo particolare.

Se l'insonnia continua a persistere per più di alcune notti di seguito può divenire "cronica" e causare un deficit di sonno che è estremamente nocivo per la salute.

L'insonnia altera il ciclo naturale del sonno che può risultare difficile da ripristinare.

La mancanza prolungata di sonno causa gravi problemi fisici e mentali.

IPERSONNIA: fenomeno pseudo patologico contrapposto a quello dell'insonnia.

Il termine ipersonnia delinea un disturbo noto ai più come "eccesso di sonnolenza" durante la giornata.

Talvolta così grave da ostacolare persino le normali attività quotidiane sociali e lavorative.

NARCOLESSIA: provoca un'improvvisa sonnolenza associata a perdita di controllo muscolare.

SINDROME DELLE GAMBE SENZA RIPOSO: è un tipico disturbo neurologico del sonno: il paziente affetto percepisce il desiderio irrefrenabile di muovere gli arti inferiori, unico apparente rimedio per trovare sollievo e conforto a dolore, fastidio e fitte alle gambe.

BRUXISMO: è l'attitudine a stringere e a digrignare i denti. Questa attività è presente soprattutto durante il sonno, anche inconsapevolmente, e soprattutto nei periodi di maggior stress o tensione.

Il bruxismo provoca un notevole affaticamento della muscolatura masticatoria non concedendole tempo per rilassarsi.

Quando si trattano con riflessologia persone affette da insonnia, ipersonnia e narcolessia,(dopo aver escluso patologie più gravi es depressione) prenderemo in considerazione la perdita del “ritmo personale” e cioè l’incapacità da parte della persone di vivere secondo i suoi ritmi .

Nel caso di insonnia ci chiederemo anche, quale potrebbe essere la causa dell’incapacità di lasciare il controllo. Al contrario nell’ipersonnia e nella narcolessia valuteremo cosa questa persona non vuole o non ha la capacità di affrontare, sfuggendo a tali esperienze rifugiandosi nel sonno.

Cercheremo di valutare il grado di stress della persona con il metodo dell’osservazione (posizione dei piedi sul lettino, colorazione della pelle, respirazione, espressioni e da non sottovalutare la sudorazione).

Il primo approccio sarà sempre delicato e non invadente, mettendo in primo piano l’individuo e considerandolo in tutti i suoi aspetti.

Personalmente procederei al trattamento in questo modo:

Manovre di sfioramento, dolci trazioni, valutazione del grado di energia della persona, valutando la zona riflessa del rene.

Zona del sonno, tutte le dita soprattutto l’alluce (corrispondenza con la testa e con la zona cervicale).

Rene-Vescica urinaria / Sistema nervoso punti riflessi di cervello e tutta la spina dorsale / punto riflesso di diaframma e plesso solare (per migliorare il ritmo respiratorio) / punti riflessi sistema endocrino epifisi, ipofisi, tiroide, pancreas (attenzione ai diabetici) , ghiandole sessuali (così procedendo ripristiniamo l’assetto ormonale)/ personalmente non tralascerei la valvola ileo-ciecale e tutto l’intestino (importante per il discorso immunitario, ma anche per la capacità di assimilare e lasciar andare ciò di cui non abbiamo più bisogno)/ per ultimo considerando che a questo punto del trattamento la circolazione e l’ossigenazione saranno riattivati, preparo il sistema linfatico tutto, superiore, paravertebrale e inferiore, lavorando prima sul punto riflesso della cisterna del Pequet/ passata veloce al punto riflesso di fegato (attenzione in presenza di calcolosi)/ per concludere altro passaggio sul punto riflesso di Rene e Vescica urinaria/ manovre di sfioramento e chiusura.

Per le persone affette da ipersonnia valuterei anche tutto il discorso dell'apparato digerente il quale ci dà la capacità di accettare, integrare e metabolizzare alimenti, emozioni ed esperienze.

Per Bruxismo e Sindrome delle gambe senza riposo opterei per un trattamento simile. Considerando che sia il primo che il secondo possono parlarmi di un'incapacità al movimento e all'andare verso, e nel caso del bruxismo anche di aggressività trattenuta.

Personalmente procederei in questo modo, sicuramente tutto ciò che concerne il rilassamento, quindi manovre di sfioramento, manipolazione di tutte le dita con dolci trazioni e molto accuratamente tutta la zona riflessa del collo, muscoli trapezio, sternocleidomastoideo e per il bruxismo, zona riflessa dei denti e articolazione temporo-mandibolare./ Punto riflesso di diaframma e plesso solare (per rilassare la muscolatura e la respirazione)/ Punto riflesso di Rene Vescica urinaria (valutando sempre il grado di energia del soggetto)/ Sistema nervoso, punto riflesso di testa, colonna vertebrale tutta, insistendo sulla zona cervicale per bruxismo, mentre zona lombare, sacro e coccige per la sindrome gambe senza riposo)./punto riflesso dei polmoni (per riportare un'ossigenazione migliore) Sistema endocrino punti riflessi di epifisi, ipofisi, tiroide, pancreas(attenzione ai pazienti diabetici) e ghiandole sessuali per ripristinare l'assetto ormonale./ punto riflesso di fegato e colecisti (attenzione in presenza di calcolosi) per decongestionare l'organo e per mandare il messaggio corretto di contrazione e decontrazione alla muscolatura(aspetto psichico)/ punti riflessi di circolazione venosa e arteriosa/ e per finire punti riflessi del sistema linfatico superiore, paravertebrale e inferiore, lavorando prima il punto riflesso della cisterna del Pequet preparandola così a ricevere la nuova ondata di sostanze da filtrare/ per finire passata veloce su punto riflesso di Rene e Vescica/ manovre di sfioramento e chiusura.

FARMACI

Tutti i farmaci che agiscono a livello psichico, cioè tutti i farmaci cosiddetti *psicotropi*, inducono modificazioni più o meno intense e protratte del sonno. Ciò vale anche per i comuni tranquillanti che attualmente sono i preparati più usati nel trattamento dei disturbi del sonno per la loro elevata sicurezza, per gli scarsi rischi di assuefazione e perché non inducono dipendenza (*benzodiazepine*). Questi farmaci possono determinare una rapida induzione del sonno e un aumento della sua durata. Il risveglio al mattino non si accompagna a quei fenomeni di malessere, di ottundimento e di pesantezza tipicamente osservati in passato quando si usavano i barbiturici.

Anche i comuni tranquillanti, però, modificano la struttura del sonno riducendo il sonno profondo, cioè lo stadio 4 non-REM. Il sonno REM, invece, sembra ridotto (e per lo più modestamente) solo con dosaggi elevati. Queste modificazioni tendono comunque ad attenuarsi con la prosecuzione del trattamento.

Uno dei concetti sbagliati riguardanti il processo dell'invecchiamento è che l'anziano necessiti di meno ore di sonno. Sicuramente è vero che con il passare degli anni il tempo trascorso dormendo va via diminuendo dalla nascita in poi, ma è anche vero che il calo che si verifica in età anziana rispetto all'età adulta è minimo.

Intorno ai 50 anni si riscontra una riduzione del tempo trascorso in condizioni di sonno profondo (stadi 3 e 4 del sonno non-REM) ed una percentuale maggiore di sonno in fase 1 (addormentamento), cosa che rispecchia i frequenti risvegli notturni di questa età. Durante la vecchiaia, il sonno REM viene mantenuto, anche se la durata totale diminuisce parallelamente alla riduzione della durata complessiva del sonno..

Negli anziani i disturbi del sonno sono frequenti ed importanti. Questi soggetti riferiscono di trascorrere sempre più tempo a letto senza dormire, di svegliarsi

spesso di notte, di impiegare più tempo per addormentarsi ed inoltre di appisolarsi ripetutamente, involontariamente e per breve tempo nel corso della giornata, cosa che risulta spesso imbarazzante. Molti si lamentano di svegliarsi senza essersi riposati e di sentirsi stanchi durante il giorno e spesso riferiscono anche una riduzione delle capacità intellettive, una compromissione della funzionalità motoria ed una sensazione di malessere e di stanchezza generalizzate. Questi sintomi di carattere somatico vengono spesso *erroneamente attribuiti* a sindromi ansiose o depressive e vengono ritenuti di origine psicogena.

I disturbi del sonno non sono tuttavia semplicemente il risultato di un normale processo di invecchiamento. Gli anziani possono presentare disturbi del sonno specifici e diagnosticabili, come pure altri problemi di tipo medico o psichiatrico che possono interferire con il sonno.

In uno studio è risultato che il 25% delle prescrizioni dei farmaci contro l'insonnia sono dirette agli anziani, che rappresentano però circa il 12% della popolazione. Le indagini eseguite negli istituti di lungodegenza confermano che per questi pazienti vengono prescritti farmaci sedativi e tranquillanti in quantità eccessiva.

La somministrazione cronica di ipnotici è raramente consigliabile, in quanto l'uso prolungato di tali farmaci ne riduce l'efficacia. Inoltre, è spesso sufficiente una dose inferiore a quella necessaria per i soggetti giovani e la somministrazione del farmaco può risultare complicata e potenzialmente pericolosa.

Esistono altre controindicazioni al tentativo di rimediare farmacologicamente ai disturbi del sonno.

In primo luogo, le modificazioni della fisiologia del sonno, che accompagnano l'invecchiamento, non vengono migliorate dai farmaci ipnotici e le diverse situazioni che interferiscono con il sonno non vengono eliminate.

Secondariamente, i farmaci che deprimono il sistema nervoso centrale possono esercitare un effetto dannoso sulla funzione fisiologica già compromessa, provocando il disturbo del sonno.

Gli anziani assumono più farmaci dei pazienti giovani, essi hanno un rischio maggiore di sviluppare interazioni farmacologiche potenzialmente nocive.

Poiché gli anziani possono metabolizzare ed eliminare i farmaci meno velocemente, il loro effetto è spesso prolungato (con comparsa, ad esempio, di sedazione durante il giorno e di deficit delle funzioni intellettive, già talora precarie. Gli studi sull'efficacia dei farmaci ipnotici vengono condotti in soggetti giovani e per periodi non superiori a 30 giorni, non ci sono dati relativi al loro uso nei pazienti anziani e soprattutto non ci sono assolutamente dati sufficienti per sapere quali effetti possa avere un uso prolungato di tali farmaci nell'età avanzata.

Il termine ritmo *circadiano* (che deriva da “circa”, che significa attorno, e “dies”, che significa giorno) sta ad indicare un ritmo che si ripete all'incirca ogni 24 ore. Nell'uomo sono stati osservati molti ritmi circadiani che coinvolgono il sonno, la temperatura corporea, la produzione di urina, l'escrezione di sali, la produzione di ormoni ecc

POSIZIONI DEL CORPO DURANTE IL SONNO

Come ciascuno di noi sa, ogni individuo può assumere una particolare posizione del corpo che viene ricercata per facilitare l'addormentamento.

Quello che non tutti sanno è che gli studiosi hanno intravisto relazioni tra **posizione del corpo assunte nel sonno e caratteristiche psicologiche.**

Così i soggetti che assumono la cosiddetta *posizione semifetale* (adagiati su un fianco, con le gambe e le cosce leggermente flesse) sarebbero dotati di una personalità armoniosa, sufficientemente equilibrata, capace di adattarsi senza eccessive difficoltà alle vicende della vita.

Quelli che assumono la *posizione fetale* (cioè una posizione raggomitolata simile a quella del feto in utero) sarebbero invece individui insicuri e bisognosi di protezione.

La *posizione prona* (cioè "a pancia sotto" o "bocconi", con tendenza ad occupare molto spazio nel letto), è tipica delle persone scrupolose, precise e meticolose.

La *posizione supina*, infine, sarebbe tipica di soggetti narcisisti ed iper-sicuri che ostentano fiducia e grande autostima

IL SONNO NELLA STORIA

Gli antichi non avevano dubbi sul fatto che il sonno è l'altra metà della vita.

Una sorta di “seconda vita” piena di incontri, esperienze, emozioni, sensazioni, esplorazioni, comunicazioni, anticipazioni. Come dire che dormendo entra in funzione il processore notturno che usa i materiali del passato per elaborare il futuro.

Una concezione che anticipa in maniera sorprendente i risultati della ricerca contemporanea. Con la differenza che noi attribuiamo questa intelligenza notturna alle straordinarie capacità del cervello.

Gli indovini **persiani, i fachiri indiani, gli assiri, i babilonesi**, i caldei, i celti e i druidi utilizzavano le tecniche di autoipnosi per indurre i sogni e attraverso di essi individuare un problema di salute e, talvolta, la sua cura. Lo stesso metodo era utilizzato dagli eschimesi e dagli indiani d'America. Gli egizi con l'ipnosi sollecitavano i sogni che, una volta interpretati dal sacerdote, potevano rivelare una malattia e il metodo per guarirla. I tibetani, andavano oltre, attraverso l'interpretazione di sogni lucidi (cioè sogni nei quali ci si rende conto di sognare) individuavano cure utili per determinati disturbi. Inoltre, nella medicina **tibetana** anche la meditazione e lo yoga servivano per diagnosticare i malanni e trovarne le terapie. Vi sono culture, come quella degli aborigeni australiani, per le quali il mondo dei sogni costituisce una realtà parallela alla quale si attinge per trovare le risposte alle domande della vita reale. Per gli aborigeni l'epoca della creazione del mondo è detta “il tempo del sogno”: durante questo periodo ancestrale la realtà pian piano si è concretizzata sino ad assumere la consistenza attuale.

Le popolazioni della Siberia e gli indiani del Nord America, presso i quali è lo sciamano che detiene il potere di cura, ritengono che il sogno possa dare molte indicazioni preziose sullo stato di salute dell'individuo.

Quando il "sogno rivelatore" tarda a presentarsi lo sciamano compie alcuni rituali specifici per indurlo e, se necessario, sollecitarlo con l'assunzione di sostanze allucinogene come il peyote, oppure con il fumo di alcaloidi (sostanze di origine vegetale o animale che producono allucinazioni). Lo sciamano per acquisire il suo potere, deve essere passato attraverso un'iniziazione che spesso consiste nell'essersi trovato fra la vita e la morte ed essersi riuscito a salvare per cui ben conosce i segreti della malattia e della cura. Quando la sua azione diretta sul malato sembra non dare risultati, può succedere che sia lo sciamano stesso a entrare in uno stato di trans oppure in un sogno lucido al posto del paziente e trovare così il sistema per guarirlo.

Non ci sono tracce di una presenza sciamanica significativa nell'area del Mediterraneo, tuttavia, alcuni studiosi pensano che il tempio di Epidauro, dedicato a Esculapio, costituisca un esempio di sciamanesimo.

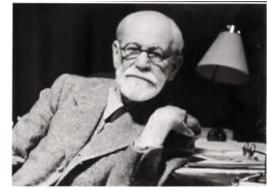
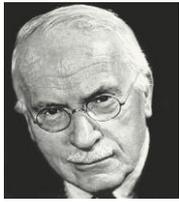
Infatti, la struttura del tempio presenta alcune zone (delle specie di loculi) nei quali i malati venivano messi a "incubare". L'incubazione consisteva in un sonno indotto durante il quale la divinità regalava al paziente un sogno, da questo il medico ricavava elementi per la diagnosi. Inoltre, nel tempio di Esculapio c'è un sistema di canali sotterranei nei quali probabilmente venivano tenuti dei serpenti e questo fa pensare che i greci ricavassero dal veleno dei rettili degli alcaloidi che servivano per i rituali di guarigione. Queste sostanze inducevano uno stato ipnotico dal quale probabilmente aveva origine un sogno che poi veniva interpretato e usato per formulare una diagnosi e prescrivere una terapia. Una vera e propria anamnesi visionaria che in moltissimi casi pare funzionasse davvero. Avvertimenti, insegnamenti, informazioni, guarigioni e soluzioni. Tutto funzionava meglio col

favore della notte. L'idea che il sonno spalanchi orizzonti di conoscenza che è necessario saper decifrare e interpretare ha fatto nascere delle vere e proprie corporazioni di professionisti molto prima di Freud e della psicoanalisi.

