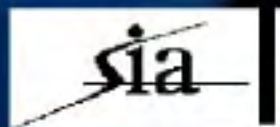


Rivista Italiana di Agopuntura

Giornale Italiano di Medicina Tradizionale Cinese

ANNO LII
Giugno 2020

n° 145



Società Italiana di Agopuntura

Fondata nel 1968 - Membro FISM Federazione delle Società Medico - Scientifiche Italiane



Anno LII n. 145

Giugno 2020

Rivista Italiana di Agopuntura

Registrazione del tribunale di Busto Arsizio n. 02/80 del 28/05/80
Poste Italiane S.p.A. - Spedizione in Abbonamento Postale - 70%-B Milano

S.I.A. - Società Italiana Agopuntura

Tel. 02 40098180 - Fax 02 40098140 - e-mail: s.i.a.@tin.it

Iscrizione e abbonamento: www.sia-mtc.it

Stampato *clo* ENIGMA Edizioni - via Cino da Pistoia, 2 - 50133, Firenze

SOMMARIO

Editoriale	2
ALLIEVI PER SEMPRE	2
<i>Alberto Lomuscio</i>	2
Congressi	3
ACUFENI E VERTIGINI: ESPERIENZA PERSONALE.....	3
<i>Alberto Lomuscio</i>	3
Articoli originali	14
ACUFENI E AGOPUNTURA	14
<i>Vito Marino</i>	14
Contributi Esterni	17
SHONISHIN: AGOPUNTURA PEDIATRICA GIAPPONESE.....	17
<i>Stephen Birch PhD, LicAc</i>	17
Tesi	24
STIMOLAZIONE DI YANG-MING PER UN RIPOSIZIONAMENTO OTTIMALE NELLO SPAZIO DELL'APPARATO STOMATOGNATICO.....	24
<i>Lauricella Alberto, Lomuscio Alberto</i>	24
Didattica	34
BIOTIPOLOGIE IN MEDICINA TRADIZIONALE CINESE (MTC)	34
<i>Alberto Lomuscio</i>	34
A grande richiesta	49
Ruolo e utilizzo dell'agopunto CV8-shenque nei disturbi del sistema immunitario.....	49
<i>Vito Marino</i>	49
Sinologia	54
Unità Testuale Lingshu-I.1.1, Il Monologo d'Apertura dell'Imperatore Giallo - Analisi e Traduzione.....	54
<i>Ernesto Nastari Micheli</i>	54
Letti per voi	67
RIFLESSIONI DI SINOLOGIA SULLA BASE DEL LIBRO "L'ARTE DI GUARIRE CON MEZZI PSICHICI"	67
Avvisi ai lettori	91
NORME PER GLI AUTORI.....	91

Direttore Responsabile
Alberto Lomuscio

Comitato di Redazione
Alberto Lomuscio
Emanuela Laguzzi

Comitato Scientifico
Paolo Evangelista
Italo Sabelli
Michele Tedeschi

Collaboratori esterni
Philippe Sionneau
Subuthi Dharmananda
Michele Proclamato

Comitato di sinologia
Massimo Selmi
Emilio Minelli
Ernesto Nastari Micheli

Impaginazione e grafica a cura di :
Gianfranco Rossi

Hanno collaborato a questo numero:
S.Birch; A.Lauricella; A.Lomuscio;
V.Marino; E.Nastari Micheli;

Contributi Esterni

SHONISHIN: AGOPUNTURA PEDIATRICA GIAPPONESE approcci giapponesi all'adattamento dell'agopuntura per i bambini

Stephen Birch PhD, LicAc

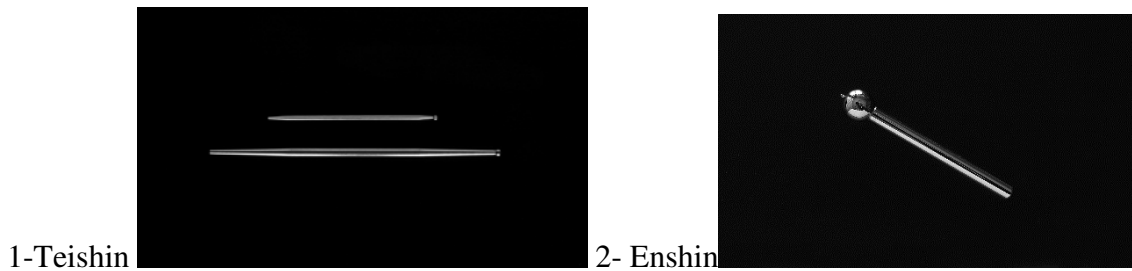
INTRODUZIONE

Ciò che è descritto qui è descritto in modo molto più dettagliato e con esempi clinici nel libro: Birch S. 2011^(2a) edizione 2016). Shonishin – Agopuntura pediatrica giapponese. Stoccarda, Thieme Medical Publishers.

Shonishin (terapia ad ago per bambini) è uno stile di agopuntura usato su bambini che si è sviluppato oltre 250 anni fa in Giappone [Yoneyama, Mori (1964)]. Riconoscendo il fatto che ai bambini non piace essere trattati con gli aghi, questa terapia ha sviluppato tecniche di trattamento specializzate, molte delle quali non sono invasive e quindi non scomode o spaventose per il bambino. Sono stati sviluppati strumenti specializzati per il trattamento dei bambini, e grande attenzione è stata posta nell'adattamento dell'uso dell'agopuntura e delle tecniche correlate per il trattamento dei bambini. In questo articolo l'Autore illustra brevemente alcuni di questi metodi e presenta un paio di casi per illustrare la loro applicazione.

L'idea di agopuntura non invasiva può sembrare strana a coloro che non hanno familiarità con la storia dell'agopuntura dalla Cina. Pertanto è utile esaminare le probabili influenze della Cina che portano allo sviluppo di questa tradizione di agopuntura pediatrica giapponese. È possibile che le tecniche originariamente concepite in Cina, ma che nel tempo sono diventate meno utilizzate, siano state ulteriormente sviluppate e raffinate in Giappone, creando questo approccio di trattamento abbastanza unico.

Oggi gli agopuntori imparano che l'agopuntura comporta l'inserimento dell'ago filiforme (l'hao zhen). Sconosciuto alla maggior parte degli agopuntori, almeno quelli che ho incontrato in Occidente, l'hao zhen è solo uno dei nove aghi metallici storici menzionati nella letteratura cinese. Il primo classico dell'agopuntura, lo Huang Di Nei Jing (circa 100 a.C.), contiene una descrizione di questi nove aghi. Molti avevano estremità arrotondate per essere strofinate o premute sulla pelle invece di essere inserite nel corpo [queste sono state descritte nei capitoli 1 e 78 di Ling Shu, vedi Birch, Ida (1998 pp. 39-41, 45-54) per le discussioni]. Le figure 1 e 2 mostrano due di questi nove aghi, lo shizhen (teishin giapponese) e lo yuanzhen (enshin giapponese) della pratica moderna in Giappone. Il sistema di Shonishin sembra aver seguito queste idee, sviluppando una varietà di strumenti che possono essere premuti, strofinati, sfruttati o raschiati sulla pelle per dare diversi tipi di stimolazione delicata. Quando applicate per brevi periodi di tempo in un semplice modello di trattamento generale sistematico, queste tecniche di trattamento sono state trovate efficaci per una vasta gamma di problemi pediatrici, dalla nascita fino all'età di cinque anni [Yoneyama, Mori (1964)]. Man mano che i bambini invecchiano e/o i loro problemi sono più difficili o tenaci, possono iniziare a utilizzare regolari metodi di agopuntura. Possono anche essere utilizzati la puntura delicata, la moxa diretta, la coppettazione e il salasso, ognuno dei quali è stato modificato per soddisfare le esigenze dei bambini in modo che siano confortevoli e non invasive per il bambino o il genitore (Figure 1 e 2)



1-Teishin

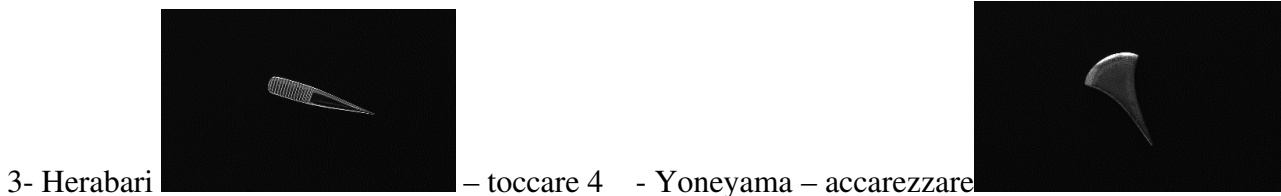
2- Enshin

Sono stati sviluppati vari strumenti che danno diversi tipi di stimolazione. Alcuni degli strumenti più comuni utilizzati per le tecniche shonishin possono essere visti nelle figure 3-5. I tre metodi di base della stimolazione non invasiva sono:

I) Tocco molto leggero e ritmico (più come dolce picchiatura con strumenti leggermente appuntiti – vedi figura 3)

II) Sfregamento ritmico leggero (compreso lo sfioramento, in genere con strumenti a superficie piatta o a punta rotonda - vedi figura 4)

III) Graffi leggeri (di solito con strumenti dai bordi zigrinati o irregolari – vedi figura 5)



3- Herabari

– toccare 4

- Yoneyama – accarezzare



5- Kakibari – graffiare

Questi metodi di stimolazione sono elencati in ordine generale di intensità della stimolazione. I) e II) possono essere molto simili in intensità l'uno all'altro, ma III) è generalmente di maggiore intensità di stimolazione. A seconda dell'area del corpo trattato, le condizioni generali del bambino e i sintomi particolari del bambino, si seleziona una dose più leggera o più pesante di stimolazione. Inoltre, a seconda delle condizioni del bambino, i sintomi, ecc, si può scegliere di utilizzare aghi inseriti, di solito molto sottili (0,12-0,16 mm) e inseriti non troppo profondamente (tipicamente 1-3 mm), per brevi periodi di tempo (da pochi secondi a pochi minuti). Bisogna imparare vari trucchi e tecniche per poter usare aghi su un bambino piccolo, con l'inserimento che sia garantito indolore e privo di spiacevoli sensazioni, perchè ciò è della massima importanza. Si può anche scegliere di utilizzare la moxa (in giapponese, 'okyu'), per stimolare i punti selezionati. Qui è importante non scottare il bambino nè consentire che la moxa diventi fastidiosamente calda. Altre opzioni sono aghi hinaishin o intradermal, e l'enshishin o gli aghi press-tack, anche se questi ultimi devono essere utilizzati con grande cautela. Un metodo aggiuntivo comunemente usato è il ryu o press-sphere, che può dare stimolazione molto lieve e sicura in punti specifici, simile all'uso cinese di semi attaccati al corpo. Si può anche usare la oppettazione, ma con molta meno pressione, per periodi di tempo più brevi e per le aree più piccole del corpo, così come il salasso, ma le tecniche devono essere indolori e fornire una dose davvero bassa. In tutti i casi - sia con il trattamento generale, intero corpo e le tecniche complementari - è molto importante garantire la corretta dose di stimolazione e

combinazione di metodi. Ognuno di questi metodi di agopuntura è descritto in dettaglio nel libro Agopuntura giapponese: Una guida clinica [Birch, Ida, 1998].

Gli strumenti indicati nelle figure 1-5 e altri simili sono utilizzati per applicare un trattamento generale o quello che si potrebbe chiamare un trattamento radicale non protocollato. In sostanza si sceglie tra questi strumenti per applicare una lieve stimolazione sulle aree selezionate del corpo, tra cui l'addome, il torace, la schiena, i settori laterali delle braccia, quelli laterali e posteriori delle gambe, la parte posteriore del collo e della testa. Spesso questi strumenti sono utilizzati solo sopra le porzioni yang del corpo o su quelle aree attraversate solo da canali yang. In genere, se si utilizzano i metodi di sfregamento o i graffi delicati, il movimento è verso il basso, muovendosi su queste superfici. Le modalità di trattamento e le sue variazioni sono descritti di seguito.

Questo trattamento generale della radice non basato su un modello può essere molto utile per fortificare l'energia vitale del bambino e rafforzare la sua costituzione. Se applicato correttamente, questo trattamento non solo aiuterà i sintomi a migliorare naturalmente, ma darà un maggiore senso di benessere e aiuterà a risolvere molti altri piccoli problemi quotidiani rendendo così il bambino meno incline alla malattia. Oltre a questi metodi di trattamento non invasivi "shonishin", e ai metodi di agopuntura invasivi o di altro tipo appositamente adattati, diverse "scuole" di pensiero possono avere i propri adattamenti pediatrici che possono essere utilizzati. Questi spesso comportano un trattamento mirato della radice basato su modelli. Ad esempio, anche keiraku chiryo o sistemi di terapia meridianica come il sistema Toyohari selezionano e trattano lo sho primario, il modello o la conformazione, anche nei bambini piccoli e nei neonati, dove leggere l'impulso può essere piuttosto un'arte. Dopo aver applicato il trattamento che si rivolge allo sho, tali praticanti possono quindi applicare la propria versione del trattamento di base non basato su shonishin [Yanagishita (1997)]. Sono possibili molte combinazioni di trattamento diverse, a seconda della formazione del praticante. In generale, indipendentemente dalla scuola di agopuntura, viene regolarmente applicata una versione del trattamento di base della shonishin generale, in particolare sui neonati e sui bambini di età inferiore ai 5 anni circa [questo approccio di base è descritto da molti autori, vedi per esempio Hyodo, 1986, p. 1511, Manaka, 1980, pp. 196-198, Ono, 1988, pp. 362-383, Yoneyama, Mori, 1964].

