

LA PAURA DELL'ACQUA

Tesi del IV ANNO

Shao Long NADIA GIOZZI

A Sergio,

che mi ha spronato ad intraprendere questi studi,
alla sua pazienza e sostegno morale ,
ai week end di solitudine in attesa del termine delle lezioni,
alle sue serate trascorse da solo davanti al televisore od un libro,
mentre io ero in compagnia di libri, appunti e registrazioni
ai massaggi maldestri che ha ricevuto.

Grazie.

RINGRAZIAMENTI:

Un grazie a tutte le maestranze della Scuola Zu , per la loro comprensione, pazienza , disponibilità e cortesia ;

agli Shao Long “gruppo Metalli” con i quali ho trascorso un percorso importante per la mia vita.

Sono solo all’inizio di un viaggio meraviglioso.

- INTRODUZIONE

Vorrei parlare della paura, una intensa "emozione" che deriva dalla percezione di un pericolo reale o supposto, per quanto fisiologica e importante, se perdura nel tempo è causa di disequilibri della persona.

I riflessologi ZU "vedono" la manifestazione di questa emozione sui piedi delle persone che trattano e grazie all'ausilio della riflessologia ZU ed all'utilizzo dei punti dei meridiani è possibile riequilibrare la persona orientando la loro energia.

Ma cosa è l'energia di cui si parla e che poche persone riescono ad afferrarne il concetto?

In che modo, attraverso la cute il massaggio, il tocco, lo sfioramento possono essere d'aiuto?

La riflessologia ZU si avvale dell'ausilio della Medicina Tradizionale Cinese, gli organi interni partecipano al metabolismo delle sostanze fondamentali, e partecipano a vario livello nello svolgimento di funzioni complesse che li rendono interdipendenti fra loro; in relazione alle emozioni forniscono l'energia necessaria affinché queste fluiscano in modo armonico.

L'insieme degli aspetti emozionali fa riferimento allo Shen o energia mentale e vorrei iniziare a descrivervi tutto questo, sperando di poter riuscire ad essere chiara, mi rendo conto che più cerco materiale e più approfondisco i vari argomenti, non finirei mai di scrivere.

Io sono una persona che sa cosa significhi avere paura, e vorrei leggervi i miei piedi secondo l'analisi riflessologica ZU ed illustrarvi le tecniche per poter intervenire per il riequilibrio psicofisico utilizzando quanto ho appreso in questo fantastico ed ampio mondo dello studio della riflessologia ZU: le aree riflesse sensibili, la morfologia l'energetica, il saper mettere in relazione.

Il mio percorso è solo all'inizio, come dice il mio Maestro Lao Zu Alfredo "non si diventa medici con la laurea" ma con l'esperienza.

Shao Long Nadia Giozzi

ARGOMENTI TRATTATI:

- **L'Energia –**
- **L'Energia mentale**
- **Storia del micromassaggio e terapie riflessogene**
- **Le Emozioni**
- **Paura (kong)**
- **Volere (Zhi)**
- **L'Acqua in Medicina Tradizionale Cinese**
- **La paura sul piede nella REFLESSOLOGIA ZU**
- **La mia lettura**

L'ENERGIA

Energia è una parola che quando viene pronunciata, salvo in presenza di elettricisti o ingegneri, fa scattare delle paratie mentali, percepibili quasi fisicamente.

“Energia “viene dal greco *energheia* che vuol dire efficacia, attività, azione, opera. A sua volta deriva dal verbo *ergazomai*, produco, faccio nascere.

E' quindi una entità che origina una nascita e si manifesta come azione.

Ogni fenomeno naturale, dalle galassie ai ruscelli di montagna, è animato da questo principio.

Il concetto di energia, ostico per tutti, è indubbiamente difficile da “vedere” quando si osservano dei fenomeni naturali .

L'energia è una, le sue manifestazioni plurime.

In fisica l'energia è associata a un predicato ed infatti la sua definizione è: *“l'Energia è la misura della capacità di un sistema a compiere un lavoro.*

Vengono descritte l'energia cinetica, l'energia elettromagnetica, l'energia nucleare, l'energia gravitazionale, l'energia di attivazione ed altre.

Quindi l'energia è solo riferita ad un lavoro; senza questo è indefinibile e si può dire che non esista giustificazione scientifica dell'esistenza dell'Energia, infatti l'energia non ha senso se non si può misurare, occorre la mediazione di un lavoro che invece si può misurare.

La famosissima formula di equiparazione tra energia e materia

$$E = mc^2$$

dato dall'equazione generale della relatività di Einstein: l'energia è uguale alla massa moltiplicata per la velocità della luce al quadrato.

Per il pensiero cinese antico tutta la realtà è energia in costante movimento e mutazione; tutto ciò che avviene nell'universo come nell'uomo dipende dalle sue modificazioni.

Questo principio è enunciato compiutamente nel *Huangdi Neijing Suwen* grande classico di medicina dei primi secoli a.C.: " il Qi, l'energia è la causa di tutte le produzioni e di tutte le manifestazioni".

Due diversi modi per rappresentare, per dire una cosa molto simile, che cioè l'uomo, la vita, l'universo sono un tutt'uno, sono energia che si esprime con due modalità, una più tangibile, l'altra più eterea.