In Grecia li chiamavano onorifici, perché erano in grado di trasformare i racconti dei sognatori in informazioni sul futuro. Il più celebre di sempre è Aristandro, consigliere notturno di Alessandro Magno, il quale non faceva un passo senza averlo prima consultato. Anche nei tempi passati c'era chi cercava spiegazioni di tipo più scientifico, filosofi materialisti come Epicuro attribuivano l'efficacia del pensiero notturno alla particolare porosità della pelle durante il sonno che migliorava l'assorbimento delle immagini esterne, sul piano quantitativo come su quello qualitativo. Un modo fantastico ed ingegnoso, per dire che durante la notte si è più ricettivi e in fondo più intelligenti, più capaci di capire ed intravedere quelle soluzioni che non riusciamo a vedere alla luce del sole.

Ma tutto questo gli antropologi lo sanno bene: per moltissime popolazioni i sogni nascondono informazioni preziose per ritrovare il benessere psicofisico. Con il progredire della ricerca scientifica e con l'affinarsi delle tecniche mediche, questo sapere primordiale, che potrebbe ben coadiuvare le conoscenze della biomedicina, è andato progressivamente perduto. Tuttavia, alcune medicine non convenzionali (utilizzate ancora ai giorni nostri) sono capaci di dimostrarci come la psiche e il soma (cioè il corpo) siano profondamente legati e come il benessere dell'una non possa prescindere da quello dell'altro .

SONNO E SOGNI NELLA CULTURA PSICODINAMICA



Nella cultura occidentale si può definire psicologia dinamica tutto quel campo della psicologia che si ispira al concetto di inconscio. Il sogno rappresenta una produzione dell'inconscio che va utilizzata, con diversi metodi interpretativi, sia a scopo terapeutico come anche per ampliare la conoscenza di sé, attraverso la consapevolezza della situazione attuale.

Storicamente il primo a parlare di inconscio fu Freud, però dobbiamo considerare che già prima di Freud c'erano stati dei presupposti che in precedenza avevano indagato la dimensione inconscia, onirica. Addirittura nell'antico pensiero greco Platone parla di anima, ed in particolare di due tipi di anima:

1. anima razionale, che ha la capacità di astrarre dall'esperienza i concetti, di formulare quindi le idee. E' un'anima legata ad un certo tipo di conoscenza che Platone chiama epistemica. Ricordiamo che "episteme" deriva dal verbo epistamai che indica "stare fermo" nel senso che sta in piedi da sola, che si pone quindi come conoscenza certa, conoscenza razionale.

2. anima erotica, che è l'anima legata al termine di "eros", dove questo termine ha un'accezione ampia. Eros è il termine da cui deriva tra l'altro il vocabolo "eroe", rappresenta ciò che è legato ad una dimensione diversa dell'anima che è la dimensione irrazionale. Quindi all'anima erotica Platone assegna una seconda modalità di conoscenza, legata all'irrazionale, legata nel mondo greco ai riti orfici e pitagorici. La conoscenza legata all'anima erotica esige un'interpretazione.

In questa dimensione del pensiero di Platone già si possono rintracciare concetti che verranno in seguito sviluppati in tutta la psicologia dinamica e che porteranno ad un attento studio dei sogni. Le due forme di conoscenza epistemica (legata alla coscienza) ed erotica (legata al sogno) si possono associare al capitolo di Jung "sulle due forme di pensare"; ai due processi di cui parla Freud: "il processo primario e quello secondario"; possiamo rintracciare in questi antecedenti storici anche la

teoria di Janet (livelli mentali di coscienza), di Mesmer da cui partì la teoria ipnotica attraverso due diramazioni della sua scuola: quella di Charcot e quella che faceva capo a Bernaim. Indaghiamo ora il significato dei sogni nella visione freudiana e junghiana.

Per Freud il sogno è la via regia per giungere all'inconscio, dove l'inconscio viene visto come sede del rimosso. L'inconscio freudiano è attivato dal principio del piacere e nel senso più evoluto dal desiderio. Il principio del piacere e del desiderio devono fare i conti con il principio di realtà che costringe continuamente a mascherare o a dilazionare il principio del piacere. Il risultato di tutto questo si esprime nei sogni attraverso quello che Freud chiama il lavoro onirico: il sogno deve operare una serie di dinamiche per far accedere i contenuti inconsci alla prima soglia della coscienza. Tutto ciò che è il lavoro onirico si attua attraverso i meccanismi di difesa: il sogno è trasformazione visuo-rappresentativa di un conflitto fra l'emergere dei desideri infantili rimossi e la censura che tende ad impedire l'appagamento di tali desideri spesso in conflitto con il sistema conscio. Inoltre per Freud il testo onirico è provvisto di senso se riusciamo a superare il contenuto manifesto per giungere al contenuto latente dove il sogno non ci appare più come un montaggio di immagini, ma come un groviglio di pensieri.

L'interprete dei sogni deve riuscire a percorrere in senso inverso il lavoro onirico, sciogliendo così gli enigmi prodotti dal lavoro di spostamento, di condensazione, e di simbolizzazione.

Freud definì pure il sogno come il custode del sonno: sentimenti che potrebbero svegliare il sognatore sono mascherati in modo tale da non disturbarlo.

Freud fu il primo ad utilizzare l'interpretazione sistematica dei sogni come strumento della psicoterapia e ad applicare le libere associazioni come metodo dell'analisi dei sogni.

Il sogno per Jung è un prodotto dell'inconscio, rappresenta una compensazione rispetto ad un atteggiamento della coscienza. Il sogno non è più considerato come sede del rimosso, non vi è distinzione tra il contenuto latente ed il contenuto manifesto, ma è assunto nella totalità dal punto di vista fenomenologico. Il sogno per Jung rappresenta potenzialità inesprese dell'individuo, inoltre il sogno può riguardare contenuti collettivi (archetipi). Jung ritiene che le funzioni di sogni possono essere molteplici. Essi possono esprimere timori come desideri; possono

dare un quadro fedele della situazione reale del sognatore; esistono poi sogni profetici; altri sogni sono creativi, di avvertimento o parapsicologici. I sogni non possono essere interpretati se l'interprete non dispone di esaurienti informazioni sulla vita e sulla effettiva situazione del sognatore, e se non possiede una buona conoscenza dei simboli e quindi della mitologia e della storia delle religioni. Un aspetto importante dell'interpretazione onirica junghiana è rappresentata dall'importanza attribuita alle "serie oniriche": un dato sogno può essere compreso solo nel contesto di quelli che lo precedono o che lo seguono, e talvolta va collocato nell'intera produzione onirica dell'individuo che si analizza. Mentre Freud analizza i sogni con il metodo dell'associazione libera, Jung ricorre al metodo dell'amplificazione. Per Jung il sogno ha un significato analogico che va amplificato accostando a questo temi più ampi che permettono al sognatore di estendere il sogno. Il discorso junghiano è antinomico: la polarità coscienza-inconscio (sogno) è intrinseca a tutta l'esperienza psichica. Il conflitto, la sofferenza psichica, rappresenta il non saper reggere l'antinomia, che è alla base del processo simbolico. Il simbolo opera una sintesi creativa delle antinomie, ha una capacità trascendente: permette di passare da uno stato ad un altro, permette di evolvere. La simbolizzazione consente il dialogo tra la coscienza ed il sogno poiché media e porta a degli aspetti conoscitivi nuovi, ha a che fare con la dimensione trasformativa dell'energia. La simbolizzazione permette l'iter metaforico dell'individuazione in cui l'io viene a contatto con gli archetipi, e permette all'individuo di unificare la propria personalità per divenire ciò che autenticamente è, permette di trovare il vero Sè.

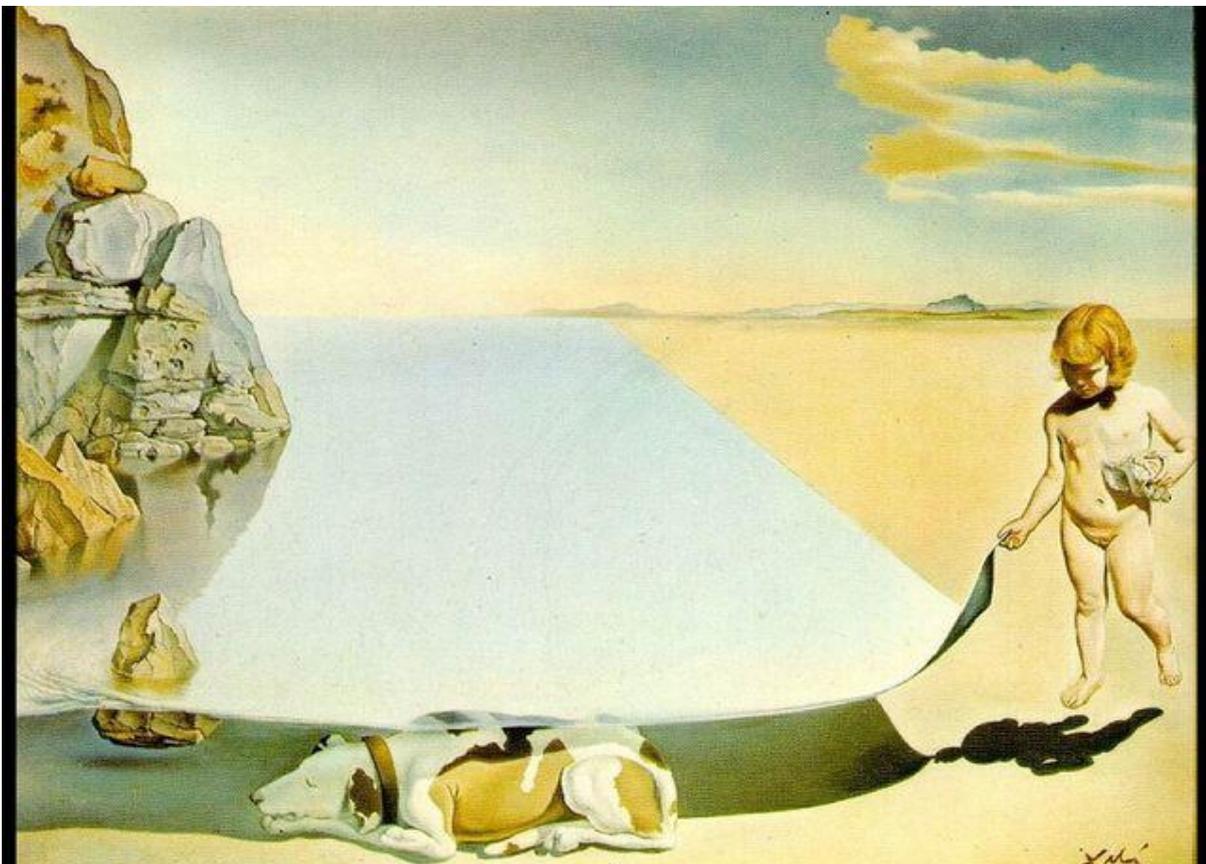
I SOGNI LUCIDI

All'interno delle culture animistiche, non è netta la distinzione fra la realtà del vivere quotidiano e il sogno. Ad esempio gli aborigeni australiani parlando del "tempo del sogno", come di una dimensione di valore tanto quanto ciò che noi definiamo "realtà", e tutta quella dimensione onirica acquisisce un significato più forte di quanto possa assumere all'interno della nostra cultura occidentale.

Il fenomeno dei "sogni lucidi" esiste nella letteratura da migliaia di anni. Aristotele ad esempio, fece la seguente affermazione: "Perché spesso quando si dorme c'è qualcosa nella coscienza che ci dice che quello che è presente davanti a noi è solo un sogno".

Nelle cosiddette “mistiche superiori”, riscontriamo che in uno dei più vecchi testi della tradizione induista viene fatto specifico riferimento alla condizione di sonno-sogno, attraverso cui l’essere si trasferisce dal mondo manifesto a quello immanifesto o dei piani ultrasottili.

Ajatasatru disse:Quando un uomo si addormenta così, la persona fatta di coscienza raccoglie la coscienza di tutti i sensi e si ritira nello spazio all’interno del cuore. Quando i sensi sono così trattenuti si dice che l’uomo è addormentato. Allora il respiro è trattenuto. La voce è trattenuta. L’occhio è trattenuto. L’orecchio è trattenuto. La mente è trattenuta. Quando si addormenta, questi mondi sono i suoi. Allora diventa un grande re, portando con se la sua gente, si muove a proprio piacimento nel suo regno; così la persona fatta di coscienza, portando in sé i sensi, si muove a proprio piacimento nel corpo. Quando si entra nel sonno profondo, in cui non c’è più coscienza di nulla, la persona fatta di coscienza entra esce attraverso i 72.000 canali che dal cuore conducono al pericardio e ivi si riposa. Si riposa come un giovane, o come un grande re o come un bramino che ha raggiunto il culmine della beatitudine. Come un ragno secerne la sua tela, come le scintille sprizzano dal fuoco, così da questo Sé emergono tutti i soffi vitali, tutti i mondi, tutti gli dei, tutti gli esseri.....



STRUTTURE INVISIBILI DELL'UOMO

La scienza esoterica ci insegna che l'Essere umano non è dotato solamente del corpo fisico che tutti conosciamo, ma anche di strutture invisibili composte di sostanze impalpabili e più sottili che hanno funzioni ben precise. Queste strutture sconosciute alla scienza materialistica occidentale ma ben note da sempre alle culture dell'Oriente, nella letteratura teosofica sono identificate con i nomi di:

CORPO ETERICO

CORPO ASTRALE

CORPO MENTALE

CORPO CAUSALE

Durante le ore di veglia, l'attività del corpo emozionale (astrale) e del corpo mentale, logora di continuo l'organismo, il tessuto viene esaurito dal lavoro del pensiero e da quello fisiologico; il corpo eterico si sforza fedelmente di ristabilire l'armonia fra le energie dei corpi sottili. Il fisico ricostituisce ciò che gli altri veicoli vanno demolendo.

Malgrado il suo lavoro di ripristino, l'organismo perde gradatamente la forma magnetica necessaria per tenere questi corpi energetici collegati insieme, sotto l'incalzare degli impulsi e dei pensieri fino al collasso. Il fluido vitale scarseggia sempre più, cessa di scorrere lungo i nervi, il corpo fisico diventa sempre più astenico ed esaurito, l'io è ostacolato nelle sue funzioni ed è costretto a ritirarsi, trascinandosi il corpo emozionale senza spezzare i tenui legami con il corpo eterico e fisico. Così dissociato l'uomo energetico ritirandosi lascia alle sole risorse vegetative il corpo fisico che cede al sonno.

ALYCE BAILEY

“Tutte le vite si manifestano ciclicamente. E’ la teoria della Rinascita o Reincarnazione, dimostrazione della legge di periodicità. Le grandi verità fondamentali della Saggezza Eterna sono dunque l’ esistenza della Vita e lo sviluppo della Coscienza tramite l’assunzione ciclica di nuove forme.

“Piccola Vita”, così viene definito l’Uomo fatto ad immagine e somiglianza di Dio, il quale attraverso le incarnazioni evolve la sua Coscienza fino a divenire Anima perfetta , la cui natura è luce e che si realizza in entità autocosciente. Questa unità evoluta, col tempo è destinata a fondersi, in piena ed intelligente partecipazione con la più grande Coscienza di cui è parte.”

“Quando giunto al contatto con il Sé Superiore l’uomo partecipa alla conoscenza dell’ obiettivo reale e, salendo sulla montagna della visione la sua prospettiva cambia abbracciando un più vasto orizzonte egli si rende conto che la legge altro non è che impulso spirituale e manifestazione dell’Essere in cui egli vive e si muove. Egli apprende che quell’impulso esprime un proposito intelligente, saggiamente diretto e basato sull’amore. Comincia allora ad applicare la legge, ossia a far passare attraverso se stesso con saggezza , amore e intelligenza, quel tanto di impulso spirituale al quale il suo organismo è in grado di rispondere per trasmetterlo e utilizzarlo. Cessa di fare distruzione e comincia a trasferire. Pone il termine al ciclo della sua vita chiusa ed egocentrica e spalanca le porte all’ energia spirituale. Riconosce in tal modo che la legge che prima odiava e di cui diffidava è il mezzo vivificatore e purificatore che lo spinge, insieme a tutte le creature si Dio, verso una meta gloriosa.”