Un principio di base e importante in qualsiasi terapia "regolatrice del QI" come l'agopuntura, è quella di regolare o armonizzare le emozioni. Come la maggior parte di noi hanno studiato nella scuola di agopuntura, le emozioni sono viste come le cause interne della malattia [Fukushima, 1991, p. 67 & ff, Wiseman, et al. 1985, pp. 101-2]. La letteratura tradizionale è abbastanza chiara nel descrivere come i diversi stati emotivi interrompano il flusso, la circolazione, la distribuzione e il funzionamento del QI nel corpo [Matsumoto, Birch, 1988, pp. 33-45]. È quindi desiderabile manifestare questi stati emotivi il meno possibile se si sta cercando di produrre un effetto "regolazione di qi". In un bambino, in particolare neonati e bambini più piccoli, l'espressione delle emozioni è una parte normale di come comunicano. Tuttavia, l'espressione delle emozioni può essere dirompente. Pertanto, poiché si sta cercando di produrre un effetto regolatore generale almeno nell'ambito di una strategia di trattamento "di radice" [Manaka et al. 1995], è necessario contribuire a prevenire eccessive esplosioni/manifestazioni emotive da parte del bambino, in particolare affinché il bambino non provi paura, rabbia o non sia sconvolto da quello che si sta facendo. Per questo motivo penso che siano state sviluppate tecniche e strumentazioni speciali che tendono a suscitare il minor disagio o paura possibile da parte del bambino. Questo approccio di buon senso per il trattamento dei bambini sembra funzionare durante gli approcci di agopuntura pediatrica in Giappone, e sembra essere un importante fattore che contribuisce al motivo per cui le tecniche di trattamento si concentrano in particolare su tecniche non invasive, non spaventose, non scomode per i bambini. Naturalmente è impossibile impedire ai bambini piccoli o ai neonati di

piangere, ma un obiettivo fondamentale è cercare di non farli essere spaventati o sconvolti dal trattamento. Per garantire che il trattamento non venga interrotto o condizionato da esplosioni emotive da parte del bambino, è molto importante stabilire un buon rapporto di base con il bambino. Se il bambino non ti piace o non si fida di te, è molto difficile procedere con il trattamento.

Di solito agli agopuntori viene insegnato a inserire aghi nei loro pazienti e questo è quello che fanno nel loro lavoro quotidiano. La maggior parte degli agopuntori in Occidente sembra essere stata addestrata a uno stile di trattamento della MTC dove di solito si insegna che l'ago deve essere inserito per ottenere DE QI, inteso fin dagli Anni Cinquanta come sensazioni distinte, caratterizzate da "dolore, intorpidimento, pesantezza, distensione" [Cheng, 1987, p. 326] o "trazione, corrente elettrica, formicolio, pulsazione, diffusione, puntura, dolore o caldo" [Vincent et al. 1989]. Quando molti praticanti tentano di applicare questo metodo ai bambini, di solito trovano che evoca disagio e angoscia nel bambino. La difficoltà di inserire aghi nei bambini e non farli arrabbiare è scoraggiante per molti agopuntori, che, almeno nella mia esperienza di insegnante, preferiscono non trattare i bambini. Questo può essere uno dei motivi principali per cui la terapia dominante in Cina per i bambini storicamente è stata la medicina a base di erbe piuttosto che l'agopuntura, cosa che può essere vera anche nel periodo moderno [Cao et al. 1990]. In Giappone si è scoperto che tali tecniche di puntura sono di solito inutili con i bambini, così come spesso non è necessario applicare tali tecniche agli adulti per ottenere buoni effetti terapeutici con l'agopuntura [Birch, Felt, 1999, Fukushima, 1991, Manaka et 1995, Shudo, 1990].

Un ulteriore vantaggio di questi semplici metodi di trattamento che io e i miei colleghi abbiamo usato in Occidente negli ultimi quindici anni è l'uso di una semplice terapia domiciliare con bambini piccoli. Il Nan Jing ci insegna l'importanza di trattare la madre per curare il bambino. Questo è di solito inteso come riferimento al trattamento del canale madre o del punto madre sul canale interessato [Fukushima, 1991, Shudo, 1990], ma può essere esteso in senso letterale durante il trattamento dei bambini. Abbiamo notato che a volte è molto utile che sia un genitore (di solito la madre) che applica un semplice trattamento leggero a casa al bambino, oltre alle visite in clinica. Qui, dando alla madre che spesso si sente frustrata e indifesa, l'opportunità di fare qualcosa per il suo bambino malato può aiutare sia la madre che il bambino. Poiché una qualche forma di trattamento non invasivo può essere applicata regolarmente a casa utilizzando un semplice modello di sfregamento e/o picchiettatura, può essere facile che i genitori siano disposti a usare questo approccio a casa. È necessaria un'attenta istruzione, ma di solito non è difficile.

Nella mia pratica nel trattare i bambini, combino i metodi shonishin con versioni modificate delle forme di agopuntura che uso sugli adulti. Questo coinvolge principalmente i metodi di bilanciamento del canale yin-yang di Yoshio Manaka e i metodi tradizionali della Toyohari-East Asian Needle Therapy, una forma di terapia meridianica giapponese [vedi Fixler, Kivity, 2000, Fukushima, 1991, Nakada, 1995]. È facile applicare lo stile Toyohari per i bambini come l'approccio di trattamento basato sulla radice o modello che utilizza abitualmente tecniche di puntura senza inserimento di aghi, tecniche che sono ben tollerate dai bambini. Il sistema di Manaka di solito comporta l'uso di aghi poco inseriti, ma i metodi possono essere adattati per renderli adatti ai bambini piccoli.

Qui di seguito sono descritti due casi dalla mia pratica in cui i metodi shonishin sono stati combinati con i vari metodi che uso sugli adulti. I casi mostrano come questi metodi possono essere efficaci per condizioni a volte difficili. Entrambi i casi illustrano come il metodo di trattamento di base della shonishin sia stato combinato con il trattamento della radice di Meridian Therapy dello "sho" o del modello basato sulle semplici misure di trattamento del controllo dei sintomi.

PRIMO CASO

Ammissione: Machio di età 10 settimane.

Turbe principali: Fin dalla nascita era stato irrequieto, irritabile, sembrava avere facilmente coliche da latte in bottiglia. Si svegliava alle 22 urlando e ci metteva circa 2 o più ore per acquietarsi di nuovo. I genitori, che avevano figli più grandi, venivano di consuetudine privati del sonno ed erano angosciati per questo comportamento. Il loro medico generico non aveva nulla da offrire come aiuto.

Guardando la diagnosi:

Carnagione facciale leggermente rossastra. Per il resto, bambino dall'aspetto sano.

Diagnosi tattile:

Polso sinistro era più debole del destro. Le regioni addominali erano tutte abbastanza simili, le regioni addominali inferiori erano leggermente più morbide rispetto alla regione addominale superiore.

Diagnosi:

Vuoto primitivo di fegato.

Cura:

Utilizzando una teishin d'argento [vedi FIGURA 1], sono stati usati a sinistra LV-8 e KI-10

Usando un herabari [vedi FIGURA 3], il picchiettamento è stato applicato molto leggermente lungo le braccia, le gambe, l'addome, la schiena e il collo (tempo totale, circa 45 secondi).

Utilizzando un enshin d'argento [vedi FIGURA 2], è stato applicato uno sfregamento molto leggero lungo la schiena e il collo.

Ryu / press-sphere è stato applicato a GV-12. Ai genitori è stato consigliato di cambiarlo ogni giorno, e se necessario massaggiare leggermente l'area intorno a GV-12 se di notte non fosse stato tranquillo.

Abbiamo parlato della possibilità di far fare ai genitori un piccolo trattamento a casa dopo la seconda sessione se non ci fosse stato alcun miglioramento da quel momento.

Secondo trattamento: Sei giorni dopo.

Il bambino era stato molto più calmo e più equilibrato dal trattamento. Dormiva bene, era più sereno e non si svegliava più alle 22, urlando per 2 ore.

Cura:

Utilizzando una teishin d'argento, a sinistra LV-8, KI-10 e LU-9 a destra.

Utilizzando un herabari, è stato applicato un tocco molto leggero lungo le braccia, le gambe, l'addome, il torace, la schiena e il collo.

Ryu / press-sphere è stato applicato a GV-12.

Dal momento che il bambino andava già meglio, abbiamo deciso di non chiedere ai genitori di fare alcun trattamento a casa.

Terzo trattamento: Due settimane dopo.

Era stato molto bravo, nessuno dei sintomi originali era presenti. Era stato molto rilassato e calmo, e sorrideva molto.

Trattamento: Utilizzando una teishin d'argento, a sinistra LV-8, KI-10 e a destra SP-3.

Utilizzando un herabari, è stato applicato un tocco molto leggero lungo le braccia, le gambe, l'addome, il torace, la schiena e il collo.

Ryu / press-sphere è stato applicato a GV-12.

Il bambino è stato dimesso dal trattamento. I genitori sono stati istruiti a tornare per il trattamento se uno qualsiasi dei sintomi originali si fosse ripresentato.

CASO DUE

Ammissione: femmina di due anni e mezzo

Turbe principali: gravi problemi di stitichezza da sempre: feci molto dure, passavano solo piccole quantità alla volta con notevole dolore locale. Aveva paura di defecare a causa di questo dolore.

Inoltre ha avuto molto dolore intestinale-addominale fin dalla nascita, e tendeva a svegliarsi ogni notte tra le 2 e le 3 del mattino con questo dolore.

Turbe aggiuntive: Ernia ombelicale; occasionali piccole macchie di pelle secca e pruriginosa; appetito variabile.

Diagnosi: Dai sintomi e dal polso: quadro di vuoto del polmone

Cura: La picchiatura con l'herabari è stata applicata sull'addome, sul torace, sulla schiena, sulle braccia, sulle gambe e soprattutto intorno a GV-12, GV-4 e GV-20.

Utilizzando il completamento della teishin è stato applicato a destra LU-9 e SP-6 (SP-3 e SP-5 provocavano troppo solletico).

Sferule a pressione applicate e lasciate su GV-12 e BL-25 bilaterali; (Non sono stati tenuti su ST-25 per paura che potesse giocarci o toccarli).

Secondo trattamento - due settimane dopo

Le feci erano più abbondanti e di più facile eliminazione, ma erano ancora un po' dure

Trattamento: La picchiatura con herabari è stata applicata sull'addome, sulla schiena, sulle braccia, sulle gambe, intorno a GV-4 e GV-12.

Utilizzando un teishin, a destra LU-9 e SP-5 (SP-3 dava ancora troppo solletico), LV-3.

Le sferule sono state posizionate su GV-12 e BL-25 bilateralmente.

Alla madre è stato insegnato a fare le picchiature a casa ogni giorno.

Terzo trattamento - tre settimane dopo

Le feci erano abbondanti e molto più morbide. Negli ultimi giorni però stavano diventando un po' più dure e di difficile evacuazione, ma non si svegliava più di notte col dolore e non aveva più paura di evacuare. Madre e bambino hanno goduto di trattamenti quotidiani a casa.

Trattamento: Utilizzando un tapping herabari è stato applicato all'addome, schiena, braccia, gambe, collo, GV-12 e area del GV-4.

Utilizzando un teishin, a destra LU-9 e SP-3 e LV-3.

Le sferule sono state posizionate su GV-12 e BL-25 bilateralmente.

Quarto trattamento - quattro settimane dopo

I movimenti intestinali erano normali, con qualche variazione di frequenza (non tutti i giorno). Niente più dolore addominale, ancora nessuna paura di andare in bagno e nessuna stitichezza.

Trattamento: L'uso di un tapping herabari è stato applicato all'addome, alla schiena, alle braccia, alle gambe, al collo, alla zona GV-12 e GV-4.

Utilizzando un teishin, a destra LU-9 e SP-3 e LV-3.

Le sferule sono state applicate al GV-12 e al BL-25 bilateralmente.

Per ragioni finanziarie e a causa dei buoni progressi, il trattamento è stato interrotto.