Il corpo umano vive dell'energia degli atomi e molecole.

Nelle cellule i fenomeni energetici sono resi possibili per lo scambio tra Na^+ (sodio) e K^+ (potassio), attraverso la membrana cellulare, e che creano una differenza di potenziale tra le sue due facce, l'esterna e l'interna.

Tanto per dare una immagine visiva, la somma della differenza di potenziale di tutte le cellule è tale da mantenere accesa una lampadina da 100 W per 24 ore.

Nel corpo umano la demolizione degli zuccheri produce Energia, non perché si tratta di zuccheri, ma perché la loro demolizione, nel ciclo di Krebs, dà come sottoprodotto degli ioni idrogeno liberi H^+ che attivano un enzima, l'adenilciclasi che a sua volta determina la reazione energetica fondamentale della vita $AMP \rightleftharpoons ATP$,

Gli enzimi, dal greco *en*=in, e *Zymè*= lievito, sono sostanze complesse, proteine capaci di indurre reazioni biochimiche senza modificarsi.

L'ATP è una molecola caratterizzata da tre radicali fosforici che hanno la caratteristica di possedere un'altissima energia, circa 12.000 calorie ciascuno, e di essere facilmente rilasciati, per cui all'istante possono fornire energia ovunque sia richiesta.

Non è il nutrimento (acidi grassi e zuccheri) che ci rende energici, ma la loro trasformazione nei mitocondri in ATP.

Ogni cellula produce in un organello chiamato mitocondrio, tutto l'ATP necessario alla sua vita.

La sequenza: zuccheri - ciclo di Krebs – H⁺ - adenilciclastasi – ATP ci permette di affermare che ogni molecola di glucosio produce 38 molecole di ATP, ossia 686.000 calorie.

Gli acidi grassi sono degradati in energia, sempre nei mitocondri, dai processi beta-ossidazione e ogni molecola di acido grasso, attraverso una serie di reazioni chimiche, rende possibile la sintesi di 146 molecole di ATP.

Di questi ATP, il 66% viene usato per la funzione specifica delle cellule, il 34% diventa calore e sono appunto i 36,6 gradi di temperatura di cui beneficiamo.

Quindi l'energia è quella entità che da origine e mantiene i meccanismi del corpo umano ed appartiene allo stesso campo che dà coerenza a tutto l'universo. Perché si manifesti occorre in fisica : una polarità, una massa ed una accelerazione; in biologia occorre l'unione di un ovulo ed uno spermatozoo.

Fin dall'antichità i cinesi ritenevano che tutte le cose dell'universo potevano essere rappresentate con il concetto di energia.

L'energia è globalmente una sola ma è costituita da due polarità contrarie:

- Polarità *yin*, che tende verso l'immobilità assoluta, verso la materia;
- Polarità *yang*, che tende verso la mobilità estrema, verso l'energia più sottile, impalpabile.

Questa dualità *yin- yang* dell'energia, di segno opposto, è generatrice di movimento e dunque di attività . In tutte le cose dell'universo vi è quindi dello *yin* e dello *yang* in proporzioni variabili, non potendo questi esistere l'uno senza l'altro (principio del *Dao*), legge da cui si ricava la nozione di *complementarità*.

Dunque la dualità *yin-yang* non rimane fissa, ma vi è un movimento perpetuo tra queste due entità, che evolvono nel tempo e nello spazio (come l'atomo con il suo nucleo ed i suoi elettroni) e che si alternano nel tempo, senza fine . Anche una nozione di *relatività* e *ritmicità* è insita nell'evoluzione dello *yin* e dello *yang*.

In Medicina Tradizionale Cinese, la manifestazione universale del processo vitale come cambiamento all'interno dell'individuo, il *Qi* è considerato una delle Sostanze Fondamentali dell'individuo.

Quando vogliamo parlare di *Qi* organico, intendiamo l'espletamento di alcune funzioni essenziali:

- Muovere: attiva la circolazione e diffusione e le attività fisiologiche dell'organismo
- Scaldare: sovrintende alla termoregolazione del corpo
- Trasformare : è il motore di tutti i processi metabolici organici
- Proteggere: nel suo aspetto più superficiale protegge il corpo dall'esterno.
- Trasportare: diffonde all'organismo le sostanze vitali.

Questo *Qi* organico, di per sé unico e unitario, può però essere definito in vari modi a seconda della funzione che svolge, ecco che allora il *Qi* assume nomi differenti:

- ***Wei qi* - *Qi difensivo***
- ***Ying qi* – *Qi nutritivo***
- ***Yuan Qi* – *Qi ancestrale***

Tutti i vari tipi di *Qi* , tuttavia, sono un unico *Qi* che semplicemente si manifesta in forme diverse, svolgendo differenti funzioni . Una cattiva circolazione del *Qi* può portare ad una sua condensazione , ciò significa che il *Qi* diventa patologicamente denso e forma gonfiori, masse. I vari stati di

aggregazione del Qi sono anche responsabili delle sue contemporanee manifestazioni sul livello fisico e su quello emotivo -mentale- spirituale.