CORPO AISTRALE

Gli uomini sono paralizzati nei loro corpi emotivi. Il corpo emozionale (astrale) è il punto focale della personalità. Agisce da centro di smistamento per tutto ciò che la riguarda e da giunzione tra inferiore e superiore. E' come una stazione ferroviaria, piena di traffico, dove arrivano informazioni da ogni dove, smistate poi nella grande città della vita personale del piano fisico. Il Corpo emotivo è semplicemente un grande riflettore, assume colore e moto dall'ambiente, rimane impressionato da ogni fuggente desiderio, ogni corrente lo agita e ogni suono lo fa vibrare. Auspicabile per ogni essere sarebbe riuscire ad addestrarlo a ricevere e a reagire solo alle impressioni che gli giungono dai livelli più intuitivi tramite il Sé Superiore, affinché questo veicolo possa diventare uno specchio che riflette alla perfezione.

Esso dovrebbe riflettere solo il corpo causale, ed assumere colore ed armonia con la grande Legge, mosso ad agire in una precisa direzione e non secondo i desideri. L'uomo dovrebbe porre un'attenzione giornaliera per raggiungere la quiete del corpo emotivo, vigilando costantemente su ogni desiderio, insistendo su tutti quelli di ordine elevato e inibendo quelli inferiori. Le parole più adatte per riuscire ad elevare il corpo emozionale saranno: quieto, sereno, tranquillo, calmo, limpido e chiaro, terso come uno specchio, limpido riflettore. Riuscire a placare la natura emotiva è un passo preliminare alla quiete mentale.

Ogni uomo ha il compito di scoprire da sé quali sono le vibrazioni violente alle quali esso cede più facilmente, paura, scoraggiamento, ipersensibilità all'opinione pubblica ecc. In questo modo avrà la possibilità di superare quella vibrazione imponendole un nuovo ritmo. Ogni essere umano è un minuscolo frammento di un insieme più vasto, a sua volta incorporato in un veicolo ancora più grande. E' il punto di incontro di forze più grandi e più diversificate di quanto il suo cervello sia in grado di riconoscere. Esso trae dal più grande tutto l'energia astrale sufficiente a

costruire il proprio corpo astrale individuale e separato, che risponde alla sua nota peculiare, è caratterizzato dalla sua qualità peculiare e lo limita o meno, secondo il punto da lui raggiunto sulla scala dell'evoluzione.

L'uomo è in generale ciò che i suoi desideri fanno di lui. Come uno pensa, tale egli è. Il corpo astrale con i suoi desideri, le sue bramosie, i suoi sentimenti, plasma il corpo fisico, mediante le forze che lo attraversano induce l'uomo a soddisfare questi desideri. Se i desideri della natura astrale sono prevalentemente animaleschi, la vita di questi individui sarà dedicata unicamente a soddisfare questi bisogni. Il risultato di un astrale con desideri tendenti alla comodità e alla felicità, darà origine ad un uomo amante del bello e del piacere, governato solo dallo sfondo egoistico.

“L'Anima ha un destino individuale ma è immersa nell'Uno.

Il suo destino è quello del gruppo e del tutto .

Il suo desiderio è il compiersi del grande Piano e la sua volontà è la glorificazione del Logos incarnato.”

LA CURA E IL CONTROLLO DEL CORPO EMOZIONALE

Come abbiamo visto il corpo emozionale o astrale è il veicolo più difficile da disciplinare, esso non dovrebbe essere scosso da nessuna emozione eccessiva ma invece inondato da forti correnti d' amore per tutto ciò che vive, perché l' amore armonizza ogni cosa con la legge. Il corpo emozionale di chi aspira a servire il tutto non deve essere scosso da nessuna paura o ansietà, ma caratterizzato da una gioiosa fiducia e affidamento nella legge di Dio, realizzando che tutto ciò che è esiste per tutti e procede con calma per la sua via.

IL MALE ASTRALE FONDAMENTALE: LA PAURA

La paura è l'energia astrale predominante e la sensibilità umana ne resta intrappolata soccombendogli troppo facilmente. Ogni essere umano conosce la paura, la gamma di vibrazioni della paura si estende alle paure istintive, al terrore del buio e dell'ignoto, al timore di perdere cari, amici, soldi, salute. La paura della morte è comune a tutti gli esseri umani ma esiste anche la paura della vita e la paura della paura stessa, tutti questi timori gettano le loro ombre su tanti avvenimenti felici e dominano molte situazioni. Essi riducono l'uomo ad un timido ed impaurito atomo vitale incapace di entrare in contatto con il significato della vita stessa. Fino a quando l'uomo si identificherà con il suo corpo emotivo e reagirà al desiderio interpretando la vita secondo i suoi desideri, avrà sempre momenti di disperazione, oscurità, angoscia e depressione. Lasciandosi guidare dall'illusione del piano astrale sarà inevitabile sentirsi trascinati in quel vortice di energia incontrollata e di forza emotiva mal diretta che si risolve per esempio in panico collettivo o grandi guerre. O di contro a quell'irrefrenabile euforia che si trasforma in isterismo. L'umanità vibra principalmente in uno di questi modi e il corpo astrale di un essere umano non è quasi mai libero da paure ed agitazione.

IL VEICOLO ASTRALE



Il corpo Astrale dell'uomo è un veicolo non dissimile dal corpo fisico, circondato di colori sfolgoranti e costituito da un ordine di materia più fine di quella fisica. Per mezzo di tale corpo si esprimono le sensazioni, le passioni i desideri e le emozioni, ed esso agisce quale ponte di congiunzione tra il corpo fisico e il corpo mentale. Il corpo Astrale interpenetra il corpo fisico ma si estende anche tutto intorno, come una nuvola. Quella parte dell'astrale che si può osservare al di là dei limiti del corpo fisico è comunemente detta aura astrale. La parte centrale del corpo astrale prende esattamente la forma del corpo carnale ed appare più solida e definita dalla circostante aura, la quale invece è molto più rarefatta. Una delle caratteristiche del corpo mercuriale (astrale) è l'incessante gioco di colori, i quali sono l'espressione nella materia astrale dei sentimenti delle passioni e delle emozioni dell'individuo. Nessuno dei sensi astrali è localizzato in una determinata parte del corpo astrale, la vista sottile utilizza qualunque parte del corpo astrale per vedere, per cui vede bene egualmente gli oggetti che sono davanti o dietro di lui, al di sopra al di sotto o ai lati.

Lo stesso è per gli altri sensi. Chi ha raggiunto un dominio completo del corpo astrale può lasciare il corpo fisico non solo durante il sonno notturno, ma anche a suo piacere durante il giorno per spostarsi verso paesi lontani anche a grande distanza dal corpo fisico, lasciato in un luogo sicuro, è una condizione necessaria per realizzare tali spostamenti. Mentre si trova nel suo corpo astrale può attirare dalla natura ambientale particelle di materia eterica o fisica al fine di materializzarsi a sufficienza fino a diventare visibile fisicamente in un dato luogo.

COLORI CORRISPONDENTI ALLE EMOZIONI

NERO: ODIO E MALIZIA

LAMPI DI ROSSO SCURO SU SFONDO NERO: COLLERA

NUBE SCARLATA: IRRITABILITA'

SCARLATTO VIVO: NOBILE INDIGNAZIONE

ROSSO SANGUE E ROSSO CUPO: SENSUALITA'

GRIGIO BRUNO: EGOISMO

BRUNO VERDASTRO ILLUMINATO DI LAMPI SCARLATTO: GELOSIA

GRIGIO: DEPRESSIONE

GRIGIO LIVIDO: PAURA

ROSA: AMORE NON EGOISTA

ARANCIO: ORGOGLIO E AMBIZIONE

GIALLO CUPO: INTELLETTO USATO PER FINI EGOISTICI

GIALLO PRIMULA: INTELLETTO VOTATO A SCOPI SPIRITUALI

GIALLO ORO: INTELLIGENZA PURA APPLICATA A FILOSOFIA O MATEMATICA

VERDE GRIGIO: ASTUZIA USATA PER FINI EGOISTICI

VERDE SMERALDO: VERSATILITA', INGEGNOSITA' ALTRUISTA

BLU CUPO: SENTIMENTO RELIGIOSO

BLU CHIARO: DEVOZIONE AD UN NOBILE IDEALE SPIRITUALE

ULTRAVIOLETTO: SVILUPPO DELLE FACOLTA' PSICHICHE PER FINI ELEVATI

INFRAROSSO: BASSE FACOLTA' PSICHICHE DEL MAGO NERO

Nel corpo astrale sono dunque presenti sentimenti negativi e positivi che sono visibili alle persone sensitive sotto forma di colori, contemporaneamente al colore, le emozioni forti provocano anche un cambiamento nella forma dell'aura: i rigonfiamenti e le ammaccature possono essere tali da creare buchi. Kramer anni orsono dopo un'intensa ricerca riuscì a provare che alcune emozioni particolari provocano buchi sempre al medesimo posto, è in questo che si fonda la topografia delle zone cutanee dei fiori di Bach che studiò avvalendosi dell'aiuto dei test sensitivi dell'aura. Le terapie che agiscono sul corpo astrale aggiungono al corpo la vibrazione che gli manca.

CORPO ASTRALE E SOGNI

La vita continua nel sonno e le forze che lavorano o creano durante la veglia, prendono vigore e ristoro da ciò che il sonno dà loro. Un uomo che non rinnovi continuamente il sonno giunge alla distruzione della propria vita. Quando l'uomo dorme il corpo fisico e quello eterico rimangono in essere, il corpo astrale conduce vita a sé. Le attività vitali possono continuare perché il corpo fisico e quello eterico rimangono connessi, mentre il corpo astrale rimane sospeso con tutte le sue attività. Esso durante la fase del sonno esiste ma in un altro stato ed esplica un'intensa attività. Esso ha proprio bisogno di tornare in un ambiente al di fuori dei corpi fisico ed eterico. Durante questo stato extracorporeo del corpo astrale l'uomo ordinario si trova in una fase di incoscienza. Così come il corpo fisico ha bisogno del mondo fisico esterno (che è della sua stessa natura) qualcosa di simile avviene anche per il corpo astrale. Durante il sonno esso si colloca infatti in un mondo della sua stessa natura e di cui fa parte, percependone le immagini che lo circondano. Al risveglio la veglia lo strappa via da quel mondo così che il corpo fisico e quello eterico possano nuovamente impregnarsi di esso. Durante la fase di sonno il corpo astrale vive nell'Universo, nello stesso Universo, dal quale trae origine l'uomo stesso e nel quale l'uomo è armonicamente collegato. Durante la veglia egli si allontana da quest'ampia armonia per tornare alla percezione fisica, poi durante il sonno il corpo astrale ritorna nella sua patria, portando con sé al risveglio, forze rinnovate per l'uomo. Ciò si palesa con il ristoro che un sonno sano produce nel corpo fisico dell'uomo.

Nel sogno l'uomo percepisce ciò che accade intorno a lui ma è solo vagamente cosciente di sé come individuo. È uno stato di semi-incoscienza, difficile da descrivere: l'uomo sa ancora di esistere Ma non perfettamente come potrebbe saperlo sulla Terra fisica. Solitamente la sua percezione dell'ambiente durante i sogni è piuttosto vaga ed egli non è in grado di decidere nulla circa gli avvenimenti,

sebbene sia convinto del contrario: in realtà viene letteralmente trasportato dagli eventi circostanti. Non stabilisce i luoghi da visitare, né le persone da incontrare; non può gestire la sua forza, né la sua capacità di spostarsi. Tutto gli accade e lui è un burattino semi-incosciente nelle mani delle sue emozioni e dei suoi istinti, i quali decidono di quale commedia egli diviene protagonista di volta in volta. Un destino simile lo attende da disincarnato. Se invece un uomo si dedica all'Ars Regia durante l'incarnazione può sviluppare la Coscienza Astrale, può cioè cristallizzare il suo corpo mercuriale e divenire pienamente cosciente in esso pur rimanendo vivo in quello fisico. Il vero chiaroveggente è colui che può decidere di spostare in ogni momento la sua coscienza dal fisico all'astrale e viceversa, percependo ora un mondo ora un altro. Tale uomo è anche in capace di sogni lucidi, cioè di sogni nei quali lui si muove nel mondo astrale con la stessa piena coscienza con cui lo fa nel fisico, stabilendo dove andare e quali entità incontrare. Un giorno si cristallizzerà anche il suo corpo mentale e verrà risvegliata la sua consapevolezza in esso. Gli si aprirà un mondo a cinque dimensioni, non più le tre del fisico o le quattro dell'astrale.

Un aspetto del corpo astrale è il viaggio astrale, esso avviene normalmente di notte e, secondo il pensiero Steineriano, le persone più evolute si staccano ogni notte per raggiungere luoghi lontani o per aiutare persone bisognose. In coloro invece che sono poco evoluti, non è detto che il corpo astrale riesca a staccarsi da quello fisico. Su questo piano è possibile comunicare con il piano astrale dei defunti, i quali possono utilizzare l'astrale per comunicare con noi, attraverso i sogni o con altri mezzi. Caratteristica del corpo astrale è la sua capacità di proiettarsi nello spazio a grandissime distanze e velocità, non essendo sottoposto alle stesse limitazioni cui è sottoposta la materia fisica. I sensitivi sono in grado di modificare volontariamente (ma a volte accade anche spontaneamente) l'allineamento dei corpi sottili e quindi

di ampliare notevolmente il proprio campo percettivo, come pure di ottenere fenomeni che la nostra scienza non sa spiegare e che vengono definiti miracoli (bilocazione, lettura e trasmissione del pensiero, guarigioni a distanza e molto altro). Si tratta in realtà di cose che possono essere spiegate grazie ad una conoscenza più approfondita dei corpi sottili e della loro interazione. Lo stesso discorso vale anche per i vari fenomeni psichici e i meccanismi psicosomatici di malattia e guarigione. Tutti i corpi sottili sono soggetti a decomposizione, ma nell'uomo è presente una componente spirituale immortale.

ALCUNE CURIOSITA' SUL CORPO ASTRALE E ESPERIENZE EXTRACORPORE

Si dice di esperienze extracorporee nel caso in cui il corpo astrale si separa dal corpo materiale per compiere dei veri e propri cosiddetti viaggi astrali, che sta a significare la sensazione di quando si esce dal corpo e si ha l'impressione di vedersi dal di fuori di esso.

Molto spesso capita che alcune persone raccontino di sentirsi leggeri o di fluttuare durante il sonno e di viaggiare in luoghi sconosciuti come se stessero volando.

Di questo fenomeno se ne parlava già in molte culture antiche come quelle indiane, tibetane, egiziane ecc.

Anche Platone ai tempi dell'antica Grecia affrontava l'argomento.

E' da molto tempo che gli scienziati, così come la medicina, la psicologia, la neurologia e la parapsicologia cercano di spiegare a cosa sono realmente dovuti questi eventi.

Pare che questi viaggi astrali avvengano nella fase onirica, come se si stesse sognando, mentre alcuni dottori, dopo alcuni test effettuati su pazienti cavia, asseriscono che si tratti di sogni particolarmente lucidi; addirittura gli psichiatri dicono che si tratta di una sorta di allucinazione psicosensoriale dovuta a stress, nervosismo, esaurimento o affaticamento, portando così la persona ad avere difficoltà ad addormentarsi o ad avere disturbi del sonno.

A volte invece tutto questo accade durante la fase di presonno, sarebbe a dire nel dormiveglia o anche prima del risveglio.

C'è chi questo fenomeno lo chiama sdoppiamento, questo però accade quando una persona si trova in punto di morte, causato da un incidente piuttosto che da un collasso, o spesso durante un'operazione chirurgica.

Molte di queste persone che hanno raccontato la loro esperienza dicono di essersi trovate al di fuori del proprio corpo e di vedere dall'alto tutto ciò che accadeva intorno a loro, provando una strana sensazione di serenità.

A sostenere questa teoria la dottoressa Kibler Ross nel 1975 durante una conferenza di psichiatria tenutasi a New York.

Secondo la scienziata questo fenomeno non è dovuto ad allucinazioni, ma si tratterebbe di fatti realmente accaduti a queste persone dopo aver avuto incidenti.

Tra i più singolari quello raccontato da una paziente ricoverata nel 1970 d'urgenza in ospedale a causa di un collasso, questa chiamò col campanello l'infermiera perché sentiva che le sue condizioni stavano peggiorando; di lì a poco perse i sensi e fu dichiarata clinicamente morta.

La donna all'improvviso ebbe la sensazione di staccarsi dal proprio corpo per poi ondeggiare sul soffitto.