BIBLIOGRAFIA

1. Birch S. (1999). *Agopuntura pediatrica giapponese - Shonishin: Un caso di studio*. *N. Amer J Orient Med.* 6, 16:9-11.
2. Birch S, Ida J. (1998). *Agopuntura giapponese: una guida clinica*. Brookline, Paradigm Publications.
3. Birch S, Ida J. (2001). *Naso e Muno - due delle terapie di supporto uniche per Toyohari*. *N Amer J Orient Med.* 8, 21:10-12.
4. Cao JM, Su XM, Cao JQ. (1990). *Essenziali della pediatria tradizionale cinese*.
5. Cheng XN. (1987). *Agopuntura cinese e Moxibustion*. Pechino; Lingue straniere Stampa.
6. Fixler M, Kivity O. (2000). *Agopuntura giapponese: una recensione di quattro stili*. *Euro J Orient Med.* 3, 3:4-16.
7. Fukaya I. (1982). *Kadenkyu Monogatari*. Tokyo, Sankei Publishing company.
8. Fukushima K. (1991). *Terapia Meridiana*; Tokyo, Associazione Medica Toyo Hari.
9. Hyodo M. (1986). *Agopuntura e punti terapeutici adatti a malattie e disturbi*. *Jap J Ryodoraku Med.* 31, 4-5: 101-152
10. Manaka Y. (1980). *Ika no tameno Shinjutsu Nyumon Kuoza*. Yokosuka, non ho Nipponsha.
11. Manaka Y, Itaya K, Birch S. (1995). *Inseguendo la coda del drago*. Brookline, Paradigm Publications.
12. Matsumoto K, Birch S. (1988). *Riflessioni sul mare: Diagnosi Hara*. Brookline, Paradigm Publications.

13. Nakada K. (1995). *Tecniche di base necessarie*. *N Amer J Orien Med.* 2, 4:24-26.
14. Ono B. (1988). *Keiraku Chiryō Shinkyū Rinsho Nyūmon*. Yokosuka, non ho Nipponsha.
15. Shudo D. (1990). *Agopuntura classica giapponese: Introduzione alla terapia meridiana*; Seattle, Eastland Press.
16. Tanioka M. (2001). *Shounishin - Agopuntura pediatrica (pt I)*. *N Amer J Orien Med.* 8, 21:13-15.
17. Vincent CA, Richardson PH, Black JJ, Pither CE. (1989). *Il significato del sito di posizionamento degli ago nell'agopuntura*. *J Psychosom Res;* 33, 4:489-496.
18. Wiseman N, Ellis A. (1985). *Fondamenti della medicina cinese*; Brookline, Massachusetts, Paradigm Publications.
19. Yanagishita T. (1997). *Conferenza tenuta a Tokyo, luglio 1997*.
20. Yanagishita T. (2001a). *Trattamento Naso*. *N Amer J Orien Med.* 8, 21:8-21.00
21. Yanagishita T. (2001b). *Trattamento Muno*. *N Amer J Orien Med.* 8, 22:19-20.
22. Yoneyama H, Mori H. (1964). *Shonishin Ho: Trattamento dell'agopuntura per i bambini*. Yokosuka, non ho Nipponsha.



Didattica

BIOTIPOLOGIE IN MEDICINA TRADIZIONALE CINESE (MTC)

Alberto Lomuscio

Sowen Milano

Come già visto per le tipologie occidentali, il concetto di biotipologia si inserisce in una visione olistica del malato. In particolare, la conoscenza della tipologia in MTC permette di analizzare i punti di forza e di debolezza di un soggetto, e quindi consente di prevedere quali parti della sua struttura energetica potranno essere più facilmente colpite. La conoscenza della tipologia energetica, inoltre, quando il quadro energetico è complicato per compromissione di varie logge, aiuta a comprendere quale sia il processo eziopatogenetico alla base della patologia.

In MTC si possono analizzare le tipologie considerando almeno tre differenti punti di vista del percorso energetico: la visione secondo i 5 movimenti, quella che prende in considerazione i 6 livelli energetici e un'altra che analizza la tipologia sulla base degli meridiani curiosi.

In realtà, analizzando il singolo soggetto secondo tutti questi differenti punti di vista, si può comprendere al meglio il suo assetto energetico individuale di base, permettendo in questo modo un miglior riconoscimento dei modelli patologici e delle strategie terapeutiche più efficaci da adottare in ogni singolo caso. Si ricorda che comunque quelli esposti successivamente sono dei modelli "puri", che, come spesso accade, difficilmente si incontrano in natura. E' più facile che ogni soggetto sia la risultante di diverse forze energetiche, mescolate con un equilibrio che permette di evidenziare magari tratti più peculiari di una tipologia, ma che rivela anche caratteristiche di almeno un'altra o altre coesistenti.

L'indagine sulla tipologia in MTC comprende l'analisi della morfologia globale, del comportamento Yin o Yang, il timbro della voce, il colorito, la forma del volto, lo sguardo, l'esame della mano.

LE BIOTIPOLOGIE SECONDO I 5 MOVIMENTI

Secondo quest'ottica, è possibile ricondurre le tipologie ai 5 movimenti: spesso vi è una sostanziale differenza, nello stesso elemento, fra la componente Yin e quella Yang.

COSTITUZIONE LEGNO

Il tipo Legno presenta nel complesso una struttura osteomuscolare ben sviluppata. Si tratta di soggetti corpulenti e robusti, con torace ampio, più sviluppato rispetto all'addome, spalle larghe e arti tendenzialmente lunghi. L'apparato osteoarticolare è solido, tendenzialmente un po' rigido, quasi legnoso. Il collo è allungato, con fasci muscolari ben evidenti; il cranio è lievemente asimmetrico con dominanza della parte posteriore rispetto a quella anteriore. Il volto presenta un struttura rettangolare, con un angolo mandibolare ben rappresentato e colorito dal giallo al verdastro. Gli occhi sono grandi, così come le arcate sopracciliari e le labbra sono sottili, in particolare il labbro superiore.

La mano presenta dita lunghe, ma non molto affusolate, con nocche preminenti nel complesso nodose. Il palmo e le dita sono attraversate da solchi molteplici, piuttosto evidenti. La temperatura è in genere calda, ma asciutta e il colorito tende al giallastro. Le unghie sono solide, allungate e talvolta presentano strie longitudinali.

Dal punto di vista comportamentale, il tipo Legno presenta un carattere dominato dalla facile irritabilità, con scoppi d'ira improvvisi soprattutto se si sente in ambiente ostile o sotto stress.

Questa si manifesta con reazioni brusche tipico dei soggetti estroversi del Legno Yang, mentre viene interiorizzata e soggettivizzata nei soggetti più introversi, come sono i soggetti Legno Yin. Se l'ambiente è accogliente si mostrano molto cordiali, attenti agli altri, controllati. Tipicamente si riscontra peggioramento dell'irritabilità nelle ore mattutine, spesso associata ad astenia che migliora nel corso della giornata.

I soggetti Legno Yin soffrono particolarmente il vento, che aggrava la cefalea e il senso di vertigine, mentre i soggetti Legno Yang lo amano (come tutto ciò che è impetuoso).

Legno Yang

E' caratterizzato da un temperamento con una rapida reazione adattativa all'ambiente e da precipitazione nel fare le cose che enfatizzano la sua ansia anticipatoria. Presenta nel complesso una certa iperestesia sensoriale e psichica, con ipersensibilità agli odori e ai rumori. Impaziente, mostra una certa intolleranza per i tempi lunghi, le attese, la lentezza. La struttura endocrina è in genere di tipo ipersimpaticotonica con distiroidismo (a tendenza ipertiroidica) ipereccitabilità nervosa alternata a vagotonia con astenia e irritabilità.

Le patologie più frequenti sono a carico del sistema epatobiliare con dispepsie gastriche, colon irritabile e stipsi. Si possono manifestare anche tachicardie, precordialgie, ipertensione arteriosa.

Frequenti sono le allergie e le intolleranze alimentari.

Legno Yin

Sono soggetti meno reattivi del tipo Yang con crisi di timidezza, sudorazione emotiva al volto, senso di lipotimia e sbandamento. Se si trovano in situazioni di disagio, tendono all'isolamento e ripiegarsi su se stessi, ma se si sentono accettati diventano molto loquaci; spesso la timidezza viene trasformata in aggressività, specie nei momenti di scarsa autostima e di sfiducia negli altri. Frequenti sono l'insicurezza, l'indecisione, il timore di sbagliare e del giudizio l'insoddisfazione.

Sul piano endocrino dominante è l'iposurrenalismo corticomidollare con ipogonadismo e crisi di alternanza tra stati di ipotiroidismo e ipertiroidismo (sempre nel range fisiologico degli ormoni tiroidei).

Le patologie di più facile riscontro sono quelle collegate al ristagno epatoportale, le dispepsie, le epatopatie croniche e sul piano cardiocircolatorio il cardiopalmo le tachicardie le crisi ipotensive le varici e le emorroidi. Inoltre frequenti sono gli stati d'ansia con attacchi di panico con agorafobia, la fobia del vuoto e del volo. Sul piano cutaneo orticaria, dermatiti psoriasiformi alopecia al vertice.

COSTITUZIONE FUOCO

Il tipo Fuoco si presenta come un tipo robusto con un apparato scheletrico potente, con osso diafisario spesso e un apparato muscolare tonico, ma non rigido. La struttura toracica è ben rappresentata, anche se l'addome diventa prominente. Il collo è corto, talora "taurino" mentre il cranio è ben sviluppato, con altezza che prevale sulla larghezza. La struttura del volto è rotondeggiante, mentre lo stadio dominante è quello respiratorio, anche se spesso vi sono forme miste. Il colorito del viso è rosato, talora rosso intenso con chiazze cianotiche, evidenti soprattutto con il caldo o il freddo e riconducibili a zone telengectasiche, soprattutto alle gote e al mento. Le arcate sopracciliari sono grandi, così come gli occhi e le sopracciglia sono molto folte. Il naso è corto e largo, le labbra sono colorite, mentre il mento è tondo e spesso bilobato.

Nel Fuoco Yang la mano è allungata, con dita agili, sempre in movimento e più lunghe del palmo. Le linee sono numerose, ma non molto profonde; la cute è rosata, con scarsa traspirazione e di temperatura facilmente mutevole. Le unghie sono lunghe, convesse e con una lunula ben rappresentata.

Nel Fuoco Yin la mano è più piccola, con dita corte, ma mobili; spesso assomiglia alla mano Terra, anche se è più corta.

Dal punto di vista comportamentale, i tipi Fuoco presentano una spiccata ipersensibilità sia psicoemotiva che fisica: sono soggetti incostanti, in continuo movimento, agitati. Il loro umore è alternante e essi stessi possono essere iperattivi come estremamente pigri e allo stesso modo alternano fasi di eccitazione con insonnia ed eretismo cardiocircolatorio a fasi di astenia, depressione e ipotensione. Presentano un'emotività che dipende fortemente dall'ambiente, per cui arrossiscono facilmente.

Fuoco Yang

Sono soggetti che presentano un elevato livello di eccitabilità psicofisica, con buona resistenza agli stress, grazie alla vivace risposta corticosurrenalica. La corporatura è robusta e longilinea, con deambulazione rapida, con il capo eretto, come se si sentissero dominatori dell'ambiente e superiori ad esso. Il volto presenta un incarnato roseo con facile congestionabilità, soprattutto in risposta a stimoli emotivi, digestivi e termici. Sopportano male le alte temperature e l'estate in generale, preferendo i mesi invernali. Presentano un'intelligenza vivace, con ottima capacità di concentrazione e memoria straordinaria, anche se in caso di affaticamento psicofisico presentano gravi lacune mnesiche.

Le malattie più frequenti sono quelle cardiovascolari (crisi ipertensive, fibrillazione atriale, angina), ma anche cefalea vasomotoria, colon irritabile talora intolleranza al glutine.

Fuoco Yin

Sono soggetti ipersensibili a stimoli emotivi e affettivi, anche se strutturalmente sono ipoemotivi: la loro emotività è una forma di particolare reattività all'ambiente, spesso sviluppatasi in seguito alla manifestazione di fattori psichici durante l'adolescenza.

Sono tendenzialmente ipotiroidei presentano una certa freddolosità con momenti di congestione al volto e amano l'estate, temendo l'inverno. Caratterialmente sono timidi, introversi, tendono al ripiegamento su se stessi, alternano momenti di intensa gioia ad altri di profonda malinconia.

Il polso è debole, la lingua in genere pallida, tendono all'ipotensione e durante l'infanzia soffrono di malattie da raffreddamento con facilità.

COSTITUZIONE TERRA

La struttura del tipo Terra è una struttura brevilinea e robusta. Il volto appare largo, con evidente spessore delle ossa e dei muscoli facciali, gli occhi sono larghi e le labbra carnose. La cute è rosea, spesso presenta ectasie capillari soprattutto nel tipo Yang, è tendenzialmente giallastra nei tipi Yin. Lo stadio del viso dominante è quello respiratorio e digestivo, con possibili variabili digestivo-respiratorio o cerebrale-respiratorio.

La mano è grossa e corta, con forma a "spatola" o a "salsicciotto" delle dita che appaiono proporzionalmente nettamente minori rispetto al palmo. La cute in genere è asciutta, calda di colore rosato nei tipi Yang, fredda e giallo-biancastro nei tipi Yin. Le unghie sono corte e larghe, poco convesse, con scarsa presenza della lunula. Nel complesso è tonica e solida e dà una certa sensazione di stabilità e robustezza.