L'energia difensiva, o WEI QI - è l'energia più yang, la più mobile del corpo, sono i soffi che proteggono l'organismo, si oppongono a tutti i tipi di soffi atmosferici eccessivi quali il freddo, il vento, il calore, l'umidità, la secchezza. Essi proteggono in modo efficace mantenendo le essenze all'interno del corpo ed impedendo che vada disperso ciò che mantiene la vita, lasciando uscire dal corpo ciò che non è più utile e che potrebbe essere di impedimento o di danno .

I soffi difensivi rappresentano tutto ciò che agisce al di fuori della volontà cosciente per garantire la nostra sopravvivenza, sono presenti in tutto il corpo, ma sono soprattutto attivi in superficie, al rovescio (*biao*) nella zona della pelle e dei peli . Essi mantengono la giusta temperatura, evitando il raffreddamento o il riscaldamento, garantiscono la circolazione dei liquidi in queste zone e la buona irrigazione degli strati della pelle; evitano blocchi e ostruzioni, controllano le chiusure e le aperture opportune dei pori, lasciando uscire il sudore e mantenendo all'interno i liquidi essenziali.

Durante il giorno si elevano verso la testa e gli occhi per poi diffondersi verso la superficie, riempiendo i meridiani yang, permettendo il movimento degli arti e la funzionalità degli organi di senso. L'efficacia dei soffi difensivi oltre che dalla alimentazione dipende anche dagli organi interni zang che li rigenerano durante la notte, quando i soffi ripiegano nello yin , nelle profondità del corpo per rinnovarsi.

I reni ed il loro meridiano Shao yin del piede, assicurano il passaggio dei soffi difensivi negli *zang*; la loro circolazione nei cinque *zang* permette ad ogni individuo di mantenere i bioritmi specifici, di radicare e di sostenere l'umanità.

La qualità dei soffi difensivi si origina nel Riscaldatore Inferiore e grazie alla forza centrifuga dello *yang* si diffondono in tutto l'organismo. I soffi difensivi esprimono il potenziale dello *yang* originario e si indeboliscono quando il fuoco di *Mingmen* si indebolisce.

Nel Riscaldatore inferiore i soffi difensivi sono legati alla funzionalità della Vescica, che si appoggia sullo Yang dei Reni e sulla qualità del Taiyang e dei suoi soffi.

I soffi difensivi sono anche associati al Riscaldatore Superiore, dove impregnano il Polmone, signore dei soffi e dei ritmi, e si propagano sino ai limiti esterni del corpo: la pelle ed i peli. Nel Polmone come sulla pelle sono in contatto diretto con l'esterno; nel Polmone come negli strati della pelle lavorano con i liquidi organici leggeri e fluidi.

I soffi difensivi passano ovunque, scivolano nei più piccoli interstizi, dove solo le correnti d'aria possono appena passare. I testi dicono che nelle 24 ore effettuino 50 percorsi: 25 di giorno ed altrettanti di notte.

WEI QI ha le seguenti funzioni :

- Ha la sua radice nel Riscaldatore Inferiore (Reni), è nutrita dal Riscaldatore Medio (Stomaco e Milza) e si diffonde all'esterno dal Riscaldatore Superiore.
- Circola al di fuori dei canali, nello spazio tra pelle e muscoli
- Protegge il corpo dall'invasione di fattori patogeni esterni
- E' mista al sudore e regola l'apertura e la chiusura dei pori
- Circola 50 volte in 24 ore : 25 durante il giorno e 25 durante la notte

L'energia nutritiva, o YING QI ha il compito di nutrire tutti gli elementi dell'organismo. Ciò che si chiama nutrizione non è solamente l'abbondanza e il ripristino delle sostanze nutritive che mantengono in buono stato l'organismo, rigenerano i tessuti e i liquidi, le carni e gli organi, grazie alle essenze estratte dagli alimenti e correttamente assimilate, è anche l'azione con cui questo lavoro viene fatto: assicurare che i materiali appropriati, le essenze siano correttamente assimilati e poi trasportati nei luoghi di utilizzo; controllare che ogni sostanza presente nel corpo sia rinnovata secondo la sua propria natura, che sia mantenuto il disegno originale di ogni elemento che dà forma all'essere. Si tratta di ricostruire bene e continuamente l'organismo e di mantenerlo in modo che la sua funzionalità sia perfetta.

La Milza è in grado di trasportare e di trasformare, e lo Stomaco, che consente l'assimilazione delle essenze più idonee, svolgono una attività fondamentale affinché i soffi siano in grado di ricostruire l'organismo e di mantenerlo in salute.

I soffi nutritivi provengono dal Riscaldatore medio e si elevano verso il Riscaldatore superiore, verso il Polmone e il suo meridiano attraverso il quale cominciano a circolare in tutto il corpo, percorrendo in successione tutti i meridiani *yin* e *yang*, mantengono e ricostruiscono ogni parte del corpo con un movimento regolare ed incessante. Questo lavoro si compie attraverso i nutrienti di alcuni liquidi organici, in particolare attraverso i liquidi *YE* densi e ricchi di essenze.

Il rapporto tra soffi nutritivi e sangue (XUE) è stretto, perché la circolazione dei soffi nutritivi si sovrappone in parte a quella del sangue.

I soffi nutritivi, come il sangue, a differenza dei soffi difensivi, percorrono le circolazioni vitali. Lo stesso sangue del resto ha una funzione nutritiva.