Vedevo se stessa dall'alto e non avvertì nessuna sensazione di paura ma al contrario di serenità.

Ricordava che i medici cercarono invano di rianimarla mentre lei assisteva al di fuori del suo corpo senza riuscire a comunicare.

Tre giorni dopo la paziente riprese i sensi raccontando a tutti la sua incredibile esperienza.

Ritornando ai viaggi astrali, secondo alcune teorie, è nella fase presonno o dormiveglia che più frequentemente avvengono casi di esperienza extracorporea.

Ciò che permetterebbe di vedere altre dimensioni quando ci si trova con gli occhi chiusi sarebbe la ghiandola pineale, il cosiddetto terzo occhio, solo così l'essere umano è in grado di poter vedere per alcuni minuti all'interno del mondo parallelo.

Secondo alcune testimonianze c'è chi nella fase immediatamente prima del risveglio, quando non si è ancora del tutto coscienti, vede tutto ciò che è intorno a sé, proprio come se fosse sveglio, e cerca di alzarsi dal letto ma con fatica, qualche volta si cerca di parlare, di chiedere aiuto ma è come se la voce mancasse.

Quando poi la persona crede di essersi alzata dal letto e comincia a vagare per la stanza, a volte riesce anche ad uscire fuori e vedere perfettamente ciò che sta accadendo mentre il suo corpo riposa nel letto, poi all'improvviso uno strattone lo tira energicamente indietro come se una corda invisibile tenesse legati il corpo astrale con quello materiale e ci si sveglia di colpo tra le coperte. Arthur Ford, grande medium americano sostiene che il corpo astrale può viaggiare lasciando il corpo fisico, restando unito ad esso da un cordone d'argento; esso rappresenta il legame fra le due dimensioni.

Cordone d'argento: viene descritto come un cavo elastico fatto di luce, liscio, molto lungo, molto luminoso, di circa tre cm di diametro. Durante le fasi del morire, non

appena lo Spirito lascia il corpo fisico e se ne allontana, il cordone d'argento diventa sempre più sottile, man mano che si allunga fino a che si spezza.

Ghiandola pineale: nella tradizione esoterica l'epifisi, chiamata per la sua forma simile a quella di una pigna, anche ghiandola pineale , è abbinata al terzo occhio, ossia alla percezione extrasensoriale, alla visione di dimensione normalmente invisibili.

“Con il lavoro sopra esposto, mio desiderio sarebbe quello di portare l'attenzione ad una dimensione dell'uomo troppo spesso accantonata e dimenticata.

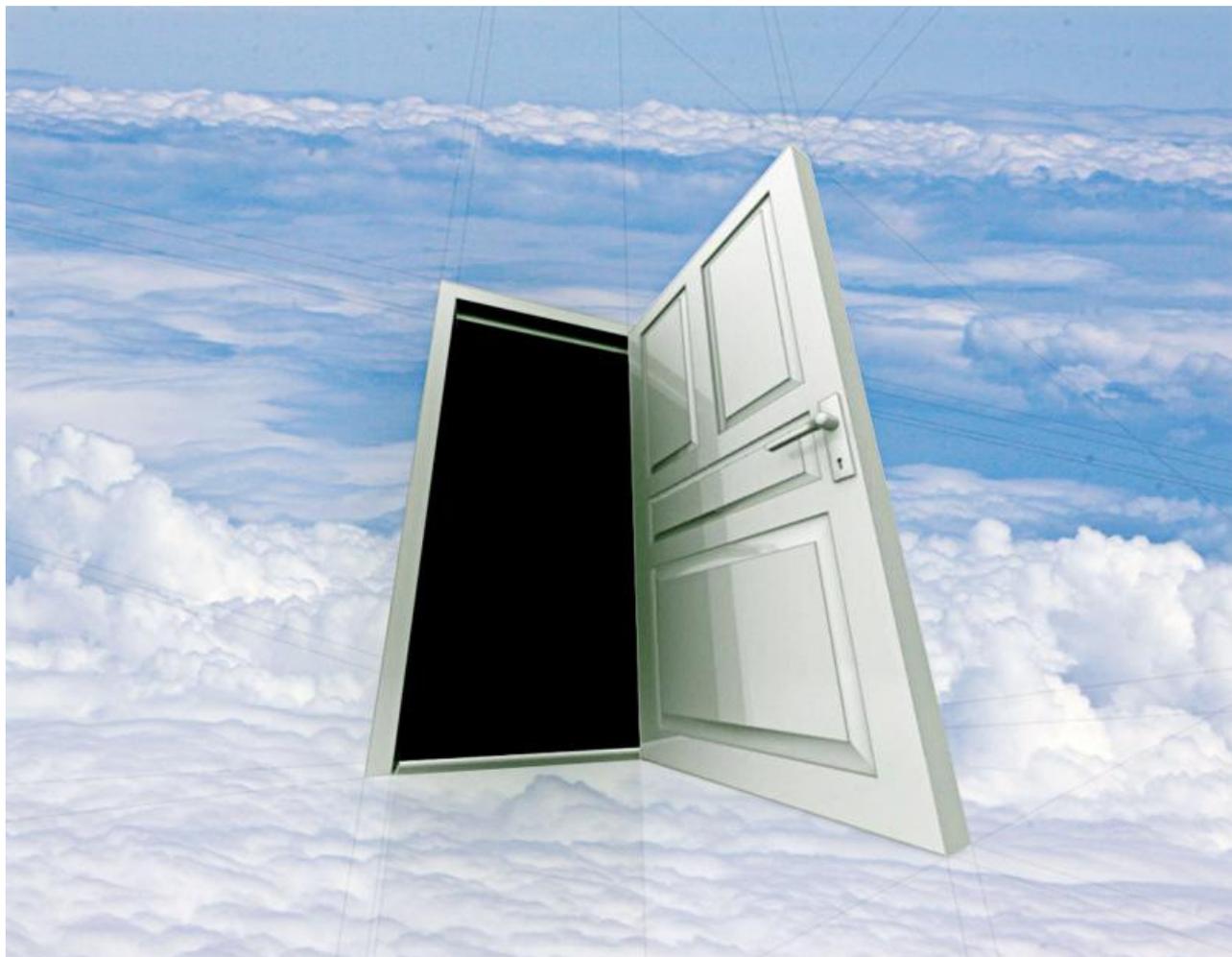
Avvicinandomi alla riflessologia e alla tecnica metamorfica ho sentito la necessità di considerare la persona in tutti i suoi aspetti , visibili ed invisibili.

Quando tratto si fa sempre più strada la necessità di non dimenticare la “Sacralità” del gesto, del contatto, dell'entrare in relazione.

Tutto questo lo posso riassumere con le parole dei terapeuti Esseni: “l'incontro con la persona è di accoglienza , parlando brevemente si cerca di comprendere il suo approccio alla vita , poi in silenzio nella piccola saletta di terapia i Terapeuti si concentrano attivandosi come canale consapevole ed iniziano a lavorare sul paziente.”

Mi auguro possa essere solo l'inizio di un viaggio e di un percorso che mi chiama insistentemente e sento essere così vicino alla mia natura”.

I SOGNI



IL SOGNO AIUTA AD APPROFONDIRE LA DIAGNOSI

In medicina cinese il sogno è stato, da sempre, utilizzato a scopo diagnostico; vi sono infatti diversi capitoli dei classici (S.W.17 e 80 e L.S. 43) che trattano di questo argomento.

Se il sonno rappresenta un terzo della nostra vita circa il 20 – 25 % di questo tempo è popolato dai sogni.

Nell'interpretazione dei sogni il metodo legato alla Medicina Tradizionale Cinese sembra essere semplice e schematico: ad un determinato sogno viene associato in modo preciso e puntuale un determinato movimento energetico che esprime l'attuale disagio psichico o somatico. La finalità è quella di indagare sia le caratteristiche dello squilibrio energetico per porre una corretta diagnosi, sia seguire l'evoluzione della patologia, come anche fornire dati sulla costituzione del paziente. Sicuramente è di particolare evidenza il fatto che nella MTC il sogno non è relegato unicamente alla dimensione psicologica dell'individuo, ma svolge un ruolo da protagonista quale specchio dello stato sia fisico che psichico di ognuno, è l'interlocutore privilegiato dei processi psicosomatici dell'organismo.

Il sogno in MTC assume una importante valenza nel corso dell'esame clinico e semeiologico del paziente. Zhang jing yue formulò la cosiddetta "canzone delle dieci domande", considerata attualmente come la formula di interrogatorio più completa, dove l'indagine sul sonno e sui sogni fa parte di un momento ben preciso dell'interrogatorio nel corso dell'esame clinico. In particolare si consiglia di indagare i sogni ripetitivi che rappresentano un dato importante per comprendere lo stato energetico del paziente.

La particolarità della visione della MTC è che il sonno ed i sogni aiutano a porre una diagnosi sullo stato di salute o malattia dell'individuo, non solo da un punto di vista psicologico, ma anche da un punto di vista più strettamente fisico, inoltre i sogni possono aiutare a porre una prognosi.

I testi tradizionali, ed in particolare il Ling Shu (cap. 43), ed il Su Wen (cap. 17 e 80), forniscono elementi interpretativi riguardo ai sogni e indicano in modo preciso, in base ad un determinato sogno, sia la modalità di circolazione del Qi che lo stato di salute dei vari organi e visceri. Questo in virtù del fatto che in MTC considera che la

psiche, l'aspetto più immateriale dell'individuo, non risiede unicamente nel cervello, ma in ogni cellula, quindi in ogni organo e parte del corpo.

L'interpretazione dei sogni in MTC ci fornisce anche notevoli informazioni riguardo la costituzione di un individuo. I soggetti Legno, movimento legato al Fegato, sono coloro che sognano più facilmente, o meglio, sono coloro che ricordano i sogni più facilmente. Ricordiamo che una delle funzioni del Fegato è quella di regolare il flusso del Sangue e che la notte, quando la persona giace, il Sangue torna al fegato e ciò permette di sognare.

Gli individui con costituzione Metallo, movimento legato al Polmone, invece sono quelli che sognano meno, o che ricordano meno i sogni. Il metallo riflette, non assorbe la luce.

Vediamo come in MTC i sogni vengono collegati alle principali turbe globali dell'energia:

- sovrabbondanza di Yin: attraversare spaventose distese di acqua;
- sovrabbondanza di Yang: incendi, ustioni, bruciatura
- sovrabbondanza di Yin e di Yang: ci si uccide reciprocamente, massacri
- eccesso di Qi nella parte alta del corpo: volare
- eccesso di Qi nella parte bassa del corpo: cadere, precipitare nel vuoto
- eccesso alimentare: fare doni
- vuoto di Qi a livello delle gambe: correre senza avanzare o impiantarsi in terra.
- vuoto di Qi a livello dei genitali: accoppiamento o contatto
- vuoto di Qi alla nuca: avere la testa tagliata.

Attraverso i sogni è anche possibile evidenziare il miglioramento dello stato energetico dell'individuo. Per es. sognare acque che da scure e minacciose divengono calme e tranquille indica una regolarizzazione del Qi del Rene; sognare vecchi saggi che rassicurano indica un miglioramento del disagio psichico ("fissazione" dello Shen); sognare di muoversi con agilità e destrezza indica una regolarizzazione del Fegato e dello Hun (aspetto psichico legato al Fegato); sognare l'elargizione di cibo in luoghi sicuri e confortevoli indica una regolarizzazione del Qi di Stomaco e di Milza.

Talvolta la regolarizzazione del sogno avviene prima dell'effettivo miglioramento clinico, diviene quindi un importante momento prognostico. Il discorso interpretativo dei sogni in base ai disturbi di organo mette in evidenza come la Medicina Tradizionale Cinese sia non solo psicosomatica, ma anche somatopsichica, in quanto attribuisce ad un disturbo organico una ripercussione a livello psichico, in questo caso a livello inconscio onirico.

Associazione Medica per Lo Studio dell'Agopuntura

Il sonno e i sogni: interpretazione in base ai testi di medicina tradizionale cinese e confronto con la psicologia dinamica

Rosa Brotzu

Per poter affrontare l'interpretazione dei sogni in MTC dobbiamo prima capire quali e cosa sono le forze che vengono coinvolte, modificate, sollecitate e risvegliate durante il sogno, quelli che sono i concetti base della filosofia e medicina Cinese perciò avvicinarci al Qi, al rapporto yin/yang, agli organi Zang, le essenze e gli spiriti.

I SOFFI LA DOTTRINA DELLO YIN/YANG E I CINQUE ELEMENTI

Questa dottrina è strettamente dipendente dall'evoluzione della nozione di Qi, "soffi". Tutto ciò che avviene in un essere vivente, nella filosofia come nella psicologia, nel corpo come nel mentale, dipende dal soffio. Salute e malattia, come il trattamento, sono sempre questione di soffio.

Né materia né spirito, il soffio è potenzialità e potenziale indefinito e infinito. È percepito in ciò a cui dà forma e che trasforma. Si manifesta dunque sempre nelle e tramite le forme. Non vi è forma senza soffio. Il soffio dà qualità e proprietà ad ogni essere e ogni fenomeno; determina le condizioni particolari del suo apparire e del suo svilupparsi. È dietro ai fenomeni; è l'agente che mette in relazione questi fenomeni, ciò che mette in relazione gli esseri tra loro.

Yin e yang sono le modalità prime del soffio, il ritmo binario fondamentale della vita che si svolge sempre tra due poli: il cielo che inizia e la Terra che dà le forme e porta il compimento. Yin e yang non sono dunque due soffi; sono il soffio che passa da differenti fasi, secondo i momenti e le circostanze. Così il soffio, espresso tramite lo yin/yang si dispiega, poi si contrae nel corso delle quattro stagioni, provocando reazioni diverse e determinando tutti gli aspetti e tutti i cicli di vita. Certamente vi sono delle irregolarità, perché il movimento della vita non segue il metronomo; ma queste irregolarità, non impediscono la costanza del ciclo e sono incluse nell'autoregolazione generale dell'universo.

I Cinque elementi –Legno, Fuoco, Terra, Metallo, Acqua- sono l'organizzazione che gestisce gli insiemi dei cicli e delle corrispondenze.

Le variazioni del soffio atmosferico (caldo, freddo...), suddivise in Quattro stagioni, servono da modello all'alternanza e al rovesciamento (solstizi) che permettono la vita e le conferiscono i suoi ritmi fondamentali.

Così il soffio freddo, che è lo yin, diviene il principio del freddo e, tramite questo, ciò che è analogo al freddo, ciò che raffredda, nel senso proprio e figurato del termine. Ciò che ghiaccia il cuore potrà essere analogo a ciò che ghiaccia l'acqua, perché si può riconoscere un'identica attività del soffio. Non è, o non è solo, un'immagine poetica.

Il poeta scrive "Che tristezza! Ecco i soffi dell'autunno", perché il soffio che arresta la crescita, che fa cadere i frutti, che stringe il gelo, fa anche chiudere il cuore. È il momento dell'anno in cui si falciano i cereali, si raccolgono e si mettono nei granai le messi; è il momento in cui si dà un giro di vite a chi froda (controllo sulle piazze del mercato), in cui si fanno cadere le teste (punizione severa dei criminali). In questo modo ci si mette in armonia con il soffio cosmico dell'autunno. Si fa così nella vita pubblica come nella vita privata, nelle proprie disposizioni interiori (pensieri, sentimenti, coscienza intima) come nelle modulazioni del corpo (ritmo dell'attività, scelta dei movimenti di ginnastica).

Ma non si tratta semplicemente del soffio della stagione. Si tratta di comprendere questa attività nel soffio particolare che segna la stagione. Si parlerà allora del soffio del Metallo. E si classificheranno come appartenenti all'elemento Metallo i fenomeni, gli esseri, le situazioni, le manifestazioni diverse della vita in cui si riconoscerà lo stesso movimento, le stesse qualità dei soffi.

Così si classificheranno nella rubrica Metallo anche il bianco (colore dei capelli che incanutiscono, delle ossa prive di carne), l'Ovest (sole che tramonta), la tristezza, la severità dei funzionari, il rigore del governo, il senso del dovere (yi). Questo perché le Cinque virtù sono i cinque modi di attività della vita interiore secondo il giusto

orientamento. Nel corpo corrispondono al movimento Metallo il Polmone, la pelle, i peli, la respirazione, ecc....