Dal punto di vista comportamentale i soggetti Terra si presentano come persone equilibrate, ponderate e calme. Sembrano gestire con calma il loro lato emotivo, poiché spesso le emozioni risuonano internamente e la loro risposta viene elaborata intimamente dal soggetto prima di essere esteriorizzata. Raramente presentano esplosioni di irritabilità o collera. Sono buoni organizzatori hanno un certo spirito critico e di elaborazione mentale che lo spingono verso la realizzazione di attività finalistiche.

Terra Yang

Sono soggetti sanguigni, con un temperamento ottimista, facilmente adattabile, e con la tendenza a sdrammatizzare tutto. Sono dei grandi mediatori, cercano di evitare i contrasti e hanno una spinta naturale verso la conciliazione, la diplomazia e l'attenzione verso le necessità e la sensibilità altrui. La loro sensualità è piena e intensa, travolgente, viene vissuta senza pudori o ansie. In genere sono dei buongustai, adorano la compagnia, la buona tavola e bere con moderazione. Con il

sopraggiungere dell'età e a causa del cattivo stile di vita, questi individui tendono a soffrire di diabete e malattie cardiovascolari.

Terra Yin

Sono soggetti a tendenza ipotiroidea e iposurrenalica, che presentano pertanto sintomi di tipo ciclico, come l'astenia mattutina e le crisi ipoglicemiche tra le dieci e le undici del mattino. Poiché condizionati dall'ipoemotività e da una psicomotricità dominata da un ritmo lento, regolare si presentano come soggetti sedentari, pigri, pacati. L'intelligenza è di tipo ripetitivo-assimilativo con memoria di tipo fotografico.

COSTITUZIONE METALLO

La struttura del tipo Metallo è longilinea, con arti lunghi e scarsa massa muscolare, spesso presentano durezza e rigidità muscolare. Il torace e l'addome sono deficitari e spesso vi è una cifosi dorsale, con tendenza a chiudere le spalle, quasi a voler riparare il sistema respiratorio. Il collo è allungato, il cranio presenta dominanza del diametro antero-posteriore rispetto a quello trasverso; il viso presenta una dominanza netta dello stadio cerebrale e la forma è ovalare con naso sottile e mento allungato, a tratti sporgente. Gli occhi sono mediamente grandi e l'espressione suscita un sentimento di tristezza, a causa dell'obliquità delle arcate sopracciliari superiori. Il colore del viso è biancastro, con labbra rossastre e sottili.

La mano è lunga, ovale, allungata, con dita affusolate e che mostrano la tendenza a rimanere chiuse, se si invita il soggetto ad aprirle. La lunula è grossa, le unghie convesse. Le linee sono superficiali e numerose, il colore va dal bianco quasi diafano e trasparente al violaceo, con segni di acrocianosi.

Dal punto di vista temperamentale, sono soggetti astenici, controllati, quasi flemmatici, con tratti di ossessività e pignoleria. Sono bruschi, si muovono a scatti, frettolosamente. Presentano una facile stancabilità, prevalentemente vespertina, seppure mostrino delle difficoltà anche al risveglio mattutino. Temono l'autunno, il freddo, la riduzione delle ore di luce.

METALLO YANG

Sono soggetti dalle caratteristiche flemmatiche, con ritmi comportamentali delineati da una certa freddezza, da un buon autocontrollo, buona capacità organizzativa. L'espressività comunicativa è intensa e incisiva, a tratti nozionistica e impositiva, che rasenta la pedanteria e l'arroganza. Sul piano fisico sono simpaticotonici con tendenza al distiroidismo e presentano patologie a carico del grosso intestino, che variano da spasmi e coliche nei momenti di eccesso Yang a diarrea e colite cronica nelle fasi di esaurimento. Sono frequenti i risvegli precoci (nelle ore del grosso intestino, dalle 5 alle 7). Spesso vi sono concomitanti patologie del polmone, inteso in senso energetico, oltre che organico, quindi come patologie respiratori, ma anche dermatologiche e linfatiche.

METALLO YIN

Sono soggetti a struttura fisica longilinea, ma con accumulo adiposo distrettuale, con pannicolopatia fibrocistica e stasi linfatica agli arti inferiori, per cui presentano spesso un bacino largo e spalle e torace stretti. Il collo è lungo, il cranio presenta una dominanza del diametro antero-posteriore, con viso ovale allungato con dominanza dei piani istintivo e cerebrale; il naso ha la punta allungata, le labbra sono pallide e carnose, con scarsa tonicità. Dal punto di vista comportamentale, sono soggetti pessimisti e apatici, portati a momenti di tristezza e di depressione, con una certa tendenza a non farsi coinvolgere troppo dagli eventi, anche per paura di disperdere la loro già scarsa energia. Sono spesso taciturni, ma diventano loquaci per sostenere le proprie posizioni, altrimenti si presentano come individui sospiranti, con una voce flebile e rauca. Dal punto di vista fisico, tendono a patologie correlate alla loro tendenza ipotiroidea e ipocorticosurrenalica, con facilità alla psicostenia

e alle irregolarità mestruali nelle donne. Per la tendenza alla lassità legamentosa, sono predisposti a tendinite, periartriti scapolo-omerali e lussazioni della spalla.

COSTITUZIONE ACQUA

Sono soggetti con struttura longilinea, ma con differenze sostanziali a seconda che vi sia una dominanza della radice Yin piuttosto che Yang; il primo ha una struttura osteomuscolare più astenica, con torace poco sviluppato mentre il secondo presenta una struttura più robusta, dovuta all'associazione di elementi Acqua e Fuoco tra di loro. La struttura del viso è larga, piuttosto retratta, con rientranze e sporgenze di rilievo, soprattutto nel tipo Yin che spesso presentano un alone nerastro sotto-orbitario che esprime la sofferenza renale.

Le mani sono corte, mollicce e umide con traspirazione abbondante, e strutturalmente tozze (seppur meno che nella Terra). Le unghie sono triangolari e morbide, flessibili, con depressioni del letto ungueale e la parte libera che si presenta incurvata, quasi a forma di artiglio. Le linee palmari sono scarse, ma profonde, il colorito è grigiastro, più evidente alle pliche di flessione falangea.

Dal punto di vista temperamentale sono soggetti che presentano una risposta immunologia precaria, per cui sono cagionevoli ad aspetti climatici come freddo e umidità, che di fatti temono; tendono all'astenia cronica, con umore tendenzialmente depresso, attacchi di panico e crisi fobiche, polarizzate sulla propria salute (fino alla patofobia). Queste caratteristiche sono più evidenti nel tipo Yin, ma possono divenire prevalenti nel tipo Yang, qualora egli presenti cali energetici importanti.

Acqua Yang

Questi soggetti presentano una personalità estremamente emotiva, introversa, estremamente critica nei confronti propri e altrui. Presentano un portamento eretto (a causa dell'ipertono energetico del meridiano di Vescica), per cui spesso soffrono di lombalgie per accentuazione o scomparsa della fisiologica lordosi lombare. Dal punto di vista affettivo sono individui profondi, intensi con un forte senso tragico e romantico della vita; sentono il senso di predestinazione e hanno alto senso di sacrificio. Hanno molta energia, che spesso amministrano male, passando da fasi di intensa attività a fasi di esaurimento, con astenia, insicurezza, paure e pessimismo esistenziale.

La crisi endocrina è di tipo ipersurrenalico corticale, ipergonadica con fasi alterne di parasimpaticotomia che determinano l'insorgenza di crisi simpaticotoniche a carico della muscolatura vescicole con pollachiuria, disuria, enuresi. Raramente nelle femmine, si associano irregolarità mestruali.

Acqua Yin

Sono soggetti sognatori, tendono a fantasticare, ad essere attratti più dagli aspetti estetici che pratici della realtà; tendono a rimandare incombenze e attività finalistiche, vivendo in un mondo fantastico e ideale. Tendenzialmente astenici, presentano spesso paure intense che sfociano in vere fobie. Quando il rene è in deficit, si sviluppano disturbi a carico delle ossa, del midollo osseo, del cervello e delle meningi; spesso soffrono di microalbuminuria ortostatica e glomerulonefriti

I SEI TEMPERAMENTI IN MTC

Da sempre, in medicina, è stato riconosciuto il ruolo determinante della psiche nella suscettibilità alle malattie: i testi più antichi di agopuntura affermano infatti che quando la psiche è in pace ed è equilibrata, diminuirà molto o cesserà del tutto il pericolo di contrarre malattie, comprese quelle di origine esterna (cosmica, climatica o infettiva). Nel Nei Jing un intero capitolo si intitola "Il ruolo del mentale", documentando l'importanza che gli antichi medici attribuivano allo psichismo.

Oltre agli incidenti e ai traumi e al di là della ereditarietà, tre sono le grandi cause che possono minare la salute: cause cosmiche, cause alimentari e cause psichiche.

Verrebbe in realtà spontaneo chiedersi se anche traumi e incidenti apparentemente casuali non avvengano invece secondo un disegno preciso e forse predestinato (prevedibile?), tali da coinvolgere gli obiettivi “sensibili” del nostro organismo, i tratti costituzionalmente più deboli dal punto di vista energetico.

Le cause psichiche, in particolare, in MTC hanno la capacità di disorganizzare l'intero sistema energetico e di determinare numerosi disturbi.

In agopuntura, come noto, esiste una classificazione delle principali tendenze del comportamento: tendenza alla collera e all'impeto d'ira, all'eccesso di gioia e di emozione, all'eccesso di riflessione e preoccupazione, alla tristezza e al ripiegamento, al timore e alla paura, tendenza all'eccesso di autorità.

In MTC ognuna di queste tendenze comportamentali può provocare in ultima analisi malattia, agendo in modo specifico su un organo o meridiano così da renderlo vulnerabile.

E' quindi di grande interesse per l'agopuntore tentare di definire le caratteristiche di carattere e temperamento del paziente e cercare di dedurre gli squilibri energetici dei diversi meridiani anche in funzione del comportamento, così da riuscire ad attuare quella relazione psiche-soma che è alla base dell'approccio olistico proprio dell'agopuntura. L'ottenimento di questa relazione permette di circoscrivere non solo il carattere ma anche la debolezza fisica e la propensione alla malattia del soggetto in relazione alla sua costituzione ed ereditarietà.

Il Nei Jing in particolare classifica gli esseri umani in tipologie psicosomatiche in funzione dei sei strati energetici e dei sei corrispondenti meridiani del corpo: Tai Yang, Shao Yang, Yang Ming, Tai Yin, Shao Yin, Jue Yin. Tale classificazione è complementare a quella basata sui cinque elementi trattati in precedenza.

I sei meridiani definiscono sei tipi di associazioni particolari di due costituzioni:

- Tai Yang è fuoco e acqua (intestino tenue - vescica)
- Shao Yang è fuoco e legno (triplice riscaldatore-vescicola biliare)
- Yang Ming è metallo e terra (grosso intestino-stomaco)
- Tai Yin è metallo e terra (polmone-milza)
- Jue Yin è fuoco e legno (ministro del cuore-fegato)
- Shao Yin è fuoco e acqua (cuore-rene)

Questi sei tipi definiscono dunque i sei temperamenti in agopuntura - in realtà otto, in quanto i temperamenti Yang Ming e il Tai Yin differiscono in maniera importante a seconda che a prevalere sia la terra sul metallo e viceversa, meritando quindi una trattazione a parte.

TEMPERAMENTO SHAO YANG

Il soggetto Shao Yang è di costituzione Legno o Legno e Fuoco, caratterizzato da un temperamento caloroso e focoso.

L'atteggiamento è marziale, lo sguardo penetrante. Gli occhi sono larghi, grandi, con una acutezza visiva eccellente; il viso è aperto, franco. Il colorito varia dall'olivastro, per la costituzione legno, al rosso, per la costituzione Fuoco. Il Ling Shou (cap. 10) riporta: “se i disturbi della vescicola biliare sono gravi, il viso è terreo, il corpo è secco”.

In genere non è molto alto, è muscoloso, con spalle larghe. È spesso sportivo e pratica più di una attività fisica. Ama la competizione e il rischio (“grande vescicola biliare” è, secondo Soulié de Morant, la definizione che i Cinesi attribuivano ai coraggiosi).

Lo Shao Yang è un soggetto molto attivo, impaziente. Si corica tardi e la mattina ha difficoltà a svegliarsi completamente a causa di “yang che ristagna” (Requena).

Ha un'intelligenza disordinata; è creativo ma confusionario.

Dal punto di vista psicologico corrisponde al collerico di G. Berger, emotivo e primario.