I soffi nutritivi e quelli difensivi formano una coppia: i primi, che sono *yin*, rivolgono la loro attenzione all'interno, mantenendo tutto ciò che si trova all'interno dell'organismo, mentre i soffi difensivi, che sono *yang*, interagiscono con i soffi esterni che penetrano nel corpo

I soffi nutritivi sono come dei fanti caricati pesantemente che avanzano lentamente in truppe compatte lungo le grandi vie, mentre i soffi difensivi assomigliano a degli esploratori che vanno in ricognizione lontano dai sentieri battuti.

Quando tutto è ben curato, lo splendore si manifesta all'esterno, i cinque splendori sono le manifestazioni visibili della vitalità dei cinque organi *zang*: le unghie danno informazioni sul buono stato del Fegato, il colorito sul buono stato del Cuore, le labbra sul buono stato della Milza, i peli sul buono stato del Polmone, i capelli sul buono stato dei Reni.

Viene definita energia cognitiva, come contrapposta all'energia istintuale (*Wei Qi*) per evidenziare il suo ruolo non solo di nutrimento a livello energetico, ma di capacità di "nutrirsi della vita" e cioè di apprendere dalla vita, dall'esperienza. Esperire la vita vuol anche dire provare emozioni, che nascono appunto dal nostro contatto con il mondo esterno, ecco perché la *Ying Qi* è molto legata alle emozioni, ci permette di apprendere dalla vita, il modo in cui ci rapportiamo ai fatti ed alle circostanze che ci accadono, dà una direzione alla nostra stessa vita.

YING QI ha le seguenti funzioni :

- Nutre gli organi interni
- E' strettamente correlata al Sangue
- Scorre nei canali e nei vasi sanguigni

L'energia ancestrale, o YUAN QI, il soffio originale rappresenta piuttosto le potenzialità della vita che permettono la realizzazione dei differenti soffi che agiscono nell'organismo e la loro perfetta funzionalità. E' l'energia data a ciascuno di noi all'atto del concepimento, dall'unione delle due energie di polarità opposta (yin –madre e yang-padre) proveniente dai genitori . L'energia ancestrale costituisce alla nascita un potenziale fisso che va diminuendo durante la vita.

L' aspetto originario *yang* è correlato ai soffi e l' aspetto originario *yin* è correlato alle essenze.

I soffi originari (aspetto *yang*) sono l'impulso dato alla vita di un essere; determinano la forza della sua vitalità, la potenza che mantiene la corretta funzionalità dei suoi organi; essi costituiscono il cosiddetto fuoco di *Mingmen* che permette tutte le attività vitali. La diminuzione e poi l'estinzione di questo fuoco originario indeboliscono e bloccano l'espressione dello *yang* negli organi e nei soffi del corpo che esprimono il potenziale dei soffi originari.

Lo *yin originario* non è una sostanza quantificabile, ma la qualità del modello per le essenze e quindi per tutte le sostanze che sono chiamate a formare il corpo e a mantenere la vita .

Lo Yin e lo Yang originali, acqua e fuoco sono legati ai Reni radice del Cielo Anteriore e sono mediatori tra l'origine e le molteplici espressioni di essa nell'organismo umano.

La Yuan Qi è la base di tutte le energie yin e yang del corpo .

Yuan Qi rappresenta anche la "speranza di vita", cioè il numero di respiri che ci sono stati assegnati al momento del concepimento.

YUAN QI ha le seguenti funzioni

- E' la forza motrice
- E' la base di qi dei Reni
- facilita la trasformazione del qi
- E' il condotto del Triplo Riscaldatore
- Facilita la trasformazione del Sangue

L'ENERGIA MENTALE

L'energia mentale non può essere misurata né pesata, eppure influisce in modo determinante sulla Fisiologia.

Le sue manifestazioni: lo spirito, l'intelligenza, le emozioni, i pensieri guidano e determinano il nostro stato di salute, ma nessuno sa spiegare come. Eppure l'attività mentale ci dà, o toglie, quella sincronia di base dei processi fisiologici tra loro ed il campo di coerenza generale del corpo, che ci mantiene in salute.

Lo **SHEN - (Mente)** è una delle sostanze vitali dell'organismo, è il più sottile ed immateriale dei tipi di *Qi*. Il termine *Shen* è spesso tradotto con "*Spiriti*" ossia "le potenze cosmiche celesti", che consentono ad ogni fenomeno vivente di iniziare e di svolgere la serie dei cambiamenti, e delle trasformazioni che compongono la sua esistenza.

Gli spiriti manifestano l'ordine naturale della vita nel cosmo, che si vede per esempio, nel regolare alternarsi delle quattro stagioni, del giorno e della notte, nella moderazione del vento e della pioggia. Queste manifestazioni si offrono alla nostra intelligenza come un esempio e un modello per la condotta della nostra vita. Queste potenze si rendono presenti nel corpo umano, da sole o tramite l'uomo.

Gli *Spiriti* animano una vita umana sin dalla sua prima formazione, nella fase fetale, perché la sottigliezza delle essenze propria della natura umana attira e accoglie gli spiriti del Cielo,

lo *Shen* del nascituro deriva dal *Jing del Cielo Anteriore* della madre e del padre, dopo la nascita il suo *Jing del Cielo Anteriore* è conservato nei Reni e ciò costituisce il fondamento biologico dello *Shen*. La vita e lo *Shen* di un neonato comunque dipendono anche dal nutrimento del suo *Jing del Cielo Posteriore*.