Il movimento del soffio proprio dell'elemento metallo è come un rovesciamento, l'arresto dell'espansione e del ritmo dato, una pressione, un abbassamento. Sia la fisiologia, sia la patologia del Polmone si possono capire a partire dalla comprensione dei soffi del metallo.

Ma classificare non è irrigidirsi; è metter in relazione secondo qualità intrinseche ben riconoscibili. Così l'abbassamento del Metallo porta l'arricchimento della base, delle fondamentali Metallo genera l'Acqua, i reni. Esso equilibra anche lo slancio ascendente, movimento della primavera: il Metallo domina il Legno, Fegato.

Così tutti gli elementi, tutti i soffi sono in relazione, hanno rapporti codificati. Classificare qualche cosa sotto un elemento è conoscere i rapporti del soffio tra questa e tutte le altre cose. Per "cose"bisogna intendere tutti i fenomeni naturali, gli esseri, i momenti del tempo, le parti dello spazio; tutto ciò che è prodotto naturalmente nell'universo.

La primavera succede all'inverno come il Legno è generato dall'Acqua e il Fegato è sotteso ai reni. In tutti i casi, è la tensione vitale che serve da origine, da base di sviluppo a una forza ascendente; la vita esce da ciò che è nascosto per manifestarsi alla luce, senza negare la sua radice.

I Cinque elementi sono gli scambi costanti che mantengono l'equilibrio dinamico dello yin/yang, condizione dello sviluppo potente e armonioso della vita.

ELEMENTI	ORGANI	VISCERI	ORGANIDI SENSO	TESSUTI	FLUIDI CORPOREI	ODORI	EMOZIONI	STAGIONI	CLIMA	COLORI	GUSTI	DIREZIONI
Legno	fegato	vescica biliare	occhi	muscoli	lacrime	fetido	rabbia	primavera	vento	verde	acido	est
Fuoco	cuore	intestino tenue	lingua	vasi sanguigni	sudore	bruciato	gioia	estate	caldo	rosso	amaro	sud
Terra	milza/pancreas	stomaco	bocca	connettivo	saliva	profumato	tormento	fine estate	umido	giallo	dolce	centro
Metallo	polmoni	intestino crasso	naso	pelle capelli	mucos	nauseante	tristezza	autunno	secco	bianco	piccante	ovest
Acqua	reni	vescica	orecchie	ossa	urina	muffa	paura	inverno	Freddo	nero	salato	nord

I CINQUE ZANG

I Cinque organi principali del corpo umano-Fegato, Cuore, Milza, Polmone, Reni-, chiamati Cinque Zang, sono la totalità della vita, perché sono l'espressione di Cinque modalità di attività del soffio nell'uomo. Essi regolano e dominano la fisiologia, la psicologia, la patologia; determinano l'anatomia: sono responsabili del buono o del cattivo adattamento a tutte le circostanze dell'ambiente.

Ognuno di questi organi è, dunque fondamentalmente, un certo modo di agire del soffio. Questo significa che si capisce cosa è il Polmone comprendendo il Metallo, e ciò che è il Fegato comprendendo il Legno. Si comprende il Cuore tramite il Fuoco, la Milza tramite la Terra e i Reni tramite l'Acqua.

La primavera, il verdeggiare, l'alba, l'Est aiutano a capire quale sia la funzione del Fegato nell'uomo, nell'organismo come nella psicologia, nel suo mentale: i soffi del legno, espressi dal fegato, sono uno slanci, un dispiegarsi che sostiene i movimenti e le circolazioni dei soffi, del sangue, di liquidi, dei sentimenti che danno la loro forza ai movimenti muscolari, che permettono la visione sia dell'occhio, sia dello spirito, che procurano il brio e l'impetuosità necessaria alla vita, al prendere decisioni, alle attività coscienti.

I Reni che corrispondono all'inverno, all'acqua, al Nord, hanno il compito di tesaurizzare, tenendole come in disparte, le essenze del corpo, che sono sia quelle che si ricostituiscono continuamente, sia quelle innate modello di questa ricostruzione. Sono la forza profonda, l'aspetto nascosto della vitalità, la potenza di base, come la falda da cui sgorga lo zampillo generale della vita, a partire dall'impulso della sessualità: i Reni sono le fondamenta. Riguardo alle varie parti del corpo, i Reni assicurano il dominio sulle ossa e sui midolli che sono lo strato più profondo dell'organismo, che danno al corpo forza, solidità e una buona tenuta. Lo stesso movimento che, nelle stagioni, fa l'inverno-in cui la Terra si chiude al Cielo e

durante il quale essa non fa che mantenere nelle profondità i semi e le promesse di vita-, che nelle varie direzioni, fa il Nord- dove regna il freddo che indurisce e congela-, che negli elementi, fa l'Acqua- che sprofonda in seno alla Terra-, questo stesso movimento, nell'uomo, fanno i Reni.

Un organo, uno Zang, piuttosto che una massa viscerale, è un movimento, una qualità di soffi, un atteggiamento di fronte alla vita, una maniera di realizzare una delle Cinque polarità necessarie alla costituzione e al mantenimento di un'esistenza, uno dei Cinque aspetti che si possono discernere nell'unità di movimento vitale. La Medicina Tradizionale, che si tratti di reni, di Fegato, o di un altro Zang, privilegia sempre la visione ultima di un insieme organico, posto sulla base Cielo/Terra, da cui procedono o ritornano sempre tutta la normalità come tutta la patologia di un essere vivente..

L'esattezza del movimento che sgorga dal profondo di ogni Zang è il riflesso di ciò che vi è di più sottile, di più potente, cioè degli spiriti che risiedono nel Cuore.

Ognuno dei Cinque organi compie, nel settore proprio della fisiologia e della psicologia, le attività specifiche determinate dalla qualità dei soffi. Ma ciò che è importante è la sinergia dell'insieme , l'integrazione di tutte queste attività in armonia tra loro. Così tutti gli organi concorrono al mantenimento della vita e ai movimenti dei soffi animatori; concorrono pure al rinnovamento e alla circolazione di un sangue di qualità. La coppia sangue-e-soffio (xue qi) rappresenta l'equilibrio yin/yang nell'essere umano, che cambia in continuazione, sottomesso a tutte le variazioni delle stagioni e delle circostanze, testimone dello stato profondo della vita in un individuo. La presa del polso è l'arte di esaminare e di indicare la profondità e l'origine dell'eventuale squilibrio.

L'impulso vitale è diretto, con autorità sovrana dal Cuore. Esso si espande in questa distesa che chiamiamo corpo e che tradizione classica chiama i Quattro arti.

I Cinque organi sono il meccanismo meraviglioso della ricostruzione organica della vita, sotto la presidenza delle Cinque istanze spirituali. E' la simbiosi del sangue animato dai soffi che conferisce, sempre sotto l'autorità del Cuore, il potere di vivificare l'insieme organico. Si può dire, se si preferisce, che la vita cosmica fluisce e circola in noi secondo le modalità associate e contrastanti del sangue e dei soffi.

LA NOZIONE DI SPIRITI

NEI GRANDI TESTI DI MEDICINA CINESE

di Elisabeth Rochat de la Vallée

La nozione di *shen*, abitualmente tradotta con «spiriti» è complessa e polivalente. Riveste significati differenti a seconda della sua evoluzione nel tempo e a seconda del contesto in cui si trova impiegata. Si hanno, così, importanti sfumature di significato tra l'impiego di *shen* in filosofia, in medicina, nei testi religiosi o anche nelle usanze popolari.

LA NOZIONE DI *SHEN*, «SPIRITI», NEL PENSIERO CINESE CLASSICO

Il carattere *shen*, all'origine, si ritrova, con il significato di spiriti degli antenati, nelle iscrizioni su bronzo e pure nei testi più antichi: sono le potenze che stanno «in Cielo» e che esercitano un potere «in basso» sui loro discendenti. Da qui l'uso del carattere *shen* per spiriti del Cielo, in opposizione, ad esempio, al carattere *Gui*, che designa gli spiriti della Terra. Gli *shen*, gli spiriti, sono dunque delle «divinità», esseri dotati di una potenza divina, che esercitano la loro influenza sugli uomini e sulla natura intera. Il loro potere è meraviglioso, prodigioso, miracoloso, sottile e impercettibile. Si può constatare l'effetto della presenza degli spiriti, ma non si può

spiegare come essi operino, poiché la natura stessa del loro potere è celeste, viene da un ordine «superiore». Non si può dunque spiegare il loro operare con la logica dei ragionamenti umani, non si può integrare la loro potenza nell'espressione duale che è quella del mondo sotto il Cielo. Da qui la definizione del Xici (Grande Commentario del libro delle mutazioni) :

«Ciò che lo yin/yang non può sondare, sono gli spiriti».

Gli spiriti sono dunque l'animazione celeste in ogni essere, sono l'ordine sacro della vita in ogni fenomeno naturale e nelle vicende umane. Si hanno così degli spiriti per ogni luogo, per le forze naturali, per le parti della casa, per le malattie o i momenti felici; vi sono gli spiriti che presiedono alle nascite o ai matrimoni, gli spiriti patroni di tutte le arti e i mestieri, gli spiriti che proteggono i Letterati o i prigionieri ... Essi presiedono a tutte le attività della

natura e dell'uomo.

GLI SPIRITI NELLA NATURA

Gli spiriti sono ovunque: divinità della montagna o del fiume, del fuoco o del legno, dei cereali o dei nuovi germogli, del tuono o delle nubi, della peste o della siccità, della scarlattina o del vaiolo della felicità o della ricchezza, delle porte o dell'atrio, dei pozzi di sale o delle dighe, delle tegole del tetto o delle latrine, del fegato o degli occhi, dello stomaco o del cervello, ecc.

Gli spiriti possono essere considerati come dei funzionari divini, dei servitori del Cielo, dei garanti dell'ordine naturale. Non è spregevole essere gli impiegati della vita, avere l'incarico di mantenere i soffi nella corrente della vita, di dirigerne le manifestazioni, in modo che esse non devino da ciò che devono essere, ma seguano la natura conferita loro all'origine. Così il genio del fiume fa scorrere il fiume verso il

mare; lo spirito di un elemento come il fuoco, fa sì che salga e fiammeggi, riscaldi e si diffonda; la divinità della siccità la fa arrivare quando le circostanze la provocano; lo spirito delle porte controlla chi passa attraverso di esse ...

Ciascun spirito fa sì che tutto funzioni secondo la propria natura.

GLI SPIRITI NELL'UOMO

Gli spiriti discendono dal Cielo e popolano il mondo che circonda l'uomo, ma penetrano anche negli esseri e controllano nell'uomo tutti i movimenti della sua psicologia e della sua fisiologia. A partire dallo *Zuozhuan (Cronaca della Primavera e degli Autunni)*, si trova *shen* nel significato di «molto intelligente».

Un uomo «spirituale» è illuminato dall'interno da queste potenze celesti; è un essere ispirato e meravigliosamente saggio. Gli spiriti sono dunque delle potenze esterne che esistono in sé come agenti del Cielo, capaci di proteggere o nuocere all'uomo. Ma possono anche penetrare nel corpo ed essere presenti nel Cuore, centro della persona e della personalità, così come in tutti gli organi e in tutte le parti dell'organismo. Si pone allora la domanda se questi spiriti discendano in un essere per una specie di volontà del Cielo oppure se la loro presenza in un uomo sia il risultato di un suo lavoro di interiorizzazione che effettua per sua scelta. della fine. Si può anche arrivare a domandarsi se gli spiriti propri di un uomo hanno un'esistenza reale al di fuori del suo corpo e delle essenze che lo costituiscono.

L'espressione «essenze-spiriti» *jingshen* designa lo spirito vitale dell'uomo; nell'uomo, infatti, gli spiriti (*shen*) sono indissociabili dalle essenze (*jing*). Gli spiriti animano le essenze, se esse sono abbastanza pure e sottili da lasciarsi penetrare da essi. La potenza che possono dispiegare in un uomo dipende dalla qualità delle essenze che questi è capace di mantenere e rinnovare in sé. Ciò significa che la

presenza degli spiriti in un uomo e la capacità di controllare i processi vitali dipendono dal suo comportamento, se, nelle sue attività fisiche come nel suo equilibrio mentale e affettivo, sappia seguire o no l'ordine naturale. Seguire l'ordine naturale è lasciarsi inabitare dagli spiriti per conformarsi al Cielo. Ecco perché dipende dall'uomo il decidere di interiorizzare gli spiriti oppure no. Questa tendenza interiore lo aiuta sempre di più a seguire l'ordine naturale che è lo svolgersi ottimale della vita. Si dice allora che gli spiriti che l'uomo ha saputo attirare e conservare, lo custodiscono da ogni male finché egli mantiene, grazie alla calma interiore, quella qualità delle essenze necessaria perché gli spiriti rimangano in lui.

Tuttavia non vi è alcun determinismo assoluto; gli spiriti sono volatili e l'uomo non può che conformarsi, per quanto possibile, all'ordine naturale. L'uomo, tuttavia, non può seguire del tutto questo ordine naturale, a meno che non sia giunto al suo stadio ultimo, alla sua massima realizzazione; in questo caso è una cosa sola con questo ordine, è divenuto celeste, si è unito al *Dao*, alla Via. Se non è ancora arrivato a questo stadio, il suo comportamento può avere delle oscillazioni. Gli spiriti non si possono custodire, tenendoli rinchiusi; vanno e vengono e questo è il loro movimento caratteristico. L'uomo può unicamente mantenersi vigilante per non commettere errori che causino agitazione e turbino la limpidezza delle sue essenze.

Così si dice: gli spiriti inviano (attivano) i soffi (*shen shi qi*) e i soffi determinano le forme. Queste forme hanno dei principi di organizzazione (*li*) che determinano la loro specie e tramite le specie le si classifica. (...) Il saggio si unisce agli spiriti per renderli presenti in lui.

Sebbene abbia in sé il meraviglioso, deve portare a compimento le sue disposizioni (*qing*). Colui che va al cuore della Via gloriosa ha l'illuminazione (*ming*). Colui che non ha il cuore di un Saggio per accedere all'intelligenza (*cong ming*), come potrebbe rendere presenti in lui gli spiriti del Cielo/Terra e portare a compimento le

sue disposizioni naturali proprie della sua forma? Gli spiriti: gli esseri li ricevono, ma senza averne coscienza (*zhi*); vanno e vengono (*qu lai*). È per questo che il Saggio è nel timore e desidera renderli presenti in lui. Quando l'unico desiderio dell'uomo è quello di custodire la loro presenza, gli spiriti si rendono presenti in lui. Se egli desidera così tanto la loro presenza, è perché non vi è nulla di più prezioso.

Si può intendere questo andare e venire come il fatto che delle potenze esterne possano venire e andare via. Alcuni stati sono chiaramente legati a pratiche di tipo sciamanico e a fenomeni di possessione da parte della divinità, a fenomeni di trance. Ma, nei testi filosofici e di medicina si parla piuttosto di uno stato di coscienza: si sperimenta o non si sperimenta, più o meno intensamente, lo stato in cui ci si sente uno, unificati, ispirati, in accordo con i grandi movimenti della vita in sé, attorno a sé, nella natura e nel cosmo. La visione che si ha degli avvenimenti e degli esseri è più o meno chiara, «va più o meno da sé». Del resto, la presenza degli spiriti è uno «stato di spirito» che induce uno «stato di corpo», perché la presenza degli spiriti è intelligenza e saggezza, ma è anche splendore del corpo ed espressione luminosa di salute.

Gli spiriti non sono quantificabili e neppure alterabili. Sono degli agenti a cui si dà o non si dà un potere d'azione e di controllo. Gli spiriti non appartengono alla persona che inabitato; tuttavia ne sono parte tramite il suo spirito vitale (*jing shen*). Sono la sua luce interiore, la sua percezione, la sua intelligenza, la sua coscienza e il suo saper-fare. Sono ciò tramite cui un uomo ha una coscienza, un'intelligenza che non è solamente abilità ma anche penetrazione della realtà vivente. Senza gli spiriti, un uomo non sarebbe veramente un essere umano; sarebbe folle o disumano. Il suo corpo non conoscerebbe che lo sviluppo animale della sostanza lavorata dai soffi. Il folle può godere di una salute perfetta, ma non lo si considera veramente sano e la sua mancanza di discernimento lo può mettere in pericolo. Quanto all'uomo che si abbandona alle passioni, che rovinano le sue essenze, che generano agitazione e

vano affaccendarsi, costui rende inoperanti gli spiriti e ne subisce le conseguenze nel suo corpo e nella sua mente.