Agisce e reagisce impulsivamente, con vigore. Ha un ottimismo innato che lo porta ad entusiasarsi per diverse imprese contemporaneamente, il che lo conduce spesso a non concludere molto. Ha estrema facilità nel legare rapporti e nel parlare in pubblico, rischia però in alcuni casi di esagerare, di essere impetuoso e mancare di tatto. Le difficoltà lo stimolano, lotta per essere sempre all'altezza delle situazioni. La natura bellicosa e intrepida si mostra sin da giovane. Da adulto è un collerico che si arrabbia anche per motivi banali e "vede rosso" (il fuoco). Questi episodi possono essere molto violenti e spingerlo a rompere oggetti; sono episodi in genere di breve durata però frequenti. Lo Shao Yang attribuisce questi eccessi al suo bisogno di onestà e franchezza, all'odio per la falsità e adducendo la sua effettiva incapacità di provare rancore. Dopo "l'esplosione" è tutto finito.

La sua iperattività, l'impressione di non avere mai abbastanza tempo evidenzia il suo tratto debole: l'ansia. L'ansia che lo fa arrivare sempre in anticipo e attendere con impazienza e che può trasformarsi anche in inquietudine e angoscia. Spinto dal gusto per l'azione, per la lotta e appunto dall'ansia, lo Shao Yang è sempre in movimento, si butta nel lavoro, in diversi sport e in diverse avventure sentimentali contemporaneamente. Quello che teme davvero sono i processi, le liti familiari e i rancori che lo abbattano profondamente. Non accetta di essere malato e non si cura in attesa che la natura faccia il suo corso. Il Ling Shou riporta che "lo Shao Yang ha più yang che yin, i suoi vasi sono poco sviluppati, è tutto un capillare, l'energia è molto superficiale. Quando è malato bisogna tonificare il suo yin e disperdere il suo yang, ma unicamente facendo sanguinare i suoi capillari; è indispensabile tonificare lo yin, pena un trattamento inefficace".

Non appena ritrova la salute, lo Shao Yang ricomincia la sua vita intensa, vita di azione, piena di lotte da affrontare e di decisioni da prendere con entusiasmo.

TEMPERAMENTO JUE YIN

Il soggetto Jue Yin può essere di costituzione Legno o Legno-Fuoco. Al contrario dello Shao Yang, nello Jue Yin si ha una prevalenza della variabilità, della mutevolezza, del "vento", per i Cinesi.

Il soggetto si può presentare in maniera molto timida o al contrario molto estroversa manifestando chiaramente le proprie emozioni. Il colorito cambia a seconda dell'elemento predominante: pallido e opaco, soprattutto se emozionato (quando è il Legno a dominare); roseo, addirittura rosso per effetto di un'emozione (quando il Fuoco prevale sul Legno).

Si tratta spesso di una persona miope, sin dall'infanzia, così come uno dei genitori. Gli occhi sono comunque belli ed espressivi, lasciano trasparire con facilità lo stato d'animo.

Teme il vento, che può provocare attacchi di vertigini e di confusione, sensazione che anche un'iniezione, il vuoto, l'aereo e la folla possono causargli. Ama la primavera, nonostante in questa stagione i suoi disturbi possano peggiorare.

Il Jue Yin corrisponde al nervoso di Berger, con frequenti vuoti di memoria. Il So Wen riporta: "Come si manifesta l'eccesso di energia in primavera? Il malato presenta perdita di memoria, collera e vertigini".

L'umore è molto variabile, decisamente lunatico, con momenti di eccitazione intellettuale ed emotiva che si alternano a tristezza e abbattimento immotivati, con crisi di pianto. Nella donna questi tratti vengono esasperati durante il periodo mestruale con sensazione di irritabilità, depressione e angoscia (per lo stesso ma opposto motivo di natura ormonale, la donna Jue Yin tollera raramente la pillola anticoncezionale).

Angoscia e cronica mancanza di fiducia in se stesso acquiscono i conflitti interiori del soggetto che reagisce con diversa modalità a seconda dell'elemento predominante la sua costituzione: *inibizione* e *angoscia*, per cattivo funzionamento del fegato, in particolare davanti a un esame o alla necessità di agire o parlare in pubblico; *fuga*, se non un certo grado di frivolezza e di superficialità, che gli permettono di dimenticare temporaneamente ansia e preoccupazioni. La fuga dai problemi avviene ricercando i divertimenti più diversi, i giochi, gli stimoli intellettuali e affettivi, spesso gli eccitanti artificiali e voluttuari. Si può anche trattare di una fuga simbolica, nell'immaginario e nel sogno,

luogo dove il Jue Yin trova rifugio e spesso la possibilità di creare e comporre, magari poesie. Al tempo stesso egli costruisce una maschera che presenta a se stesso e agli altri, fintamente disinvolta, loquace e disinibita, rispondendo al suo bisogno di attirare e sedurre, nonostante una timidezza e inibizione innate.

Soffre di svariati disturbi, in genere non gravi, che però lo preoccupano molto e per cui consulta diversi medici, lungi, in realtà, dal seguirne davvero le prescrizioni.

TEMPERAMENTO TAI YANG

Il soggetto Tai Yang è di costituzione Acqua o di costituzione Fuoco. Corrisponde al carattere passionale di Berger, emotivo, attivo e secondario.

Non ha un corpo particolarmente agile, gli risulta difficile piegare la schiena e “abbassare la testa”, anche in senso lato, per un eccesso di energia del meridiano di vescica (tale eccesso, visti i rapporti che il meridiano intrattiene con encefalo, nevrasse e Du Mai, è causa di ipereccitabilità del sistema nervoso e di una certa predisposizione a disturbi neurologici, quali epilessia e meningite, ma anche psichiatrici con sindromi anche gravi che possono andare dalla paranoia alla follia).

L’atteggiamento è rigido, marziale. La testa eretta e quasi rovesciata all’indietro, lo sguardo è duro, tagliente. Tutto ciò conferisce al Tai Yang molta eleganza, una certa aria di superiorità e di arroganza, se non addirittura di disprezzo nei confronti dell’interlocutore, raramente ritenuto alla propria altezza. Egli tiene molto a distinguersi, a non mischiarsi ai comuni mortali. Il Tai Yang, d’altronde, è ambizioso, nasce per le nobili cause, per le imprese difficili che persegue fino in fondo, senza che niente e nessuno possa distoglierlo dall’obiettivo. Egli subordina tutto alla sua passione, è disposto, se necessario, ad ogni sacrificio e biasima chiunque non condivide il suo entusiasmo. Non sempre questo slancio si traduce nella realtà di un atto pratico, ma è sicuramente la cifra caratteristica dello spirito Tai Yang. Spesso fin da piccolo ha imparato a dominare le proprie passioni (il Fuoco), nascondendo l’emotività e la sensibilità dietro un atteggiamento duro e autoritario, ribelle e molto conflittuale, in particolare con la figura paterna. Da questa iniziale sofferenza nasce l’aria di superiorità e al contempo il grande pudore dei propri sentimenti. Gli è quindi molto difficile entrare in relazione con le persone e avere sereni rapporti sentimentali, anche perché, in fondo, ha sempre la sensazione di essere incompreso, invidiato e quindi rifiutato.

E’ molto intelligente, ha ottima memoria e grande capacità di apprendimento. Difficilmente ammette i propri errori, anzi arriva a negarli con veemenza, spesso per mancanza di lucidità. E’ però generoso, devoto e di un’integrità incorruttibile; patria, famiglia e religione rappresentano valori assoluti.

E’ un ottimo sportivo e, come in tutte le attività che pratica, cerca di primeggiare. Non ama l’inverno, pur non essendo freddoloso.

Pretende, a costo di cambiare più volte, di avere un rapporto privilegiato con il proprio medico, di cui poi segue con scrupolo le prescrizioni.

TEMPERAMENTO SHAO YIN

Acqua e fuoco, rene e cuore, rosso e nero, Shao Yin è l’asse della vita, profondo, prezioso, difficile. E’ un temperamento molto chiuso, tende all’introspezione ed anche l’atteggiamento fisico denota queste caratteristiche: lo Shao Yin abbassa spesso la testa, ha difficoltà a guardare negli occhi l’interlocutore e arrossisce facilmente. Ha uno sguardo liquido, patetico, come se fosse sempre sul punto di commuoversi. Timido e introverso, è comunque capace di donarsi completamente ad una persona, che però mette spesso alla prova così da poter fuggire non appena intuisce la possibilità di soffrire per essa. Molto freddoloso, odia l’inverno che acuisce il bisogno di ripiegarsi su se stesso, di riposare, se non di restare immobile (il movimento acqua corrisponde al trigramma dell’immobilismo).

Ipersensibile e malinconico, è in genere insoddisfatto della propria vita; non gioisce dei traguardi raggiunti, ma si rimprovera in continuazione degli insuccessi che attende e teme allo stesso tempo. Si lamenta quindi del suo destino, rimugina su ciò che è successo e tende a scoraggiarsi, a pensare che tutto sia inutile, che l'esistenza non abbia davvero un senso. Può aver avuto un'infanzia triste, se non tragica o comunque vissuta male per la sua eccessiva sensibilità. Per questo, da adulto, una certa tendenza alla misantropia e all'invidia lo possono condurre in qualche modo a gioire delle disavventure altrui. Il Ling Shou riporta: " Il tipo Shao Yin è invidioso, si rallegra delle disgrazie altrui, ha sempre l'aspetto freddo, non può restare tranquillo. Camminando abbassa sempre la testa". E ancora: " Ha più Yin che Yang, i suoi visceri non sono in armonia; quando è ammalato non bisogna disperderlo perché il suo sangue e la sua energia sono deboli".

Come per tutti i temperamenti Yin, vi è una tendenza alla patologia da insufficienza di energia ed in particolare, sul piano psichico, da insufficienza di Shen e Zhi, anime vegetative di cuore e rene rispettivamente. Questo assetto deficitario fa sì che da una parte le emozioni si esacerbino in maniera incontrollata causando eccessiva sensibilità, e dall'altra che la volontà di vivere e di affermare la vita (lo Zhi) siano inibite. Da tutto ciò deriva la paura, l'incapacità di realizzare le proprie ambizioni, la depressione.

Ecco perché sin da adolescente coltiva gelosamente la propria solitudine, che rappresenta un rifugio dove riflettere e meditare. In particolare lo Shao Yin coltiva l'ideale dell'amore unico e per sempre. E' perciò molto fedele e patologicamente geloso e pretende la stessa assoluta monogamia.

Quando però la sua vita di affetti è serena raggiunge equilibrio e anche ottimismo.

Ha una salute cagionevole e tende ad avere disturbi di tipo cronico. Per questo è molto attento alla prevenzione e consulta spesso il medico, di cui segue diligentemente le prescrizioni.

TEMPERAMENTO YANG MING

Il paziente Yang Ming può essere di costituzione Terra (che corrisponde al sanguigno di Berger) o di costituzione Metallo (che determina il carattere flemmatico secondo Berger). La patologia è di tipo essenzialmente digestivo e circolatorio nel primo caso, colico e respiratorio nel secondo. Vale quindi la pena di parlarne separatamente.

Yang Ming-Terra

La Terra è il centro, l'equilibrio. L'atteggiamento e l'aspetto fisico che ne derivano hanno quindi delle caratteristiche di solidità, di stabilità. La struttura ossea è robusta, le spalle e i fianchi larghi, il viso tondo. Può esservi tendenza all'obesità, fin da piccolo. Non agile, ma forte. Il colorito è rosso, rubicondo, sin da giovane. Teme molto l'umidità ma anche il caldo e l'estate in generale. E' molto attratto dai cibi dolci e da tutti i piaceri della vita in generale, dalla buona tavola alla buona compagnia.

Estroverso, ottimista e di buona memoria ama i giochi di parole, gli stornelli, i detti popolari. E' molto gioviale e ha enorme facilità nei rapporti umani. Organizza e partecipa a iniziative, riunioni e feste dove la sua presenza è sempre molto apprezzata per l'educazione, la gentilezza ma anche per l'ironia e l'abilità nell'intrattenere. Molto diplomatico, si serve delle sue capacità tattiche per raggiungere i propri scopi e realizzare le sue ambizioni, ma senza la perseveranza dei Tai Yang. Sia nei rapporti di amicizia che in quelli amorosi è allegro e rassicurante, non è geloso, sdrammatizza, non fa tragedie e non prova rancore. Tende però ad essere un po' superficiale, poco sensibile e poco attento alle sofferenze altrui, atteggiamento, questo, che gli viene spesso rimproverato. Il suo ottimismo eccessivo lo può talvolta condurre a sbagliare nel giudicare persone e situazioni e ad agire con incoscienza e impulsività. E' molto esposto al rischio di patologie cardio-vascolari per diverse ragioni: la gioia che lo anima corrisponde al movimento fuoco e al cuore, a cui il meridiano Yang Ming è legato tramite il grande Luo dello Stomaco. Una pienezza patologica di Stomaco può anche causare disturbi cardio-vascolari.

Ma lo Yang Ming-terra rimane comunque un gaudente, difficile da arginare nei suoi entusiasmi; difficile anche da curare perché, nonostante le raccomandazioni, non resiste alle tentazioni della gola, pur subendone le conseguenze.