Questi Spiriti apportano luce, intelligenza, facoltà di comprendere che rendono del tutto particolare il Cuore umano conferendogli coscienza e discernimento.

Con la sua condotta, un uomo fa venire a lui ed in lui gli spiriti o li fa andare via. Chi si mantiene nella calma e nell'equilibrio, senza desideri o passioni che turbano il Cuore e oscurano l'intendimento, è sempre più illuminato dagli Spiriti, in contatto con la natura delle cose e l'ordine del mondo .

Questi *Spiriti* posso essere concepiti come potenze celesti, esteriori all'uomo, ma non estranee a esso a causa dell'identica natura; essi possono abitare il suo Cuore, risiederVi se resta libero da preoccupazioni e privo di qualsiasi desiderio. Possono essere concepiti come uno "stato mentale" come il modo con cui il Cuore (che è spirito, mente, emozioni, intelligenza) agisce e reagisce con un'intelligenza che è spirituale e non solo logica o razionale.

Si può allora dire che gli spiriti che sono nel mio Cuore sono in me, che essi sono il mio Cuore e sono me; o ancora che il mio io è il mio Cuore.

Possiamo quindi parlare della qualità del Cuore, della vita personale in termini di *Spiriti* , esaminare se siano illuminati o no, se siano presenti o assenti, in grado o no di sostenere e guidare i movimenti e le attività regolatrici dei soffi.

Possiamo dire che gli *Spiriti* sono i soffi corretti dell'uomo, poiché è la loro presenza a rendere i soffi così come devono essere, autentici. Le malattie allora non riescono ad installarsi, né quelle provenienti dall'esterno, né quelle dovute a disordini emotivi interiori. Pertanto, qualsiasi trattamento deve andare sino agli spiriti; questo significa che il trattamento porta alla guarigione solo se il soggetto si trasforma interiormente, se ritorna a sé in modo soddisfacente, alla sua vera natura, se riceve ed accetta un pò di più gli spiriti in sé.

Ogni uomo può beneficiare degli *Spiriti* per la sua dotazione originale, ma è grazie al lavoro interiore che li suscita e li custodisce, che li rende presenti e lascia che siano essi a guidare la sua vita, costruendo così la realtà del suo essere: sono i suoi *Spiriti vitali*. (JING SHEN)

La partenza degli spiriti è la morte, ed essa può essere intesa a diversi livelli.

Se si considerano gli *Spiriti* come i soffi del Cuore e della sua funzionalità, la morte si ha per arresto cardiaco.

Se si considerano gli *Spiriti* come ciò che, sin dall'inizio, permette lo svolgersi della vita, la loro partenza causa una rottura od un esaurimento della dotazione originaria e quindi la morte.

Se si considerano gli *Spiriti* come ciò che dà accesso alla realtà delle cose, permette l'intelligenza della vita, la loro assenza è offuscamento della mente, sragionamento, follia. L'uomo può sopravvivere nel suo corpo ma senza rendersi conto di ciò che lo rende veramente uomo: il suo Cuore batte al ritmo dell'universo e lo fa compagno della Via del Cielo.

Se lo *Shen* è disturbato da uno stress emotivo e diviene infelice, depresso, ansioso o instabile influenzerà senz'altro il *Qi* o il *JING*, oppure entrambi.

Di tutti gli organi, il Cuore è quello che ha la più stretta collaborazione con lo *Shen*, al punto che si dice che il Cuore è la residenza dello *Shen*, il quale è responsabile di molte differenti attività mentali.

Di seguito le varie funzioni nei dettagli:

La coscienza indica la totalità dei pensieri e delle percezioni, così come lo stato di essere coscienti. Lo *Shen* del Cuore è ciò che rende un essere umano conscio di esserlo, ciò che ci dà il senso di essere un individuo, potremmo paragonare lo *Shèn* con la coscienza dell'ego, è responsabile del riconoscimento dei pensieri, delle percezioni e dei sentimenti.

Il pensiero dipende dallo *Shen*, se lo *Shen* è forte, il pensiero sarà chiaro, se debole o disturbato il pensiero sarà lento ed offuscato.

La memoria : ha due differenti significati . Da un lato la capacità di memorizzare dati quando si sta studiando o lavorando; dall'altro l'abilità di ricordare gli eventi passati. Entrambe queste funzioni dipendono dallo *Shen* e quindi dal Cuore; tuttavia anche la Milza ed i Reni sono implicati.

L'autoconsapevolezza indica la nostra capacità di conoscere e riconoscere noi stessi. Siamo soggetti a numerosi e diversi stimoli emotivi, percezioni, sentimenti e sensazioni e tutti questi sono percepiti e riconosciuti dallo *Shen* . L'autoconsapevolezza si perde quando lo *Shen* è ostruito dal Flegma che può causare gravi malattie mentali, come le psicosi.

La percezione è l'attività dello *Shen* di percepire gli stimoli e concepire una risposta a questi.