L'uomo preso dalla demenza, se non può evitare di gettarsi nell'acqua o nel fuoco, o di cadere in un fossato o in un canale, credete che sia per mancanza di corpo (xing), di spiriti (shen), di soffi (qi) o di volontà (zhi)? No. È perché ne fa un uso aberrante. Gli spiriti hanno disertato i loro posti di guardia (shou), hanno abbandonato le loro dimore, quelle esterne (wai) e quelle interiori (nei). È una situazione in cui il muoversi e l'arrestarsi non poggiano più su niente, l'attività e il riposo non sono più centrati (zhong). Durante la sua vita, questo uomo sposterà un corpo (xing) andicappato su cammini tortuosi e vie aspre, barcollando in mezzo a buchi pieni di fango e di sporcizia. Venuto al mondo dotato come ognuno di noi, egli è tuttavia preso in giro e disprezzato dalla gente.

Perché dunque? Perché è venuto meno il rapporto tra il suo corpo (xing) e i suoi spiriti (shen). Ora dunque, quando gli spiriti regnano come signori (zhu), il corpo segue e la vita prospera; quando il corpo impone la sua legge (zhi), gli spiriti seguono e ci si degrada. Gli uomini dagli appetiti voraci e dalle passioni divoranti covano la potenza di sguardi pieni di invidia, affascinati come sono dai titoli e dalle posizioni. Essi hanno una unica ambizione: superare gli altri con la loro abilità e installarsi negli strati alti della società. Con questo risultato che le loro essenze e il loro spiriti (spirito vitale, jing shen) diminuiscono ogni giorno un po' di più e si disperdono sempre più lontano. È un continuo uscire dai limiti senza speranza di ritorno, poiché il corpo è chiuso e il centro inaccessibile e gli spiriti non trovano il modo di entrare. Allora l'uomo prova in ogni momento gli effetti disastrosi del suo accecamento e della sua stravaganza.

Huainanzi, cap. 1.

Si potrebbe dire che *shen*, è ciò che fa sì che l'uomo abbia una coscienza. Che cosa si intende per «aver coscienza» se non il vedersi al proprio posto nell'universo e il vedere l'universo nella sua realtà? Il pensiero cinese, principalmente sotto l'influenza del taoismo, preferisce dire «essere al proprio posto nell'universo e percepire l'universo nella sua realtà», perché il fine ultimo della vita non è guardare, ma appartenere. La contemplazione è un'immersione in uno stato dove non si vede più niente, non si sa più niente, dove tutte le distinzioni sono abolite. Solo questo permette di restare nel movimento della vita per incorporazione, che è abbandonare la coscienza chiara e il pensiero discorsivo per una pienezza di spirito.

Possedere gli spiriti, è lo splendore (della vita). Perdere gli spiriti, è l'annientamento.
(Suwen)

Se gli spiriti ci lasciano è la morte. (Lingshu).

Si può dire che gli spiriti sono il Cielo (il naturale) nell'uomo; sono le guide della sua vita che si svolge in conformità alla natura propria, originale, conferitagli dal Cielo. Quando una vita è ben regolata, quando tutti i soffi compiono perfettamente le loro funzioni, nel punto giusto, al momento giusto, secondo il ritmo giusto – ciò equivale a dire che i Cinque visceri, chiamati organi-*zang*, compiono perfettamente le loro funzioni – allora la vita è una vita spirituale.

LA LUCE DEGLI SPIRITI

Gli spiriti che guidano la vita non sono un semplice meccanismo, ma una luce. Questa luce permette la conoscenza, la comprensione di ciò che solo ha importanza, cioè di ciò che fa vivere. Come il solo saper-fare che conta è il saper-vivere e sapere

come mantenere la vita, così la sola conoscenza che vale è quella che mette in luce l'ordine naturale della vita e che permette di aderirvi con tutto il proprio essere.

Quando gli spiriti sono sotto controllo, essi attivano i soffi in funzione dell'origine, della natura propria di ciascuno e dell'ordine sacro della vita. La reazione a tutte le circostanze è allora perfettamente appropriata e giusta; nulla turba il fluire della vita.

Quando, ogni organo, ogni organo di senso, ogni struttura funziona perfettamente, niente si oppone alla presenza degli spiriti. Tutto ciò rinforza la funzionalità dell'organismo e rende l'uomo robusto e in buona salute e, nello stesso tempo, acuti e ben funzionanti gli organi di senso e la mentale. È l'illuminazione, lo stato spirituale, così come viene presentato nel capitolo settimo del *Huainanzi* :

Sangue-e-soffi (xue qi) possono concentrarsi nei Cinque organi-zang invece di espandersi all'esterno, petto e ventre si riempiono allora completamente, i desideri e le pulsioni perdono la loro forza. Quando petto e ventre sono completamente pieni, quando i desideri e le pulsioni sono ridotte a nulla, l'occhio e l'orecchio sono chiari, la vista e l'udito penetranti. Una tale perfezione nel raggiungimento da parte dei sensi del loro oggetto, è l'Illuminazione (ming). I Cinque organi stanno alle dipendenze del Cuore e non se ne allontanano, qualsiasi sia l'esaltazione del volere (zhi), la condotta non devia. Così lo spirito vitale (jing shen) è sovrabbondante e nessun soffio vitale dissipa. Abbondanza di spiriti, pienezza dei soffi, tutto è ordinato, equilibrato, compenetrato: è lo Stato spirituale (shen). Lo Stato spirituale rende perfetta la visione, perfetto l'udito, perfetta la realizzazione: tristezze e preoccupazioni non possono assalirci, i soffi perniciosi (xie qi) piombare su noi all'improvviso.

ACCOGLIERE E CUSTODIRE GLI SPIRITI

Come attirare gli spiriti del Cielo? Come custodirli perché ci custodiscano?

Regolando la propria vita con l'aiuto degli spiriti, che sono già presenti in noi, per rinnovare le essenze in funzione della qualità che devono avere nella specie umana; Vi sono più spiriti celesti in un uomo che in qualsiasi altro essere per la qualità delle essenze. Ma l'uomo deve mantenere questa qualità, altrimenti perde gli spiriti, rendendoli inoperanti e allora perde la sua vita. Mantenendo la qualità delle essenze, gli spiriti continuano ad essere attirati; e per il fatto di essere più numerosi e più presenti, le essenze sono ricche e pure. Dunque sono le essenze a permettere la presenza degli spiriti :

Il fatto che i viventi (sheng) sopraggiungano denota le essenze (jing). Il fatto che le due essenze si congiungano denota gli spiriti (shen). (Lingshu)

Queste «due essenze» sono le essenze dei due genitori, maschio e femmina, padre e madre, radice delle essenze dette del Cielo anteriore per il nuovo essere. Ma sono anche le essenze del Cielo posteriore che si rinnovano sul modello delle essenze del Cielo anteriore. Come rinnovare le essenze del Cielo posteriore, custodendo le qualità innate del Cielo anteriore? Evitando tutto ciò che ostacola e disturba l'attività regolare dei soffi, che lavorano in permanenza le essenze; evitando le emozioni, le passioni, i desideri inappropriati, il freddo e il calore intensi, le fatiche, gli eccessi sessuali.

Mantenendo nel proprio corpo e nel proprio mentale tutto ciò che preserva il ritmo normale dei soffi, si fa in modo che le essenze possano venire assimilate e trasformate in modo che esse possano sostenere la presenza degli spiriti.

Quando Intestini e Stomaco sono in alternanza vuoti e pieni, quando i soffi salgono e scendono (qi de shang xia), allora i Cinque organi-zang sono stabili e tranquilli, sangue e soffi (xue qi) sono armoniosamente composti e circolano facilmente (he li) e lo spirito vitale (jing shen) resta e prende dimora. Così, dunque, gli spiriti (shen) sono le essenze-soffi jing qi) che provengono dagli alimenti solidi e liquidi.

Tutte le tecniche sono buone -dietetica, ginnastica, respirazione, meditazione- a condizione che non abbiano altro fine che aderire al movimento della vita e preservare e confortare la pace interiore.

LE ESSENZE

Nel suo primo significato, jing designa i chicchi di riso scorticati, la parte raffinata del riso. Per estensione significa qualche cosa purificata, scelta, sottile, squisita, raffinata.

Le essenze pure e sottili costituiscono il modello di ogni vita (essenze del Cielo anteriore) e la base del suo mantenimento (essenze del Cielo posteriore). Le essenze sono ciò che rendono una vita particolare in seno alla vitalità universale. Regolano le condizioni della vita per ciascuno, dalla nascita alla morte, dal primo apparire alla scomparsa. Un essere resta se stesso all'interno di tutte le mutazioni che subisce lungo la sua vita, perché le essenze assicurano fedelmente questa continuità.

La loro relazione con l'origine e il fatto di permettere la continuità, così come la loro natura yin, le collega ai Reni perché i Reni «sono la sede delle essenze. [...] I Reni tesaurizzano le essenze (jing)». Esse sono la materia piena di vitalità di cui sono intessuti gli esseri viventi. Permettono alle sostanze di restare vive, cioè di venire trasformate continuamente dai soffi.

Le essenze determinano la qualità specifica della materia di cui l'uomo è costituito. Le essenze del Cielo posteriore permettono l'elaborazione, lo sviluppo e il mantenimento di un essere, tramite i processi di trasformazione, secondo le norme originarie della natura propria:

Le essenze passano da un essere a un altro (ad esempio con l'alimentazione); per decomposizione della materia che le contiene, vengono assimilate da un nuovo organismo (essenze del Cielo posteriore). Raggiungono, secondo delle affinità, gli organi-*zang* che rigenerano, permettendo la presenza e il controllo degli spiriti. Le essenze sono lavorate e trasformate in permanenza dai soffi con attività specifiche; per assimilazione, rivitalizzano le sostanze corporali.

Le essenze non sono visibili in se stesse, ma non esiste niente di sostanziale che non prenda vita e forma a partire da esse; si percepiscono le loro qualità, la loro abbondanza o la loro penuria in ogni essere vivente. Le essenze sono accoppiate ai soffi; i soffi sono *yang*, le essenze *yin*. Nell'essere vivente, il corpo è di competenza della Terra, le essenze sono di competenza del Cielo, perché sono l'iniziativa e il controllo dell'espressione vitale che è la forma del corpo.

In tutte le forme, le essenze sono dunque ciò che dà la vita, ciò che manifesta il naturale, ciò che permette ai soffi di animare i corpi e le sostanze. Tutto il mantenimento della vita e il compimento del corpo riposano sulle essenze.

Occorre dunque custodire preziosamente e attivamente le essenze, non sperperarle, non disperderle, non deteriorarle, perché allora si distrugge la qualità delle sostanze vitali: liquidi corporei e grassi costitutivi, sangue e sperma, midollo e cervello, ossa e carni. Altrimenti si indebolisce e si snatura la produzione in sé dei soffi; si rende oscuro il pensiero e ci si oppone alla presenza degli spiriti.

LO SPIRITO VITALE

L'associazione delle essenze sottili e degli spiriti rappresenta il più alto livello della vita umana, l'umanità di un uomo. È la sorgente della conoscenza, della riflessione, del pensiero, della morale, della condotta morale, dirittura interiore che è anche rettitudine dei movimenti del soffio.

I Cinque organi-*zang* che formano il centro della persona dipendono dallo spirito vitale. Lo spirito vitale (*jing shen*) di un uomo, che rappresenta i suoi propri spiriti, sopravvive alla sua scomparsa, alla dissoluzione della persona. Questo spirito vitale è personale, specifico di un essere, perché le essenze sono le proprie e dipendono, per la loro qualità, dal comportamento dell'uomo. È così che alcuni testi parlano di alterazione degli spiriti in un essere. Tuttavia, se le essenze sono proprie e dipendono dalla responsabilità dell'uomo che esse rendono vitale, gli spiriti, in tanto che messaggeri del Cielo, non gli appartengono. Sono la sua vita, ma non gli appartengono. Non può dunque alterarli (contrariamente agli *Hun* e ai *Po*). Gli spiriti sono la potenza efficace, la «virtù» del Cielo, dell'ordine naturale della vita. Sono attirati tramite la condotta della vita, che determina la qualità delle essenze. Più gli spiriti sono presenti, più la condotta dell'uomo è naturalmente corretta e più accetta e desidera la loro presenza: sono coloro che conducono il carro della vita. Il Cuore, se ne è colmo, può dirigere la vita con potenza ed efficacia e tutti gli aspetti e recessi dell'uomo tanto fisici che psichici o morali, sono riflesso della loro presenza.

Gli spiriti non sono l'anima o un principio di vita personale che sopravvive alla morte. Gli *Shen* sono differenti dagli *Hun* o dai *Po* che sono personali. Gli spiriti sono ovunque là dove vi è la vita, la Via del Cielo, e ispirano in funzione della qualità delle essenze. Nell'uomo lo spirito vitale (essenze spiriti, *jing shen*), tramite le essenze sottili e raffinate, dà accesso alla coscienza (*zhi*) che è un saper fare/saper vivere (*zhi*).

IL CUORE E I CINQUE ORGANI ZANG

Il Cuore è uno, l'Uno, l'unità dei Cinque organi-zang. Gli Spiriti del Cuore, poiché sono anch'essi l'Uno, si esprimono attraverso ciascuno dei Cinque Zang in una maniera specifica.

Poiché gli Spiriti sono il movimento naturale proprio a ognuno dei Cinque Zang, hanno un'espressione specifica che ha un nome particolare in ciascuno. Sono le Cinque espressioni degli Spiriti o le manifestazioni degli Spiriti tramite e in ognuno dei Cinque Zang. I Cinque Spiriti sono dunque l'ordine naturale che presiede al funzionamento di ognuno dei Cinque organi-zang. Li si suddivide così:

Il Cuore tesaurizza gli Spiriti (shen). Il Polmone tesaurizza i Po. Il Fegato tesaurizza gli Hun. La Milza tesaurizza il Proposito (yi). I Reni tesaurizzano il Volere (zhi)(Suwen).

La presentazione più completa nei testi di medicina si trova nel *Lingshu* :

Il Cielo in me è Virtù.

La Terra in me soffi.

La virtù scorre, i soffi si diffondono ed è la vita.

Il fatto che i viventi sopraggiungano denota le essenze.

Il fatto che le due essenze si congiungano denota gli Spiriti.

Ciò che segue fedelmente gli Spiriti nel loro «andare e venire» denota gli Hun.

Ciò che si associa le essenze nel loro «uscire ed entrare» denota i Po.

Ciò che prende in carico gli essere viventi si chiama Cuore.

Il Cuore si applica, ecco il proposito.

Il proposito diventa permanente, ecco il volere.

I CINQUE SHEN



SHEN

SPIRITO, QUINTESSENZA

Soffio che risiede nel **Cuore** ed è legato al movimento **Fuoco**.

Esso racchiude tutti gli altri soffi (come il sangue racchiude in se tutte le energie) è la parte trascendente di noi, il nostro spirito più profondo e puro che ci viene dato dal Cielo alla nascita e che al Cielo e all'eterno ritornerà con la morte.

Lo Shen è come l'imperatore, vuoto e non attaccato a nulla che non sia il nostro essere profondo. Egli sta al centro dell'impero, non facendosi vedere, ma dando a tutti il senso della sua presenza è un riferimento fisso e imperturbabile che valuta ciò che i suoi ministri (ministro del cuore, Polmone) gli portano e pone o meno il suo sigillo imperiale trasmettendo a tutti il suo volere.

E' la scintilla divina che è in noi. Come luce di torcia nella notte, egli rivela ed è una spinta all'evoluzione.

Viene anche chiamato Quintessenza, perché racchiude in sé tutti gli aspetti dei 5 movimenti, li riassume, ne rappresenta le qualità più pure e sottili, legati a ciò che realmente siamo e a ciò che potremmo diventare.