Yang Ming-Metallo

Alto ed elegante, lo Yang Ming-Metallo ha delle caratteristiche che ricordano il Tai Yang, ma è meno rigido e più naturale. Come già ricordato corrisponde al flemmatico di Berger, e questa impressione di pacatezza e allo stesso tempo di forza sono caratteristiche di questo temperamento. Ha un viso longilineo, sereno, lo sguardo chiaro. E' agile ed è un buono sportivo. Teme il caldo o alternativamente il freddo che possono dargli problemi colitici. Come lo Yang Ming –terra è esposto al rischio cardio-vascolare.

Molto metodico e attento, ha una grandissima capacità lavorativa che applica con regolarità e costanza. Abitudinario e molto rispettoso delle regole, ha un gran senso civico e un buon sangue freddo: anche davanti alle situazioni più inaspettate sa reagire e riesce a sdrammatizzare. Con razionalità, però, e non con la superficialità del suo corrispettivo Terra. La stessa razionalità gli permette di risolvere conflitti e questioni senza lasciarsi travolgere dalle emozioni. Sa essere infatti rigoroso e persino implacabile. Quello che gli si può rimproverare è forse proprio il fatto di non riuscire a comprendere chi non si comporta nel suo stesso modo, chi non è in grado di controllare l'impulsività. Egli è d'altronde molto pudico nell'esternare i suoi stati d'animo, ma a lui si può ricorrere nei momenti di bisogno, certi che avrà un consiglio giusto in quanto sicuramente ponderato. Il Ling Shou riporta: "semplici, minuziosi, chiaroveggenti, sono buoni giudici". E' un buon paziente, fiducioso e disciplinato.

TEMPERAMENTO TAI YIN

Il Tai Yin è di costituzione Terra (l'amorfo di Berger) o di costituzione Metallo (l'apatico secondo Berger). Anche in questo caso la trattazione è separata.

Tai Yin – Terra

Se la terra domina, la struttura è tarchiata, robusta fino all'obesità, come lo Yang Ming. Essendo però il suo omologo Yin, il soggetto ha forza ma molta meno energia, è più lento e pacato. Se longilineo è estremamente elastico. Ha un colorito chiaro, latteo e in genere non ha molta barba. Il viso è tondo e tranquillo, lo sguardo dolce e pacifico, spesso allegro. Teme l'umidità e il freddo. E' un temperamento estremamente goloso in particolare di dolci. Proprio la glicemia rappresenta un punto debole, con sbalzi durante la giornata che lo portano ad avere improvvisi attacchi di fame. Ha una buona memoria ed è intuitivo ma molto distratto. Ha periodi di stanchezza ciclica. Dorme moltissimo, tutte le volte che può si concede una pausa ristoratrice.

E' estroverso, ma passivo, lascia che il tempo sistemi le cose, è conciliante e di buon carattere, ascolta volentieri ed in genere dispensa buoni consigli. Riesce infatti ad analizzare con calma le situazioni, a valutarne gli aspetti per giungere a un buon compromesso. Non sempre questo gli riesce per le situazioni personali, che spesso lo vedono indeciso.

Poco ambizioso, gli si può rimproverare una certa negligenza e pigrizia: si accontenta di quello che ha, semplicemente. E' convinto di avere sempre tempo per fare tutto e questo lo porta ad aspettare fino all'ultimo per fare qualsiasi cosa. Anche nella risoluzione di eventuali conflitti si siede e aspetta che il tempo aggiusti tutto. Si piega ma non si spezza. Lo stesso vale nei rapporti sentimentali. Non si cruccia eccessivamente delle delusioni, passando facilmente ad altre passioni.

Può però capitare che abbia brevi periodi di astenia e di depressione che lo portano all'isolamento totale e al cibo come rimedio alla tristezza. Tale stato è temporaneo e lo lascia improvvisamente così come è arrivato, riportandolo al suo abituale buonumore.

Tai Yin – Metallo

La struttura è magra e longilinea, le spalle strette e un poco incurvate. I modi e i gesti sono lenti. Come già detto può anche essere molto snodato, elastico, in genere è allora biondo e con gli occhi

azzurri, il colorito chiaro e il volto imberbe. In questo caso lo sguardo è un po' perso, assente, ma sa essere anche inquietante e tagliente.

In alternativa può essere un soggetto di carnagione più scura, gli occhi marroni, naso lungo e labbra sottili. Lo sguardo duro, "metallico", sospettoso.

Naturalmente i due caratteri possono embricarsi l'uno nell'altro a dare numerose sfumature.

Teme l'umidità e soprattutto il freddo che lo porta ad ammalarsi facilmente. Ama molto i latticini e i piatti piccanti. E' un soggetto che si stanca con estrema facilità, ha sempre bisogno di riposare, parla con voce flebile, senza fretta. E' molto scrupoloso ed estremamente puntuale.

E' introverso e chiuso, rigido e ostile ai cambiamenti, abitudinario fino ad essere ossessivo. Non ama mescolarsi a grandi gruppi, preferisce i piccoli numeri e i rapporti individuali. Prevedente e risparmiatore, non si arrischia in situazioni pericolose.

Ordinato e meticoloso, ama la giustizia e lotta contro le ingiustizie, tende però al rancore e all'istinto di vendicarsi, negando il perdono. Anche nelle piccole discussioni quotidiane è pignolo e cavilloso, difficilmente ammette di non essere nel giusto, pronto a discutere fino allo sfinimento.

E' però fedele e onesto, da una parte perché preferisce la routine, dall'altra perché ha in fondo una natura romantica e malinconica: è capace anche di slanci di grande compassione e comprensione per il suo prossimo, in contraddizione con il suo istinto innato di giudicare.

Il Tao della stagione autunnale descritto nel Nei Jing si accosta molto bene a questo temperamento: "I tre mesi autunnali ricordano una stasi; ci si corica e ci si alza presto come le galline. Ci si impone un umore sedentario per placare i rigori autunnali. Si raccoglie il proprio spirito per placare l'energia dell'autunno. Ci si astiene da pensieri aberranti perché l'energia del polmone resti pura."

Difficilmente un paziente può essere inquadrato in un solo temperamento. Quando questo accade, però, l'aderenza alle descrizioni sopra riportate è davvero impressionante. La persona è praticamente incapace di comportarsi in maniera differente da quanto prevede la descrizione del suo temperamento.

Sono però questi eventi abbastanza rari. Nella maggioranza dei casi ogni paziente si riconoscerà in almeno due o tre caratteri, uno dei quali dominante, accanto agli altri secondari, variamente embricati fra loro a dare molte diverse sfumature. A dare tante diverse persone.

TEMPERAMENTI SECONDO GLI OTTO MERIDIANI CURIOSI

Il sistema dei meridiani curiosi (MC) o straordinari, è complementare al sistema dei meridiani principali fin'ora analizzati, ed è correlato in maniera specifica ai Reni. I MC fungono infatti da intermediari tra i meridiani principali ed i Reni nell'integrare il Qi e il Jing accumulati in questi ultimi verso il sistema principale di circolazione dell'energia. Rappresentano pertanto riserve molto preziose di energia, un'energia difficile da ripristinare, che va quindi utilizzata con cautela.

Gli otto meridiani curiosi sono: Chong Mai, Du mai, Ren Mai, Dai Mai, Yin Qiao Mai, Yang Qiao Mai, Yin Wei Mai, Yang Wei Mai.

Du Mai, Ren Mai e Chong Mai hanno origine nei Reni. Chong Mai, in particolare, è il primo a comparire durante l'embriogenesi ed impiega nel suo percorso principalmente punti del meridiano di Rene.

Diverse sono le classificazioni attribuite ai MC, una in particolare è quella che li suddivide in coppie cosiddette speciali, speciali in quanto lo yin si associa allo yin e lo yang si associa allo yang, fatto, questo, che non avviene nella circolazione energetica principale e fa sì che, grazie all'utilizzo dei punti chiave, i MC possano agire sulla medesima funzione.

I MC d'altronde, fanno parte del cielo anteriore e rappresentano tutta la potenzialità del nuovo individuo. Non agiscono solo al momento della creazione, formando il nucleo attorno al quale cresce la persona, ma anche durante tutta la vita, sviluppandosi con essa.

Di conseguenza il temperamento di ognuno di noi affonda le sue radici nell'energia dei MC - e nel loro forte legame con l'acqua e con il Rene - prendendo poi, nel suo sviluppo nel cielo posteriore, le direzioni più diverse.

Coppie speciali sono rappresentate da:

- Du Mai-Yang Qiao Mai
- Ren Mai-Yin Qiao Mai
- Dai Mai-Yang Wei Mai
- Chong Mai-Yin Wei Mai

Vale la pena di trattare specificamente il temperamento per ogni meridiano curioso prima di passare ad una sintesi dei tratti psichici e caratteriali caratteristici di ogni coppia (nei tipi Yin e Yang),

Temperamento Ren Mai

Il simbolo del soggetto Ren Mai è l'uomo ripiegato su se stesso in un atteggiamento di introspezione e riflessione (assimilabile, in questo al temperamento Shao Yin). D'altronde il meridiano scorre ventralmente, una parte, il ventre appunto, che viene spontaneo proteggere e difendere, richiudendosi. Ed infatti si tratta di un individuo con caratteristiche spiccatamente *Yin*, perennemente schiacciato dagli eventi della vita. E' di solito una persona esigente, possessiva, che si lega in modo eccessivo alle persone che ama. Ha inoltre la tendenza ad autocommiserarsi e a tentare di ottenere compassione dal suo prossimo, riuscendo così spesso a manipolare anche i rapporti familiari. Si tratta spesso di madri che si sentono emarginate e che danno solo per riavere o che si preoccupano per i familiari, soprattutto per paura di soffrire. Frequenti i disturbi ginecologici, sessuali e a carico dei tre riscaldatori. Le somatizzazioni sono rappresentate da dispepsia e lombalgia, anche dopo lievi sforzi. Caratteristico è il desiderio di morire, mai però accompagnato da reali intenzioni suicidarie.

Temperamento Du Mai

Si tratta di un individuo con atteggiamento spiccatamente *Yang* con capo e dorso eretti, l'incedere veloce e sicuro. Di solito ha un grande sviluppo toracico e può soffrire di ipertensione arteriosa e rachialgie. Caratterialmente è presuntuoso, arrogante ed anche collerico, caratteristiche queste che lo assimilano in parte al temperamento *Tai Yang* trattato in precedenza. In caso di pienezza di questo meridiano il paziente è dotato di grande intelligenza e forza, ma sa essere avido di potere e tirannico. Inflexibile e rigido, aspirerebbe a dominare il mondo. Tendenzialmente ipertimico può andare incontro a segni di follia *Yang* con contratture e rigidità. (anche queste caratteristiche lo accomunano al *Tai Yang*). Se depresso, le fasi di calo dell'umore si alternano a nevrosi fobiche e ansia.

Temperamento Chong Mai

Il Chong Mai è il primo meridiano curioso a fare la sua comparsa. Il suo ruolo è quello di strutturare ed organizzare la persona e la sua vita sia sul piano fisico che su quello psichico. È infatti depositario del "progetto" e responsabile dello sviluppo delle potenzialità interiori dell'individuo. Essendo la struttura portante sia dello yin che dello yang, caratteristico è il continuo movimento dall'uno all'altro polo, in un continuo divenire in armonia con il cosmo.

Di qui le caratteristiche fondanti di questo temperamento, capace di dare il giusto ritmo alla vita, adattabile, capace di scambi equilibrati con l'esterno. Questa stessa malleabilità lo conduce però ad allearsi con chiunque, affermando raramente la propria personalità. Molto vulnerabile, il Chong Mai è però anche molto ricettivo e dotato di grande sensibilità, spesso capace di captare i messaggi e le emanazioni degli altri come una specie di intuizione.

Se in profondo squilibrio il Chong Mai condiziona un comportamento poco organizzato, una persona incapace di seguire un piano, incapace di trasformarsi, fissata nell'attitudine fisica in cui si trova, disarmata sul piano sociale, nella vita quotidiana, nelle relazioni e sul piano spirituale.

Spesso avverte la tipica sensazione di energia che sale verso l'alto e di stretta alla gola, senza che siano presenti segni obiettivi di asma o laringospasmo. Inoltre si lamenta spesso di avere gambe e piedi freddi (la cosiddetta sensazione "a stivaletto") e di disturbi ginecologici.

Temperamento Dai Mai

Il problema principale del soggetto Dai Mai è rappresentato dal passaggio dello *Yang* verso la parte inferiore del corpo e dello *Yin* verso la parte superiore del corpo. Il suo ruolo principale è quello di mettere in movimento lo *Yin*. Un'ostruzione dello scorrere di quest'ultimo è infatti spesso imputabile a Dai Mai. Questo perché il "vaso cintura", non in equilibrio, stringe troppo e non permette uno scambio corretto. Di qui la tendenza ad avere troppa acqua in basso e troppo fuoco in alto: stasi agli arti inferiori con varici, emorroidi, ernie e prolapsi in concomitanza a segni di *Yang* in alto, come tachicardia, senso di oppressione toracica, ipersudorazione alle ascelle e al viso, cefalea e insonnia. Tipicamente il paziente non sopporta abiti che stringono in vita e ha una debolezza costituzionale delle caviglie che lo predispone a frequenti distorsioni. Nella donna è frequente la leucorrea. Questa doppia polarità si estrinseca tipicamente anche a livello fisico in alcune donne in cui il torace e gli arti superiori sono magri, scarni, ossuti, mentre il bacino, le cosce e le gambe sono molto sviluppati, con connettivo molto idratato.