Il sonno dipende dallo stato dello *Shen*, se è calmo ed equilibrato, la persona dormirà bene, se lo *Shen* è irrequieto la persona dormirà male .

L'intelligenza dipende dal Cuore e dallo *Shen* , un Cuore ed uno *Shen* in forze renderanno una persona brillante ed intelligente, se deboli renderanno una persona spenta e noiosa. Si deve comunque ricordare che anche il Jing e quindi l'ereditarietà gioca un ruolo importante nell'intelligenza di una persona.

La saggezza deriva da un Cuore in forze da uno *Shen* in salute . Essendo lo *Shen* responsabile della conoscenza e della percezione, ci fornisce anche la sagacia per applicare criticamente e saggiamente la nostra conoscenza.

Le idee sono un'altra funzione dello *Shen* . Il Cuore e lo *Shen* sono responsabili delle nostre idee, dei nostri progetti e dei sogni che danno uno scopo alla nostra vita, comunque in questo ambito anche lo *Hun* ha un ruolo importante.

L'affettività dipende dallo *Shen* e pertanto solo lo *Shen* (e pertanto il Cuore) può percepirla. I sentimenti e le emozioni colpiscono tutti gli organi, ma in realtà è soltanto lo *Shen* che li riconosce e li percepisce. Per esempio la rabbia colpisce il Fegato, ma il Fegato non può "sentirla" perché non ha lo *Shen* responsabile dell'autoconsapevolezza.

Le sensazioni dipendono dallo *Shen* dal momento che riconosce gli stimoli sensoriali come il tatto, il gusto, la pressione, la temperatura.

I sensi e gli organi di senso dipendono dallo *Shen*. Ogni senso è correlato ad un determinato organo.

- Gli occhi e la vista sono correlati al Fegato, specialmente al sangue del Fegato ed allo *Hun*. Comunque anche se gli occhi sono nutriti dal Sangue del Fegato, il Sangue raggiunge gli occhi scorrendo nei vasi sanguigni i quali sono sotto il controllo del Cuore.
- Il senso del gusto dipende naturalmente dal Cuore e dallo *Shen*, dato che la lingua è il germoglio del Cuore.
- Il senso del tatto dipende dalla Milza e dal Cuore essendo questo responsabile della percezione dell'organizzazione sensoriale degli stimoli esterni.
- Il senso dell'olfatto dipende sia dai Polmoni che dal Cuore e dallo *Shen*.

Il Su Wen nel capitolo 11 dice: *i cinque soffi entrano nel naso si tesaurizzano nel Cuore e nel Polmone. Malattie del Cuore e del Polmone provocano un cattivo funzionamento del naso.*

- L'udito dipende dai Reni, ma anche il Cuore ha un effetto su questo senso dal momento che porta alle orecchie il *Qi* ed il Sangue.

Le sensazioni di vista, gusto, tatto, olfatto, udito, dipendono dallo *Shen* più o meno nella stessa maniera in cui esse dipendono dal cervello in medicina occidentale.

Pertanto se il Cuore è forte e lo *Shen* in salute, una persona sarà in grado di pensare chiaramente, la memoria sarà buona, la coscienza e l'auto consapevolezza saranno raffinate, la percezione sarà chiara, il sonno adeguato, l'intelligenza vivace, le azioni saranno sagge.

Se il Cuore è malato e lo Shen debole o disturbato, la persona non sarà in grado di pensare chiaramente, la memoria sarà scarsa, la coscienza offuscata, l'auto consapevolezza scadente, il sonno irrequieto, mancherà di intelligenza.

Lo Shen è legato strettamente alla nostra vita emotiva, perché è il solo che può "percepire" i sentimenti e l'affettività, ne consegue quindi che tutte le emozioni, oltre a colpire l'Organo ad esse associato, colpiscono anche il Cuore e lo Shen essendo quest'ultimo l'unico in grado di "sentirle".

STORIA DEL MICROMASSAGGIO E TERAPIE REFLESSOGENE

In estremo Oriente si è sviluppata nei millenni una civiltà che ha originato un sistema medico del tutto particolare, basato su una speciale interpretazione dei fenomeni naturali definito "vitalistico". La differenza tra la concezione medica orientale e la nostra sta nel fatto che nella prima l'attenzione è polarizzata sui mutevoli fenomeni della fisiologia più che sulla staticità dei dati anatomopatologici, sui quali poggia la medicina moderna.

Il divenire ed il continuo trasformarsi delle situazioni metaboliche, neuropsichiche e riproduttive fu in Oriente attribuito all' "energia vitale" Qi che scorre nell'organismo dei viventi, come le correnti oceaniche, ed è incanalata dentro speciali condotti.

I condotti o canali, sono denominati "meridiani" perché essi hanno un primitivo decorso "ciclomerico" come i meridiani terrestri.

La struttura del sistema nervoso invece è "metamerica", come i paralleli.

Ambedue questi sistemi modulano continui flussi di informazioni e sono strettamente connessi nelle loro funzioni con le attività ormonali veicolate dal sangue.

L'energia vitale *Qi* fu immaginata come la corrente elettrica composta da due polarità, una positiva (*yang*) e l'altra negativa (*yin*)

Il perfetto dinamico equilibrio bioenergetico *yin-yang* comporta lo stato fisiologico e psichico di buona salute.