Se lo Shen è debole o confuso, una persona può muoversi nel mondo senza trovare la propria strada, facilmente impressionabile e sottomesso da chi ha una personalità forte; oppure, può dare origine alle dipendenze, viene come “incatenato” da dei bisogni che si credono indispensabili: alcool, droghe (soprattutto eccitanti) o anche effetti che ci sembrano tali. Chi si trova in questo stato o si sente nessuno senza la cosa che sembra fornirgli la strada, oppure si crede il centro del mondo e vuole che la gente lo segua, si sente un a guida che va riconosciuta e idolatrata in modo il riconoscimento degli altri copra la sua uscita dal cammino.

Se lo Shen è forte e chiaro, la persona è illuminata nello sguardo, nel volto, nel cuore e nella vita.

Sa per istinto qual è la sua strada nonostante tutti gli ostacoli.

YI

COSCIENZA PROPOSITO



Soffio che risiede nella **Milza** ed è legato al movimento **Terra**.

E' quell'energia che si attiva raccogliendo le impressioni di tutti gli organi ed i sensi, le collega attraverso legami sia logici che emotivi , gli dà un senso razionale e ne fa una rappresentazione astratta per poi presentarla al Cuore, che, come un imperatore, giudicherà se questi eventi sono in sintonia o no con la persona.

Lo Yi porta a cercare legami, a collegare, unire, trovare un centro comune e l'armonia fra tutte le differenti posizioni, intellettuali, emotive ed affettive

Se lo Yi è troppo forte, o lo shen del cuore troppo debole e confuso, l'energia della Terra diventa troppo orgogliosa e superba , si crede invincibile e in grado di poter decidere per conto suo, in base alla sua logica e acutezza di pensiero, escludendo il cuore e portando la persona lontano dalla sintonia e a spendere sempre più energie nel tentativo di far aderire la realtà al suo schema.

Se lo Yi è debole, la persona è senza centro, spinta come una foglia al vento nella vita e nelle relazioni, incapace di fermarsi, di prendere posizione. Possono anche manifestarsi difficoltà nel tessere relazioni, accettare idee e modi di fare diversi dai propri, incapace a dare, a donare, a nutrire, non riesce a prendersi cura delle cose a cui tiene.

L'energia Yi è chiamata in causa in tutti i movimenti di passaggio e di trasformazione, dove serve armonizzare energie e posizioni differenti: i cambi di stagione, l'arrivo delle mestruazioni, del travaglio, del parto, I passaggi dell'età, la menopausa, l'attecchimento del feto, il cambio di un'abitudine o di una casa. Ogni volta che si parla di nutrimento, che sia intellettuale, materno, legato alla capacità di assorbire energia dai cibi o da altro.

PO

SPIRITO TERRESTRE VITA VEGETATIVA

魄

Soffio che risiede nel **Polmone** e legato al movimento **Metallo**.

I *Po*, il cui movimento è *yin*, hanno la tendenza a sprofondare nelle profondità della terra. Sono legati a ciò che ha una forma, al corpo, al sangue. Alla morte, ritornano alla terra, e rinnovano la loro potenza, decomponendosi e scomparendo lentamente:

Le carni e le ossa vengono sotterrate e divengono come la terra dei campi.

Se questo ritorno non si può compiere, perché le regole dei riti non sono state rispettate, perché la morte è stata violenta e ingiusta, i *Po* diventano delle anime che ritornano, dei fantasmi che spaventano i viventi, nel tentativo di saziarsi.

Durante la vita, i *Po* sono responsabili dei movimenti vitali, delle sensazioni, delle reazioni, dei processi istintivi. Il sensitivo, il «vegetativo», il corporale sono di loro competenza. Il radicamento solido allo *yang*, che li sostiene, li completa, li armonizza, è loro necessario. Impedisce loro il ritorno fatale alla Terra, in terra.

A partire dagli Han, il numero tradizionale dei *Po* è Sette, numero degli orifizi superiori dei sensi, delle Sette emozioni che sono in grado di portare disordine, di squilibrare la forza vitale quando essa non è più sotto controllo tramite lo *yin/yang* e i Cinque elementi, che sono pure sette.

Il *Po* controlla e fa nascere i primi movimenti dell'utero, presiede alla pelle, e trasporta nella materia la memoria.

Se il Po è troppo forte la persona è rigida, rigorosa, schematica; non tollera che i propri confini, che siano fisici emotivi o intellettuali vengano violati e risponde in modi secco, deciso e duro. Fa solo ciò che realmente sente proprio e lo fa solo dopo averci ben riflettuto e interiorizzato il problema, eliminando tutto quello che ritiene superfluo. Possiede u gran senso della rettitudine.

Se il Po è debole la persona è senza difese sui confini, è costantemente invasa, non riesce a dire “no” a nessuno, incapace di tagliare con il passato ma anche nelle emozioni o nelle attività della vita. Disorganizzata non riesce a razionalizzare e ordinare, può cadere nel vizio.

Il Po entra in gioco ogni volta che devono essere gestiti, fissati o cambiati dei confini, che siano fisici (pelle, capacità di lasciarsi toccare ecc...) mentali (pregiudizi, capacità di accettare pensieri diversi dal nostro) o legati alle emozioni (rottura o nascita di un rapporto) o alle abitudini di vita (traslochi); il Po è l'energia che guardando al passato ci dà la capacità di “tagliare” con esso e di apprendere un nuovo modo di funzionare.

ZHI

VOLONTA'

The image shows the Japanese Kanji character for 'Zhi' (志), which represents 'will' or 'ambition'. It is a black character with a white background, consisting of a vertical stroke on the left and a more complex structure on the right.

Soffio che risiede nei **Reni** ed è legato al movimento **Acqua**.

Rappresenta la volontà innata e profonda(non solo mentale), la realizzazione delle potenzialità individuali, la relazione e la concretizzazione.

Per questo lo Zhi è profondamente legato al bisogno di far continuare l'esistenza attraverso la sessualità e la spinta riproduttiva.

Il movimento dello Zhi è come quello di un fiume che vuole e deve arrivare al mare, qualunque sia il suo percorso, qualunque ostacolo gli blocchi la via, è ciò che ci spinge a concretizzare il nostro percorso di vita.

Scorrendo sia sulla sua schiena che sulla pancia, questa energia ci sostiene sia nella postura che nella capacità di prenderci delle responsabilità; accettare dei pesi e dei ruoli, legato ai reni, lo Zhi ha a che fare con la potenza, sia fisica che nella volontà.

Se lo Zhi è **troppo forte** (o se lo Shen del cuore è troppo debole o confuso) la distanza dal cuore lo rende arrogante e senza controllo, La volontà e l'ambizione, prendono il sopravvento su rettitudine e gioia facendo sì che la persona sacrifichi tutto (affetti, relazioni, felicità, amicizie, ecc..). allo scopo di raggiungere un obiettivo dopo l'altro (nulla basta mai) lo scopo è "raggiungere", non la cosa guadagnata.

Se lo Zhi è **troppo debole** (spesso associata ad un forte Hun) la persona non ha la forza di portare a termine le cose. Le inizia ma non le finisce. Non ha obiettivi, non ha la "forza" per competere.

L'energia dello Zhi è quell'energia che ci collega ai nostri genitori, ai nonni e così via, fino a tutti i nostri antenati.

HUN

ANIMA CELESTE

魂

Soffio che risiede nel **Fegato** ed è legato al movimento **Legno**.

Gli *Hun*, movimento *yang*, hanno la tendenza ad elevarsi nelle altezze. Essi viaggiano liberamente, permettendo all'uomo di immaginare, di sognare o ancora di fare passeggiate estatiche, di viaggiare fuori dal corpo. Sono senza forma e non sono prigionieri della forma corporea. Sono associati ai soffi, essi stessi senza forma, legati allo *yang* e al Cielo.

Alla morte, tramite dei riti, si cerca di richiamare gli *Hun* del defunto. Dopo la morte essi diventeranno, in Cielo, i mani gloriosi, i *ling hun*, venerati nel culto degli antenati. Durante la vita, si elevano in intelligenza, conoscenza, sensibilità, spiritualità, immaginazione, sogni, fantasticherie, contemplazione... Ma per fare questo hanno bisogno di radicarsi allo *yin*, che li tiene ancorati con fermezza, impedendo che ritornino prematuramente al Cielo. Hanno dunque bisogno dei *Po* per restare presenti nell'uomo. La loro unione li equilibra e li fa rimanere nell'uomo che così strutturano; resi stabili dai soffi e dal sangue, *Hun* e *Po* si trattengono e si compenetrano.

A partire dagli Han (II secolo a.C.) si parla di Tre *Hun*. Il numero Tre evoca i soffi; è il numero per eccellenza che li simboleggia. Alcune pratiche taoiste utilizzano questi Tre *Hun* per designare i tre livelli della vita interiore: spirituale, mentale, emotiva.

HUN E SOGNI

Altri testi riconoscono a *hun* un valore più alto rispetto a *po*: “Nel leggero e trasparente *Po* si adegua a *hun* che sale; nel pesante e torbido *hun* si adegua a *po* che scende. I saggi imbrigliano *po* attraverso *hun*, gli uomini comuni usano *po* per assorbire *hun*”. Con il termine «colori» si intendono tutti i piaceri dei sensi, mentre «beneficiare del sangue» si riferisce alle offerte rituali.

Hun è l'aspetto yang, il fuoco, accompagna lo *shen*, ha la caratteristica di agire rispetto a *po*, che invece sta in quiete. Può essere pensato come lo «spirito» dell'agire più che il movimento in senso concreto, tanto che si dice che “lo yang governa movimento e azione, perciò *hun* può suscitare l'azione”.

Hun permette di muoversi liberamente nel mondo del pensiero, dell'immaginazione e delle sensazioni. Se abbiamo visto *po* essere corpo, o meglio spirito del corpo, coscienza attraverso il corpo, *hun* è all'opposto l'estremo del pensiero, ciò che si conosce attraverso l'immaginazione, equivale al movimento dei sogni:

“Nei sogni c'è attività, ma il corpo non vi corrisponde, ciò è il movimento e la quiete di *hun* e *po*, il movimento è in *hun* e la quiete in *po*”.

“*Hun* di giorno vive negli occhi, di notte risiede nel fegato; quando vive negli occhi esso vede, quando dimora nel fegato esso sogna. I sogni sono il vagare di *hun* attraverso i nove cieli e le nove terre.”

Vicino allo *shen*, *hun* se ne differenzia per la minore integrazione: gli attributi dello *shen* sono la luminosità, la chiarezza, la coscienza, l'intelligenza, mentre a *hun* appartengono gli stati fluttuanti, onirici, allucinatori e visionari.

Hun segue lo *shen*, perciò se lo *shen* non è tranquillo, integrato, ben radicato, *hun* va errando. “Così se diciamo che *shen* e *hun* sono entrambi yang, cosa significa che *hun* va e viene seguendo lo *shen*? La virtù dello *shen* appartiene alla categoria della

luminosità, della chiarezza, della coscienza. Se invece parliamo di *hun*, appartengono ad esso gli stati di sogno e di sonno, l'assenza, le allucinazioni mutevoli, le fluttuazioni. Lo *shen* è conservato nel cuore, perciò se il cuore è tranquillo lo *shen* è puro; *hun* segue lo *shen*, perciò se lo *shen* perde coscienza *hun* va vagabondando.”

GUI-FANTASMI

Il carattere *gui* nei dizionari contemporanei viene tradotto come:

- 1) «fantasma, apparizione, demone»;
- 2) «terribile, malvagio, dannato, furbo».

L'ideogramma antico raffigura una forma umana vaporosa, un fantasma. Rappresenta l'uomo dopo la morte, gli spiriti, i fantasmi. Dopo l'introduzione del Buddhismo ha indicato anche i demoni, detti *preta*.

Hun e Po, espressione duplice del Cielo e della Terra.

Non è possibile parlare di ciò che fonda la coscienza umana, lo spirito, il mentale, senza parlare di queste due specie di anime, di anima, di animazione.

Hun e *Po* sono legati alla Terra; portano le divinità della Terra, *gui*, nel loro carattere. I *gui* sono attaccati alla Terra come le forze animatrici che ne dipendono; alcune volte possono essere pericolosi o addirittura malevoli per il fatto che sono privi di quella luce che rischiarava le coscienze e la conoscenza che provengono dal Cielo.

Hun e *Po* vivono in coppia: la loro unione è la vita; la loro separazione è la morte. Sono le due sfaccettature della vita sulla Terra; sono la dualità propria di ogni espressione di vita.

Nell'uomo, sin dal concepimento, una parte appartiene al Cielo e una parte è definitivamente legata alla Terra. La loro unione è la vita sulla Terra:

I soffi celesti formano l'anima spirituale (Hun), i soffi terrestri, l'anima corporale (Po). Che essi facciano ritorno alla loro dimora primordiale e ognuno manterrà la sua sede. Chi sa trattenere queste anime senza che fuggano, si identificherà al Grande Uno, la cui essenza fa corpo con il Dao celeste(Huainanzi).

La parte terrestre si fissa nell'uomo, dotandolo di un corpo, di una forma; sono i *Po*. La parte celeste, che si eleva verso ciò che è sottile e chiaro, sono gli *Hun*. Ma gli *Hun* devono venire ispirati dal Cielo, dagli Spiriti, dall'ordine naturale, per non divenire cattivi, pericolosi, nel caso in cui la luce si ritirasse da loro. Per la stessa ragione gli *Hun* devono sempre dominare i *Po*.

Gli *Hun* e i *Po* nel corso dell'esistenza si caricano di vitalità. La qualità di ciò che è assorbito dagli uni e dagli altri crea un'animazione concreta la cui potenza non viene estinta dalla dissociazione che la morte opera. Al momento della separazione, alla morte, ogni componente si riprende il suo movimento naturale: gli *Hun* raggiungono le altezze dei cieli e i *Po* escono dagli orifizi (in particolare da quelli inferiori) e cadono al suolo, nella terra.

Gli *Hun* risplenderanno nelle altezze e i *Po* cercheranno di saziarsi nelle profondità. Poi *Hun* e *Po* scompariranno, fondendosi nella potenza universale dove si modellano gli esseri. Così *Hun* e *Po*, che tra il concepimento e la morte si uniscono per comporre un'esistenza, sopravvivono.

Hun e Po in medicina

In medicina, *Hun* e *Po* sono legati al Fegato e al Polmone e risiedono in questi organi. Questa associazione può rappresentare in primo luogo i grandi movimenti opposti di salita e discesa, come il sole che si leva (a sinistra, lato che corrisponde al Fegato) e tramonta a ovest (a destra, lato che corrisponde al Polmone). Sono dunque l'espressione dello *yin/yang* in quanto dualità: alto e basso, sottile e compatto, Cielo e Terra ...

Il Fegato, intriso di sangue, è la sede degli *Hun* perché il sangue (*yin*), mentre li nutre, li fissa, contrastando la loro tendenza ad essere volatili; il le sangue rinforza, così, il contatto con gli Spiriti. Mentale, immaginario, sogni, pensieri, emozioni ... si trovano dunque facilmente associati agli *Hun*, al Fegato, ispirati dal Cuore sede degli Spiriti.

È così che il Fegato li tesauroizza. Il Fegato è uno organo maschile, prodotto dal dinamismo degli effetti dello *yang*, che, però, ha la sua origine nei Reni (essenze e midolli «acqua» dei Reni). Il Fegato ha una natura profonda *yin*; è il grande tesaurizzatore, guardiano del sangue. Questo sangue, che porta già l'impronta del Cuore e degli Spiriti, è, per gli *Hun*, una sede ideale, permettendo loro di fissarsi; il sangue ha per gli *Hun* la stessa funzione che un nido o un trespolo hanno per gli uccelli del Cielo. Gli *Hun*, a loro volta, contribuiscono alla qualità spirituale del sangue. Per analogia naturale, sono legati a ciò che nel sangue non è sostanziale; ma la sostanza del sangue li trattiene, agendo da *yin* che fissa lo *yang*.

Il Polmone, pieno di soffi, offre una possibilità ai *Po* di non ritornare alla terra. I *Po* determinano anche le attività istintive, i ritmi della vita, la respirazione, tutti quegli atti che compiamo sempre, anche incoscientemente. Così il Polmone li tesauroizza. Il Polmone è un organo femminile; raccoglie come si raccolgono i frutti in autunno. È anche il signore dei soffi, che distribuisce e regola secondo i cicli e i ritmi istintivi

della vita. I soffi sono l'appoggio dei *Po*, ciò che permette loro di esprimersi e di animare l'uomo.