Allo stesso modo i tratti caratteriali andranno da un temperamento *Yang* collerico, estroverso e dinamico, in alternanza a numerosi tratti *Yin*, con tendenza alla depressione psichica, all'isolamento, alla risposta passiva di fronte ai problemi.

Il Dai – cintura – ha la funzione di legare, accumulare e orientare in una direzione, assimilabile, in questo, alla figura della stella Polare. In particolare Dai Mai orienta la forza vitale che scaturisce da Chong Mai, la guida appunto come la stella Polare e la canalizza. Se non equilibrio il carattere è quello di una persona dispersiva, che fa molte cose ma è inconcludente, ma anche intemperante e con molta energia.

Temperamento Yin Wei

Il soggetto Yin Wei è introverso, timido, riservato. La sua debolezza è l'apparato cardiovascolare. Lamenta spesso delle toracoalgie, anche trafittive, non sempre accompagnate da tachicardia ed extrasistolia, fino a delle vere e proprie crisi di angore, dolore oppressivo retrosternale e angoscia. Caratteristica è un'insufficiente circolazione dello *Yin* negli strati profondi del corpo che pertanto tende a ristagnare. Spesso coesiste una perturbazione dello *Shen* che si manifesta con inquietudine, agitazione, depressione, amnesia, dovuta a *Yang* "liberato" per ristagno di *Yin*. Di solito queste persone sono molto gelose della loro vita privata e della loro intimità.

Temperamento Yang Wei

Caratteristico di questo temperamento è l'eccesso di *Yang* rispetto alla capacità dello *Yin* di trattenerlo. Il soggetto presenta spesso dolori muscolari e articolari a diversa localizzazione. Altri disturbi frequenti sono le vertigini, le dermatiti e la sensazione di avere sempre la febbre, proprio perché incapace di trattenere il calore-*yang*. Si tratta di un individuo perennemente insoddisfatto, collerico, spesso ossessionato da fobie. Lo sguardo esprime una profonda tristezza. Apparentemente molto concreto, perché in grado di autocensurarsi, il soggetto Yang Wei ha in realtà la tendenza a vivere in un'altra dimensione. Caratteristico è l'iperonirismo ed anche la capacità di prevedere le variazioni meteorologiche con notevole anticipo, così come avverte frequentemente sensazioni di tipo premonitore e precognitivo.

Temperamento Yin Qiao

Il soggetto Yin Qiao presente generalmente una scarsa reattività nei confronti dell'ambiente esterno. Se di sesso femminile, soffre spesso di cistiti recidivanti "sine materia" talora associate a disturbi ginecologici e sessuali. L'atteggiamento è pigro e rallentato con tendenza al torpore mentale e

all'astenia. L'ipersonnia è quasi patognomica, e la sintomatologia tende ad aggravarsi durante la notte

Temperamento Yang Qiao

Caratteristico di questo temperamento è un ristagno dello *Yang*. E' in genere dotato di notevole immaginazione; molto fantasioso e poco concreto, ha difficoltà a proiettarsi nel futuro. Di solito si tratta di un individuo chiuso nel suo microcosmo. Gli manca il desiderio di esplorare ciò che lo circonda. Dotato di notevole forza muscolare, soffre spesso di rigidità articolare e di algie agli arti superiori o inferiori o del rachide. Nell'uomo è frequente riscontrare un'alternanza di muscoli ipertonici e ipotonicici nell'arto inferiore. Presenta inoltre problemi del ritmo sonno-veglia per pienezza dello *Yang* nella parte superiore del corpo che, tra l'altro, rende ragione della ridotta produzione di lacrime e delle frequenti congiuntiviti. In modo caratteristico ed opposto al suo omologo Yin, la sintomatologia è più accentuata durante il giorno.

Non stupisce il fatto che la sintomatologia caratteristica di ogni qiao (Yin e Yang) si esacerbi rispettivamente durante la notte e durante il giorno, seguendo il ritmo nictemerale proprio di questi due meridiani

COPPIE SPECIALI

Du Mai-Yang Qiao Mai

I disturbi psichici si fondano principalmente sulla paura. Il tipo Yin perde il controllo sulla propria vita per paura di fallire, mentre il tipo Yang controlla eccessivamente la vita per paura di perderne il controllo, in un atteggiamento di estrema rigidità.

Ren Mai-Yin Qiao Mai

Partecipa poco alla vita. Il tipo Yin si rinchiude in se stesso e nel suo passato per paura e per la difficoltà a stringere legami, il tipo Yang cerca di mantenere in vita legami ormai esauriti per l'incapacità e la paura di affrontarne la perdita.

Dai Mai-Yang Wei Mai

Il tipo costituzionale tende ad essere impaziente, irritabile, teso e nervoso. Il tipo Yin in particolare è più mite, incerto, indeciso, manca di fiducia in se stesso, suscettibile e ipersensibile. Il tipo Yang è più forte, aggressivo e collerico ed anche prepotente, intollerante e permaloso.

Chong Mai-Yin Wei Mai

Il tipo Yin può essere depresso e solitario, perso in un mondo interiore di ansia e tensione nervosa, mai davvero in pace con se stesso e con il mondo, incapace di provare piacere nella vita e nelle relazioni. Il tipo Yang si sente spesso bloccato nell'esprimere affetto e nel riuscire a comunicare serenamente nell'ambito di un rapporto, è incapace di lasciarsi andare per paura di perdere il controllo.

Come visto, lo stretto legame che intercorre tra MC e Rene fa sì che molti dei tratti che si riscontrano nelle diverse personalità facciano riferimento spesso alla paura, quale sentimento ricorrente, e a un'affezione dello Zhi, anima vegetativa del Rene, della volontà, intesa anche come volontà di vivere e lasciarsi vivere pienamente.

Più semplicemente, al di là dei risvolti patologici, la paura e la coscienza, proprie di ognuno di noi, di "perdere" ineluttabilmente ogni giorno un poco di quella energia preziosa che ci è stata attribuita al momento della nostra creazione.

Il salto di qualità sta forse proprio nel comprendere che non si tratta di una perdita ma di una semplice trasformazione, fondamentale per lo sviluppo e la maturazione del nostro personale percorso di vita.

CONCLUSIONI

Il presente lavoro si propone come un rapido e maneggevole “manuale” per coloro i quali desiderino avvicinarsi al concetto di biotipologia, per esigenze professionali o semplicemente culturali.

La struttura organizzata in una parte dedicata alla concettualizzazione in campo occidentale del biotipo e un'altra allo sviluppo dello stesso in MTC nasce dalla necessità di tentare un parallelismo tra le due culture. Infatti, come si può vedere, il tentativo di considerare il malato come un tutt'uno complesso e inscindibile, che nella MTC è il cardine dell'approccio al paziente, è stato sentito e sviluppato già dai tempi di Ippocrate, poi rivisto e ampliato in epoche successive. D'altra parte, scrivendo questo lavoro, più volte è venuto spontaneo creare dei parallelismi tra le diverse visioni, avendo talora la sensazione di “chiamare” la stessa cosa con nomi diversi e avendo la sensazione di avere al centro l'individuo in quanto tale e non una sua parte o una sua funzione.

Vale la pena di ripetere che la necessità di creare dei profili conduce obbligatoriamente a delle generalizzazioni che possono apparire arbitrarie e in alcuni casi al rischio di perdere di vista il fatto che si sta parlando del “sistema uomo”, quanto di più complesso, integrato e vario la natura abbia, fortunatamente, mai creato. Lungi quindi dal voler affibbiare etichette e giudizi, il presente lavoro ha solo la pretesa di riassumere e illustrare a grandi linee i tratti principali delle diverse personalità, che trovano utilità solo se contestualizzati specificamente nel corteo sintomatologico, fisico, anamnestico e di storia personale riportato da ogni singolo paziente.



A grande richiesta

Ruolo e utilizzo dell'agopunto CV8-shenque nei disturbi del sistema immunitario

Vito Marino

Direttore Scuola Agopuntura-MTC della Fondazione Internazionale Fatebenfratelli, sede di Palermo

Riassunto

Il lavoro investiga sugli effetti dell'agopunto CV8/shenque sul sistema immunitario. CV8-shenque per molto tempo non è stato un punto usato in agopuntura, essendo utilizzato per lo più come punto di reperi addominale. In molti testi, sia antichi che moderni, è considerato come un punto proibito alla puntura. Negli ultimi 15-20 anni sono stati condotti molti studi in Cina su questo punto nell'ambito della stimolazione del sistema immunitario.

L'autore, dopo una introduzione sul significato dei nomi di CV8, le sue azioni e indicazioni generali, le tecniche di puntura, si sofferma sulla sua azione sul sistema immunitario secondo i concetti della MTC.

La relazione conclude con la disamina di un lavoro sull'azione inibitoria di CV8-shenque sulla crescita dei tumori, che è in relazione all'aumento del livello sierico di IL-2 e IL-12 e sull'attività delle cellule NK in cavie.

Parole chiave: CV8-shenque, agopuntura, sistema immunitario.

Abstract

The paper was to investigate the effect of CV8-Shenque on immune system.

CV8-shenque acupoint was not used for a long time in acupuncture, being mostly used like an abdominal reperi point. In many both ancient and modern texts it is considered as a forbidden point to the puncture.

In the last 15-20 years many researches on this point in China investigated on its action on stimulation of immune system.

The Author introduces on CV8's principal and secondary names, actions, indications, and needle techniques, and investigates thoroughly on its action on the immune system according to MTC theories.

It is concluded with a report on the inhibitory action of CV8-shenque on growth of tumor, which is related to the increase of the serum IL-2 and IL-12 levels and the strengthening of NK cell activities in rats.

Keywords: CV8-shenque, acupuncture, immune system.

神

SHEN

Nel carattere "Shen" il carattere di sinistra significa "mostrare", quello di destra "allungare". In particolare a sinistra è rappresentato il cielo e i vari corpi celesti, a destra due mani che allungano ed estendono una corda. La combinazione significa un uomo che si allunga fino a raggiungere le stelle. Secondo Leung Kwokpo, il carattere di sinistra ha anche il significato di "preghiera", quello di destra indica "costellazione dello Zodiaco Cinese".

Shen significa "mente" e "divino", anche "Dio", "Santo", "spirituale", "fantasmi". Secondo la nostra Scuola (Leung Kwokpo) la migliore traduzione è "l'insieme delle funzioni mentali e vitali dell'individuo". Il termine "vitali" si riferisce a tutte le funzioni organiche, il termine "mentali"

all'umore, allo spirito, alla mente vera e propria. In TCM vi sono molti punti “shen”, e molte malattie sono considerate in relazione allo shen come radice.

Lo shen è il “direttore d'orchestra” che controlla tutte le varie funzioni organiche. E' l'entità responsabile dell'organizzazione e coordinamento delle funzioni, così che lavorino in armonia. E che la psiche, attraverso il sistema nervoso e le sue influenze sul sistema immunitario, condizioni spesso origine e prognosi delle malattie in cui l'inefficienza della risposta immunitaria siano la base, è molto ben studiato oggi dalla Psiconeuroendocrinoimmunologia.

CV8-shenque



Nome. Que significa (Leung Kwokpo, Liu Gongwang) “Portone del palazzo”, da cui “Porta del Palazzo dello Shen”. L'ombelico è il luogo da cui entra il cibo nel feto e si nutre la nostra “forma”, o “Xingshen”, “Corpo Psicosomatico” o “Corpo-Spirito”. Il corpo è la porta d'ingresso del palazzo per lo Shen. In particolare, proprio CV8-shenque è la sorgente da cui proviene la vita, il posto dove i canali convergono e dove si raccoglie la Yuanqi.

Nomi secondari. Qizhong (Centro dell'Ombelico), Qishe (Dimora del Qi, in questo caso si riferisce alla Yuanqi), Huanggu (Intorno alla Valle), Weihui (Incrocio delle Regolazioni, lo stesso Wei di Yinwei e Yangwei), Qihe (Unione del Qi, questo He è un errore di trascrizione rispetto a She di Qishe).

Localizzazione e Anatomia. Corrisponde al centro dell'ombelico (*Jiayijing*, libro terzo, cap. XIX). Il punto è irrorato superficialmente dai vasi epigastrici superficiali e plesso venoso periombelicale ed innervato dal ramo perforante anteriore del X nervo intercostale. In profondità, rami della branca anteriore del X nervo toracico.