Lo squilibrio delle stesse componenti provoca, al contrario, malessere e malattia. Tutte le cure cutistimolatorie, riflessogene, massoterapiche, farmacologiche e dietetiche cinesi, mirano a ristabilire l'equilibrio *yin yang* al fine di riportare l'organismo allo stato di buona salute.

La medicina moderna, dopo più di tre millenni di evoluzione ha riconfermato queste antiche concezioni con la scoperta delle funzioni unitarie del sistema PNEI (Psico Neuro Endocrino Immunitario).

Tutti gli atteggiamenti psicoemotivi, le funzioni del SNC (Sistema Nervoso Centrale) del sistema endocrino e del sistema immunitario sono strettamente cooperanti, "come se funzionassero all'unisono", sotto la direzione del *Qi*.

Le teorie neuroriflessologiche e neuro umorali europee sulle stimolazioni cutanee e sul micro massaggio, sono e restano pienamente valide, ma acquistano maggior valore se integrate con le teorie bioenergetiche estremo-orientali.

Secondo la Medicina Tradizionale Cinese (MTC), la malattia è provocata da disfunzioni delle attività dei tessuti e delle cellule per sbilanciamento del loro equilibrio *yin-yang* e del loro funzionamento.

Il riequilibrio è ottenuto dalle modulazioni dell'attività bioenergetica dell'energia vitale *Qi* sul sistema PNEI perché le cutistimolazioni (agopuntura, moxibustione, micro massaggio, riflessologie) potenziano la facoltà di reagire e mettono in moto una serie di automatismi che porteranno alla guarigione psicofisica.

Questi automatismi erano noti anche ai grandi medici dell'antichità greca e romana, che li chiamarono "*vis medicatrix naturae*".

La nostra cute ha le stesse origini embriologiche del tessuto nervoso.

Essa è capace di ricevere gli stimoli dall'ambiente esterno , di farli comunicare con l'interno, di vagliare e filtrare i messaggi ricevuti, di trasmetterli attraverso la rete dei meridiani e del sistema nervoso , perciò può facilitare la ricostituzione dell'equilibrio vitale.

La fisiologia cutanea

La pelle, tra tutti gli organi:

- è il più sensibile;
- è il primo a formarsi;
- è il primo mezzo di comunicazione con l'esterno;
- è il più efficiente sistema di protezione;
- è il più importante degli apparati insieme con il cervello

Il senso della pelle è il tatto: il primo a formarsi nell'embrione. La pelle ed il sistema nervoso, così come tutti gli organi di senso, hanno comune origine ectodermica.

Ogni centimetro quadrato di cute contiene ben 5000 recettori sensibili al caldo, al freddo, al tatto e al dolore; le fibre sensoriali che dalla pelle entrano per i corni posteriori nel midollo superano il mezzo milione.

Alla nascita la pelle viene sollecitata a molte nuove reazioni di adattamento a un ambiente più complesso di quello endouterino; recepisce i movimenti dell'aria e viene stimolata da particelle, parassiti, virus, batteri, cambiamenti di pressione, temperatura, altitudine, dalle condizioni di luce e da radiazioni di varia natura.

La pelle risponde a tutti questi stimoli con straordinaria efficienza. La cute si estende nell'adulto per 18.000 cmq e rappresenta il 16-18% del peso corporeo e svolge le azioni fisiologiche di difesa, termoregolazione e regolazione del metabolismo idrico , salino e lipidico.

Nella corteccia cerebrale la circonvoluzione precentrale riceve gli impulsi tattili dalla pelle, che vi giungono dopo aver percorso i gangli sensori del midollo e nuclei arcuati del talamo; le fibre conduttrici degli impulsi tattili sono di dimensioni maggiori di quelle degli altri sensi. La circonvoluzione postcentrale è prevalentemente motoria.

Le stimolazioni continue della pelle da parte dell'ambiente servono a mantenere il tono sensoriale e quello motorio, anche durante il sonno.

La medicina psicosomatica ci rivela che quanto si verifica a livello mentale ha dei riflessi sulla pelle attraverso manifestazioni come i foruncoli, l'orticaria, la psoriasi e altre ancora.

I riflessi sono atti comandati dal sistema nervoso autonomo ad azione bivalente: la componente più *yang* è quella ortosimpatica (sarebbe animata dall'energia *WEI QI*), quella più *yin* è parasimpatica (sarebbe animata dall'energia *RONG QI*)

Tutte le stimolazioni cutanee producono una tripla azione fisiologica nell'organismo umano:

- azione neuroriflessa, tramite il SNC (Sistema Nervoso Centrale) ;
- azione bioenergetica, tramite l'energia *qi* ;
- azione psicoemotiva, tramite l'energia mentale, detta *Shen* (*psichismo*).

Non esiste sollecitazione di una parte del corpo che non sia suscettibile di agire sul sistema nervoso autonomo.

Vi sono zone cutanee ben precise che corrispondono a determinati organi e visceri perché la pelle dispone di una rete nervosa dalle molteplici e complesse diramazioni.

Il sistema nervoso e la pelle hanno una comune origine ectodermica embrionaria.