I *Po* non sono legati ai soffi in quanto *yang* celeste, poiché essi sono legati per affinità naturale alla sostanza, alla forma, dunque al liquido sanguigno. Ma i soffi sono lo *yang* che li equilibra.

La coppia indissociabile degli *Hun* e dei *Po* rende possibile la vita individuale, personalizzata, per la loro tensione/opposizione e anche per la loro complementarità *yin/yang*.

Hun e *Po* non sono esattamente il mentale di una persona, la sua coscienza, il suo spirito, poiché essi «precedono» il Cuore e fanno parte di ciò che permette la costituzione della persona con la sua coscienza e coscienza di sé. Esprimono gli Spiriti, *Shen*, agenti del Cielo e dell'ordine naturale, nella dualità che permette di avere un corpo che origina dalla Terra e uno spirito che deriva dal Cielo, ma di averli uno nell'altro, l'uno tramite l'altro, l'uno per l'altro (come ogni coppia *yin/yang*). La loro separazione è mortale, la loro disarmonia è deleteria. Non *Hun* senza *Po*, non *Po* senza *Hun*, non corpo senza spirito che lo compenetra, non spirito umano senza corpo da abitare. Altrimenti è la morte, la fine della vita presente nella sua espressione sempre duplice, o piuttosto duale, sulla Terra e verso il Cielo.

INTERPRETAZIONE DEI SOGNI IN MTC

M. Corradin, T. D' Onofrio, R. Brotzu e C. Di Stanislao

I sogni e le tipologie

Di seguito descriveremo i sogni classici ed altri frutto di nostre personali osservazioni.

Sogni del Legno (Fegato e Vescica Biliare)

Questo insieme energetico contiene, come è noto, il Fegato – Gan e la Vescica Biliare – Dan.

a) Sogni di Fegato - Gan

I classici riportano sogni di Vuoto, di Pienezza e di energia in rimonta contraria. Quelli da Vuoto sono rappresentati da sogni di funghi e di piante fresche, di foreste, sogni di invasione del giardino da parte di piante malefiche. In primavera sogni di nascondersi sotto un albero senza osare alzarsi. I sogni da pienezza sono quelli caratterizzati dalla collera, mentre quelli determinati da energia in rimonta contraria si caratterizzano per la presenza di montagne, foreste e boschi.

Probabilmente il legame è fra questi punti ed il cervello. Ricordiamo al lettore che in questo viscere curioso è un serbatoio di Jing, è presente lo Shen Originale (Yuan Shen) per Li Shi Zhen o il grande Shen per J. Yuen A questi sogni classici noi aggiungiamo un incubo ricorrente in molti soggetti: sognare di correre, di scappare inseguiti da uno sconosciuto. Talvolta anche di voler urlare ma, impauriti, ci si accorge che la voce non esce.

1. Sognare di invasione di piante che occupano tutto lo spazio a disposizione, che tolgono la visuale ed in cui ci si sente smarriti e persi
2. Sogni caratterizzati dalla presenza di qualche “minaccia” per cui ci si nasconde (sotto un albero, in mezzo alle piante o ai rovi) senza la capacità di muoversi, terrorizzati.
- 3 Sognare di correre, di scappare inseguiti da uno sconosciuto. Il tutto in presenza di una situazione “affettiva” intensa.

b)Quelli riferibili a Vescica Biliare – Dan.

Come abbiamo riportato precedentemente nei classici è riportato solo sognare di suicidarsi con Hara –Kiri . I sogni da Vuoto di Vescica Biliare sono quelli in cui ci si batte, si fanno risse per strada, ci si suicida e si taglia il corpo in due o si sogna di essere sotto processo. Noi a questi aggiungiamo altri sogni come quelli caratterizzati da essere ad un bivio e non sapere quale strada scegliere, oppure quelli in cui si è incarcerati o quelli caratterizzati dalla incapacità a cominciare qualcosa

I sogni di Vescica Biliare - Dan possono essere di 4 tipi:

1. Sogni di risse
2. Sognare di suicidarsi o di tagliare il corpo in due
3. Sognare di essere sotto processo o incarcerati
4. Sognare di non saper scegliere o incominciare.

Sogni del Fuoco (Cuore e Intestino Tenue)

I classici riportano sia sogni da Vuoto, sia da pienezza che di energia in rimonta contraria. Quelli da Vuoto sono caratterizzati da montagne, fuoco o fumi ed, in estate, dal sognare di ustionarsi. Quelli da pienezza si caratterizzano per il ridere anche dei pericoli. L’ energia controcorrente determina sogni di montagne in fuoco. A questi noi ne aggiungiamo altri: sognare di vecchi saggi, o comunque di persone sagge talvolta con il corpo deforme (ai nostri occhi) o di nani. Frequente è poi il sogno di guidare l’ automobile (o qualcuno di conosciuto o sconosciuto che la guida)

talvolta in vie strette o tortuose o difficili. Per noi questo tipo di sogni sono in particolare relazione con lo Shen, con lo spirito che “guida” la vita.

a)Quelli di Cuore – Xin sono di 4 tipi:

1. Sognare di fuoco, di fumi o di ustioni
2. Sogni di situazioni pericolose in cui invece di scappare si ride in modo poco congruo con la situazione.
3. Sognare di vecchi saggi o di persone “strane” che minacciano o rassicurano
4. Sognare di guidare l’ automobile (o qualcuno che la guida) anche e specialmente in vie strette o tortuose o in montagna.

b)I Sogni di Intestino tenue – Xiao Chang

Nei classici sono riportati solo i sogni da controcorrente energetico. Questi sono caratterizzati da ostacoli nelle città e da incroci. Questi sogni di passaggi stretti in una grande città è indicativo di Vuoto del viscere. Noi, a questi, aggiungiamo quelli caratterizzati dalla presenza di gallerie magari molto lunghe. Sono sogni di Intestino Tenue anche quelli caratterizzati dalla incapacità a portare a termine un compito o un impegno. Sintetizzando si può dire che i sogni di Intestino

I Sogni di Intestino tenue – Xiao Chang sono di 3 tipi:

1. Sognare di vie, incroci o passaggi stretti in una città
2. Sognare di gallerie lunghe ed oscure che non terminano mai o in cui si ha difficoltà a vederne la fine o la luce
3. Sogni caratterizzati da non riuscire a completare un impegno o un compito.

Sogni di Terra(Milza Pancreas e Stomaco)

Questo insieme energetico contiene, come è noto, la Milza – Pancreas - Pi e lo Stomaco - Wei

a) Sogni di Milza – Pancreas

I classici riportano sia sogni da Vuoto sia da Pienezza che da controcorrente energetico. Nel vuoto i sogni si caratterizzano per mangiare e bere senza essere mai sazi e nella pienezza di costruire dei muri o una casa (dei tetti), di abbattere una casa o di cantare di gioia. La Pienezza è rappresentata anche dall' avere il corpo pesante e di non potersi muovere. Il controcorrente energetico determina sogni di colline e di paludi, di abitazioni malsane colpite da vento e da pioggia. A questi sogni noi aggiungiamo quelli di acque melmose, stagnanti (invero già presenti nei classici sotto forma di paludi) oppure quelli caratterizzati dal non riconoscere più o solo parzialmente la nostra abitazione o ancora quelli caratterizzati dal trovare la nostra abitazione parzialmente distrutta.

Quelli di Milza – Pancreas sono di 4 tipi:

1. Sognare di perdersi in montagna (o in collina), talvolta con gole rocciose e massi che cadono

2. Sogni relativi al cibo

3 Sogni di grandi stagni o di acque stagnanti

4 Sogni di costruire case, di abitazioni colpite da vento e pioggia, di non riconoscere la propria casa, di avere la propria abitazione parzialmente distrutta.

b)I sogni di Stomaco

Nei classici sono riportati solo i sogni da controcorrente energetico. Questi sono rappresentati da bevande e cibi. A questi noi aggiungiamo i sogni caratterizzati dallo scendere in cantina o comunque in luoghi sotterranei e non trovare la luce o quelli caratterizzati dalla improvvisa scomparsa della luce o del sole. Su questi ultimi aspetti richiamiamo l' attenzione del lettore. Noi affermiamo che tutti i sogni caratterizzati dalla mancanza di luce (o dalla sua improvvisa scomparsa) qualunque sia il "tema" del sogno sono riconducibili a turbe energetiche dello Stomaco – Wei o del suo meridiano.

I sogni di Stomaco di 2 Tipi.

1 Quelli in cui ci si offre cibo o bevande

2 Sognare di scendere in cantina o comunque in luoghi sotterranei e non trovare la luce.

Sogni di Metallo (Pomone e Grosso Intestino)

a) Sogni di Polmone – Fei

I classici riportano sia sogni da Pieno che da Vuoto. Sono presenti anche sogni da controcorrente energetico. I sogni da Pienezza sono caratterizzati dalla presenza di lacrime, da sogni di spavento e terrore, di lamenti e di scuotimento nel vento. Nei sogni da Vuoto sono presenti le ferite sanguinanti e il colore bianco. In autunno sono caratteristici i sogni di guerra. Il controcorrente energetico si caratterizza per sogni di volare e per la visione di metalli straordinari.. A questi noi aggiungiamo i sogni caratterizzati dalla presenza di case sporche, in disordine ed anche quelli di cadere (da un volo o da un dirupo)

I sogni di Polmone – Fei sono di 6 Tipi.

1. Sogni di cose bianche

2. Sogni di guerre, di ferite sanguinanti, di sangue

3. Sogni di oggetti meravigliosi d'oro e di ferro

4. Sogni di volare, di fluttuare in aria, di cadere da un volo o da una sporgenza

5. Sogni di essere in lutto, di piangere o avere paura

6. Sogni di case in disordine o sporche.

b) Sogni di Grosso Intestino – Da Chang

Nei classici a nostra disposizione sono riportati solo i sogni da controcorrente energetico. In questi casi i sogni si caratterizzano per la presenza di campi o campagne. A questi noi aggiungiamo quelli caratterizzati da scendere in cantina o comunque in luoghi sotterranei e non trovare la luce. Allo stesso modo vi può essere l' improvvisa scomparsa della luce (o del sole). Crediamo che siano sogni di Grosso Intestino anche quelli caratterizzati dall' essere in un luogo affascinanti ma poi si cambia umore a causa della perdita della strada o del sentiero. Anche l' invasione di erbe parassite in terre coltivate sono, a nostro avviso, sogni attribuibili a questo viscere.

I Sogni di Grosso Intestino – Da Chang sono di 3 Tipi.

1. Sognare di campi e zone incolte o invasione di erbacce in terre coltivate.
2. Sognare di scendere in cantina o comunque in luoghi sotterranei e non trovare la luce o l' improvvisa scomparsa della luce o del sole.
3. Sognare di essere in un luogo affascinante ma smarrire la strada o del sentiero.

Sogni di Acqua (Rene e Vescica)

a) Sogni di Rene

Il classici descrivono sogni da Vuoto, da Pieno e da controcorrente energetico. I sogni da Vuoto sono caratterizzati da annegamenti e da barche naufragate e, in inverno, dal nascondersi nell' acqua atterriti. I sogni da pienezza sono quelli caratterizzati da blocco della colonna vertebrale mentre quelli da controcorrente si caratterizzano per baratri ed immersioni. Pure vuoto dei Reni è il sogno di bambù sommersi o essere sul bordo di un abisso. Per l' Autore la Pienezza è sottolineata

anche da sogni caratterizzati dalla difficoltà a slacciare la cintura. Noi aggiungiamo altri particolari a sogni simili ed anche sogni diversi. Così sottolineiamo che nelle acque, spesso scure, possono essere presenti pesci terrificanti oppure alghe che avvinghiano le gambe o comunque vi è la presenza di “qualcosa” che trascina in basso. Anche i sogni caratterizzati dalla presenza di correnti che allontanano dalla riva appartengono a questo organo. Allo stesso modo attribuiamo ai Reni – Shen anche i sogni caratterizzati da rocce che si sgretolano e cadono addosso al paziente oppure quelli in cui cadono i denti o si rompono le ossa.

I sogni di Rene sono 3 Tipi.

1. Sognare di nuotare in grandi distese d’ acqua oppure nuotare in correnti impetuose che allontanano dalla meta o, ancora, trovarsi in acque con alghe che trascinano in basso o squali che atterriscono.

2 Sogni caratterizzati dal trovarsi sul bordo di un precipizio o poggiati su rocce che si sgretolano

3. Sogni di denti che cadono o ossa (o denti)che si rompono.

b) I sogni di Vescica – Pang Guan

I classici trattano solo dei sogni da controcorrente energetico⁶⁵. In questo caso i sogni si caratterizzano per il vagabondare. Andres⁶⁶ attribuisce al Vuoto di Vescica i sogni di viaggiare. Lo stesso Autore attribuisce a questo viscere i sogni in cui si urina. Noi attribuiamo alla Vescica Pang Guan anche i sogni in cui si è disorientati, e non si riconoscono luoghi prima conosciuti. Allo stesso viscere attribuiamo i sogni di torrenti impetuosi o quelli caratterizzati da piene improvvise di fiumi prima tranquilli.

I sogni di Vescica – Pang Guan sono di 3 Tipi.

1. Sognare di viaggiare, di passeggiate ed escursioni

2. Sognare di essere disorientati, di non riconoscere luoghi prima conosciuti

3. Sognare di torrenti impetuosi o di fiumi tranquilli che sono improvvisamente agitati o in piena.

Attraverso i sogni, poi, come già accennato, è possibile evidenziare il miglioramento dello stato energetico dell' individuo. Per chiarezza riportiamo alcuni esempi in tabella.

Tab. 1 Esempi di miglioramento dello stato energetico

Sogni con stato energetico alterato	Sogni con stato energetico ottimale	Diagnosi
Acque oscure e minacciose	Acque calme e tranquille	Regolarizzazione del Qi di Rene
Personaggi inquietanti e minacciosi	Vecchi saggi che rassicurano	Regolarizzazione dello Shen
Difficoltà di movimento	Capacità di muoversi con abilità e destrezza	Regolarizzazione del Qi di Fegato e dello Hun
Presenza di cibi avariati ed ammuffiti	Elargizione di cibo in luoghi sicuri e confortevoli	Regolarizzazione del Qi di Stomaco e Milza

Talvolta “la regolarizzazione” del sogno avviene prima dell’ effettivo miglioramento clinico. Questo, con ogni probabilità, indica almeno 2 fatti. Il primo, probabilmente più importante e denominatore di molte terapie, sottolinea che nel “cuore del nostro paziente” è presente la speranza³⁰; poi è indicativo di una trattamento “centrato”. Comunque e prima di descrivere i sogni in rapporto alle tipologie è necessario ricordare che i classici ne descrivono alcuni legati a turbe dell’ equilibrio Yin – Yang ed ad altre variazioni energetiche. Noi li riportiamo in Tabella Tab. 2

Sogni legati a variazioni dell’ equilibrio Yin Yang del corpo

Stato energetico Sogni	Sogni
Abbondanza di Yin	Sogni che si attraversa una spaventosa distesa d’ acqua
Abbondanza di Yang	Sogni di incendi
Eccesso di Yin e Yang	Sogni che ci si uccide reciprocamente
Eccesso in alto (di qualsiasi tipo)	Sogni che ci si alza in volo
Eccesso in basso	Sogni di cadere
Eccesso alimentare	Sogni che si fanno dei doni
Deficit alimentare	Sogni che si prende
Vuoto dell’ apparato genitale	Sogni di accoppiamento
Vuoto alla nuca	Sogni di aver la testa tagliata
Vuoto delle gambe	Sogni che si corre senza avanzare

“ Non è cosa semplice comprendere il linguaggio dei propri sogni, la cultura non basta, credere che essa possa leggere i Sogni fa parte delle illusioni dello spirito di questo tempo, dove viene mostrato che la razionalità e l’erudizione tutto possono su tutto.

Esiste un’unica forma di Sapere che legge i sogni e si sintonizza ad Anima , si tratta del sapere del Cuore; esso non si trova nei libri, nelle università o nelle menti delle persone erudite, ma sgorga da te come l’erba nuova della terra in primavera; esso offre le spiegazioni più profonde. Lo Spirito del profondo ci insegna che siamo servitori di un bambino e quel bambino è l’anima.” C. G. YUNG