Azioni. Tonifica la Yuanqi, regolarizza Intestini e Stomaco, fa tornare lo Yang. Può essere usato per trattare le malattie provocate da disturbi digestivi e mentali, specialmente nelle condizioni da Deficit (Buzu) e Vuoto (Xu). Nutre lo Yin ed elimina il Vento-Calore che si manifesti all'esterno.

Indicazioni. Profonda depressione, pensieri di suicidio, perdita di desiderio di vivere. Svenimenti, lipotimie, coma, tutto con estremità fredde. Epilessia, opistotono, insolazione. Incontinenza urinaria anche postmenopausale, anuria o ritenzione urinaria, cistite, sterilità. Diarrea, difficoltà di evacuazione con feci secche, feci sanguinolente, ernie inguinali o scrotali, dolore periombelicale. Astenia fisica intensa. Prolasso anale. Secondo recenti studi, indicazione possibile in oncologia, in particolare nella inibizione della crescita dei tumori (v. azione sullo Zhongjiao e di conseguenza sui Tan) e per ridurre gli effetti tossici della radio e chemioterapia in pazienti con carcinoma rinofaringeo (v. azione sulla eliminazione del Vento-Calore).

Tecniche. Per molto tempo non è stato un punto molto usato in agopuntura, essendo utilizzato per lo più come punto di reperi addominale. In molti testi è considerato uno dei punti proibiti alla puntura, in particolare dice il Suwen (citato da Nguyen Van Nghi): “*E' formalmente proibito pungere questo punto, infatti una infiammazione ombelicale può essere grave e causare la morte*”. La proibizione all'agopuntura di CV8-shenque è stata probabilmente legata all'uso di aghi troppo spessi e non sterilizzati, che causavano facilmente in questo punto sanguinamenti eccessivi o infezioni.

Negli ultimi 15-20 anni sono stati condotti molti studi in Cina su questo punto, soprattutto nell'ambito della stimolazione del sistema immunitario e per la digestione, per esempio usando

sacchetti di erbe poste sull'ombelico. Altra tecnica molto usata è quella di riempire l'ombelico di sale e poi porre sul sale dei coni di moxa, per dolori addominali e problemi di stomaco, intestino crasso e tenue, vescica biliare. Uso anche per gonalgie da sindromi BI Umidità.

Negli ultimi anni CV8-shenque è stato considerato come il centro del sistema dell'Addominopuntura, che viene anche chiamata "Shenque system". Il feto nell'utero riceve qi e xue attraverso Shenque, e anche dopo la nascita CV8-shenque resta la "madre" del sistema di jingluo.

L'uso prevalente in moxa del punto è legato anche al fatto che questo rappresenta la barriera, il setto più sottile tra l'ambiente esterno e l'interno del corpo.

Moxa indiretta con sale grigliato (ha perso l'umidità) specie nelle diarree intense e vomito, moxa indiretta anche con zenzero a fette, aglio pestato o pasta di aconito. Moxa con sigaro.

- Modalità di stimolazione dettagliate sono quelle di **Sun Si Miao** nel *Qianjing fang* (Supplemento ai mille rimedi d'oro, del 682): "In caso di dissenteria, quando la morte sembra imminente, se c'è ancora un po' di tepore, bisogna riempire il centro dell'ombelico con del sale e applicarvi 27 coni di moxa. Nel prolasso del retto causato dal freddo, si riscalda l'ombelico con un numero di coni corrispondente all'età."
- Altra applicazione particolare è descritta dal *Leijing Tuyi* (Supplemento illustrato al Classico delle categorie, di **Zhang Juiebin**, del 1624): "Nella donna che non può trattenere il feto per freddo nel sangue, l'applicazione protratta di moxa (su questo punto) impedirà il distacco del feto stesso".
- L'applicazione di moxa su CV8-shenque è stata elaborata anche da Yuan Liren e Liu Xiaoming, per molti tipi di trattamenti: frequenti applicazioni di moxibustione su questo punto può "riempire" il qi e rinforzare il corpo; è particolarmente utile per le persone di mezza età e negli anziani. La particolare procedura è la seguente: mettere del sale nell'ombelico, formare dei coni con della lana di moxa e accenderli poggiati sul sale posto sull'ombelico. La grandezza del cono di moxa varierà a seconda della condizione del paziente. Per persone di costituzione robusta, usare coni della grandezza di un seme di soya o di un chicco di grano. Usare da 7 a 15 coni per seduta.
- Qiu e Coll. hanno investigato l'effetto della moxibustione sul livello sierico di IL-2, IL-12 e cellule NK e sull'attività delle cellule tumorali ascitiche in cavie H-22 con tumore, e i suoi meccanismi. Il metodo usato in questo studio è stato quello di determinare i livelli di IL-2 e IL-12 con il metodo dei doppi anticorpi con ELISA, e l'attività delle cellule NK con la misurazione MTT. Il risultato dimostra che la moxibustione eleva i livelli sierici di IL-2 e IL-12 e l'attività delle cellule NK su cavie con tumore, e l'elevazione era significativa se comparata ai controlli ($P < 0.05$). Si conclude che la moxibustione può inibire la crescita del tumore, che è correlato all'aumento nei livelli sierici di IL-2 e IL-12 e la forza di attività delle cellule NK.
- Chen e Coll. hanno valutato l'effetto dell'aggiunta della moxibustione nel trattamento con radio- e chemioterapia del carcinoma rinofaringeo (NPC) allo stadio III e IV. Sono stati studiati 56 casi di NPC, divisi in modo randomizzato in due gruppi, 28 pazienti in ciascun gruppo. Tutti i pazienti furono trattati con radioterapia di routine o chemioterapia adottando il protocollo AD. Fu applicata la moxibustione indiretta con sale sul punto Shenque (Ren 8) nel gruppo trattamento fin dall'inizio della radio- e chemotherapy, per 30 sedute per ciclo di trattamento. Il grado di riduzione nei due gruppi dopo radio- e chemioterapia non fu significativamente differente. Gli effetti tossici e collaterali furono inferiori nel gruppo trattato rispetto al gruppo di controllo ($P < 0.05$). Il grado di controllo locale a 5 anni del NPC e dei linfonodi cervicali fu di 85.7% e 85.0% nel gruppo trattato, più alto rispetto a quello del gruppo di controllo (78.6% and 78.9%). Il grado di sopravvivenza a 5 anni nei due gruppi fu del 50.0% e del 35.7% rispettivamente. Gli Autori concludono che la supplementazione di moxibustione sul punto Shenque può obiettivamente ridurre gli effetti tossici della radio- e chemioterapia in pazienti con NPC di stadio avanzato.

- Attualmente CV8-shenque si usa anche in puntura: 1) direttamente, perpendicolarmente e “superficialmente” (non più di 1,5 cun), 2) indirettamente, da CV6/Qihai (il metodo più efficace nella nostra Scuola), o da CV9/Shuifen, o da CV10/Xiawan, o da ST25/Tianshu verso l'ombelico.
- Altra modalità di stimolazione del punto è il sanguinamento, anche se molto poco usata.

Combinazioni.

Con SP4/Gongsun nel gonfiore addominale (*Experience on Acupuncture and Moxibustion Therapy*).

Con CV9/Shuifen e LI3/Sanjian nei borborigmi e diarrea (*Zhenjiu Dacheng*).

Con ST36/Zusanli nella perdita di conoscenza con estremità fredde (Leung Kwokpo).

Con moxa su GV20/Baohui e Panguangshu nel prollasso anale e rettale (*Compilazione*).

Con CV9/Shuifen e SP6/Sanyinjiao nei borborigmi e diarrea (*Zhenjiu Dacheng*).

Con 7 coni di moxa su sale e moxa su SP6/Sanyinjiao nei “cinque tipi di stranguria” (*A Collection of Gems in Acupuncture and Moxibustion*).

Con LR3/Taichong e SP6/Sanyinjiao nella diarrea con feci sottili (*Zhenjiu Dacheng*).

Con CV9/Shuifen e LR14/Qimen nel dolore periombelicale (*Giovare alla vita*).

Con CV9/Shuifen e CV6/Qihai nel dolore periombelicale (*Zhenjiu Dacheng*).

Con KI7/Fuliu nell'edema con distensione da Stasi di qi e pienezza.

Con ST25/Tianshu e CV5/Shimen nella sindrome shan ombelicale (*Giovare alla Vita*).

Con CV5/Shimen, ST25/Tianshu e CV6/Qihai nella sindrome shan ipogastrica (*Qianjin Fang*).

Discussione

La nozione di "immunità" come tale non esiste in MTC. La funzione che più può accostarsi a quella di immunità e la funzione della Weiqi, "difesa" dell'organismo dalle aggressioni esterne. La Weiqi appartiene allo Yang, ed è distribuita in superficie dal Polmone e scorre soprattutto nei Canali più Yang. La Weiqi si forma a livello del petto e del Polmone, grazie alla estrazione del Jing degli alimenti ad opera del Jiao medio, a sua volta sotto il controllo della Yuanqi contenuta nei Reni.

Si può dire anche che le difese immunitarie si manifestano tramite le funzioni della Wei Qi, ma che alla base della sua formazione si trova la Yuanqi renale.

I punti che hanno avuto una sperimentazione clinica maggiore in Cina come immunostimolanti e immunomodulatori sono ST36-zusanli, Gv14-dazhui e BL23-shenshu.

ST36-zusanli è particolarmente indicato quando le difese immunitarie sono particolarmente basse. La sua azione è legata alla stimolazione della produzione di Qi e di Weiqi attraverso la estrazione del Jing alimentare.

GV14-dazhui, punto di riunione dello Yang, migliora la performance immunitaria legata soprattutto alla difesa dalle Xieqi e permette di attenuare le azioni immunodepressive della chemioterapia, stimolando la Yangqi.

BL23-shenshu è massimamente utile nei casi in cui la depressione immunitaria sia legata a danni al fegato o al rene, per la sua capacità di tonificare la “radice”.

CV8-shenque è in grado di mimare l'azione di ST36-zusanli, di GV14-dazhui e di BL23-shenshu insieme, per le sue azioni di tonificazione della Yuanqi, dello Yang, dello Stomaco.

BIBLIOGRAFIA

1. AAVV: *Libro Bianco sull'Agopuntura e le altre terapie tradizionali estremo-orientali*, Ed. SIA/CEA, Milano, 2000 29
2. Associazione QI, *Dispense del Corso di Agopuntura, Policopie, Palermo, 2001.*
3. Benson H.: *Mind and Body – Inst. Harvard 1998.*
4. Chen K, Jiang Y, Wen H., *Studio clinico sul trattamento del carcinoma rinofaringeo con radio- e chemioterapia con il supplemento di moxibustione sul punto Shenque (Articolo in Cinese). Zhongguo Zhong Xi Yi Jie He Za Zhi. 2000 Oct;20(10):733-5*
5. Evangelista P, *Immunity, Tiangui, Systemic Lupus Erythematosus, Riv.It.Agop. 116, 38-48, 2006.*
6. Leung Kp, *Punti "Shen", Seminario di aggiornamento per i Docenti dell'Associazione QI, Palermo 2004.*
7. Liu G, *Acupoints & Meridians, Huaxia Publishing House, Tianjin 1996*
8. Marino V, *"Utilizzo dell'Agopunto CV8-shenque, teoria ed evidenze cliniche", Relazione tenuta il 27 Maggio 2005 al IV Convegno Interuniversitario di Tor Vergata su "La Medicina Generale, valutazioni cliniche con l'Agopuntura e la Medicina non Convenzionale"*
9. Mei J, Yang Y, *Il Trattato degli Otto Canali Straordinari, CEA, Milano, 2003.*
10. Morandotti R.: *Le sindromi ansioso-depressive (yu zheng). Congresso Congiunto ALMA-AFAC, Milano, Atti, 30 novembre 1996*
11. Nguyen VN, *Recours-Nguyen C, Medicina Tradizionale Cinese, Vol III, Ed. Unicopli, Torino, 1987.*
12. Qiao W, *Punti Shen, Seminario di Aggiornamento per i Docenti dell'Associazione QI, Palermo 2004*
13. Qiu X, Chen K, Tong L, Shu X, Lu X, Wen H, Deng C., *Effetti della moxibustione su shenque (CV 8) sul livello sierico di IL-12 e sull'attività delle cellule NK in cavie con tumori trapiantati. J Tradit Chin Med. 2004 Mar;24(1):56-8.*
14. Quirico PE, Pedrali T, *Testo Atlante Punti e Meridiani di Agopuntura, UTET, Torino 1992*
15. Wong, M. (traduzione e commento di), *Ling Shu, Masson, Paris 1987*
16. Yuan Liren and Liu Xiaoming, *Keeping-fit moxibustion, Journal of Traditional Chinese Medicine 1993; 13(3): 227-229.*
17. <http://www.geocities.com/paoloevangelis/lesp.htm>
18. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/entrez/query.fcgi?CMD=search&DB=pubmed>
19. <http://www.shenqueacupuncture.com/>
20. <http://www.wikipedia.it>
21. <http://www.zjctm.net/wljx/Acupuncture/zhenjiu-yy/ch5/jinxue14.htm>