La riflessoterapia si avvale dei riflessi nervosi per curare. Le sue azioni hanno ampi confini con quelle delle azioni bioenergetiche del Qi. La *reflessologia* ha le sue basi scientifiche nelle funzioni del dermatoma. Dobbiamo immaginare la struttura umana divisa in "paralleli" (come l'omino panciuto della marca di pneumatici Michelin). Ogni "parallelo" suddivide aree di cute innervate da un unico nervo spinale, il dermatoma. Lo stesso nervo spinale eccita una serie di muscoli (il miotoma) e un insieme di organi interni (l'enterotoma) .

Dermatomi, miotomi ed enterotomi sono strettamente collegati. La stimolazione della pelle su un dermatoma si trasmette per via riflessa, alle strutture del miotoma e dell'enterotoma corrispondenti.

La dislocazione dei recettori sensitivi

I recettori sensitivi che avvertono l'organismo di quanto sta succedendo hanno sede in tutte le strutture organiche: cute, muscoli, vasi, ossa, connettivo, visceri ed organi.

Nella cute distinguiamo:

- terminazioni nervose libere;
- fibre ramificate a terminazioni espanse (dischi di Merkel, corpuscoli di Ruffini);
- terminazioni capsulate corpuscoli di Meissner, Krause, Pacini, Golgi-Mazzoni)

In particolare nell'epidermide e nella papille esistono tutti e tre i tipi di recettori, mentre nel derma sub papillare soltanto il secondo ed il terzo . Nelle strutture profonde avremo fibre ramificate a terminazioni espanse e terminazioni capsulate.

Le vie periferiche afferenti, cioè le vie che conducono gli stimoli verso il cervello partono dai recettori e passano per i gangli dorsali per arrivare al midollo.

Distingueremo le fibre in mieliniche e amieliniche. Le fibre Mieliniche (fibre A, divise in *alfa*, *beta*, *gamma*, *delta*) hanno un diametro che fa dai 3 ai 22 micron conducono l'impulso con una velocità uguale al prodotto di una costante, pari a 6 moltiplicata per il loro diametro; la velocità d'impulso è comunque molto elevata.

Le fibre amieliniche sono più piccole e più lente. La velocità di impulso è uguale a 1,7 per il diametro; questo può variare da 0,5 a 2 micron.

Le fibre veloci mieliniche conducono rispettivamente i seguenti fattori:

- le *alfa* : il tatto, la propriocezione, le vibrazioni;
- le *beta*: il tatto, la pressione;
- le *gamma*: il tatto, il caldo, il freddo.
- Le *delta*: il tatto, il caldo, il freddo ed il dolore.

Le fibre amieliniche lente conducono preminentemente il dolore assieme al caldo, al freddo, alla pressione ed al tatto.

Le vie centrali con i centri di integrazione sono costituite da "cordoni" che risalgono il midollo spinale e conducono separatamente gli impulsi tattili, termodolorifici, e sensazioni propriocettive (molteplici fasci posteriori, spino cerebellari, ecc.). Tutte queste vie contraggono sinapsi, cioè entrano in contratto tra loro lungo il midollo a livello bulbomesencefalico o nel talamo. I nuclei del talamo integrano i segnali e permettono che la proiezione specifica di un determinato organo eserciti un'azione simultanea su gran parte della corteccia cerebrale.

Il dolore superficiale ed il dolore profondo

Il dolore superficiale consegue la finalità di proteggere l'organismo da fattori estranei potenzialmente lesivi. E' vivo, è intenso, yang.

Il dolore profondo proviene dalle strutture scheletriche, dai muscoli e da organi e visceri; provoca una sensazione sorda e penosa, malamente definibile e localizzabile, è yin. Può essere accompagnato da dolenzia cutanea, rigidità muscolare e fenomeni vegetativi, e si distingue in:

- Dolore somatico: proveniente da fasce, vasi, periostio, legamenti;
le cause più frequenti sono la compressione, l'edema ed i cataboliti del focolaio flogistico. Si irradia in zone cutanee anche lontane dal focolaio algogeno.
- Dolore viscerale: proveniente da pleure, peritoneo, visceri;
le cause più frequenti sono la distensione, le contrazioni, l'anossia. Si proietta su aree superficiali (aree di proiezione) aventi rapporti embriologici con i visceri doloranti.

Nel micromassaggio e nel trattamento riflessologico avremo differenti effetti fisiologici:

- Accelerazione della velocità di circolazione
- Modificazioni ematiche nelle concentrazioni di ossigeno, globuli rossi, globuli bianchi, emoglobina, piastrine,
- Accelerazione della circolazione linfatica,
- Azioni sulle secrezioni, aumento della quantità di urine emesse e modificazioni della loro composizione in elettroliti;
- Influenze sul sistema nervoso centrale di tipo antalgico, sedativo, transfer positivo;
- Azione sedativa del dolore.

Ogni stimolazione sul rivestimento cutaneo viene trasmessa dal sistema nervoso verso i centri cerebrali, la stimolazione del gruppo cellulare cutaneo è trasformata in una scarica di corrente elettrica lungo determinate fibre nervose.

LE EMOZIONI

L'esperienza del vivere si manifesta attraverso le emozioni che proviamo. Vivere vuol dire provare emozioni ed è essenzialmente la vita di relazione che "attiva" la nostra risposta emotiva, relazione con altri individui e con l'ambiente che ci circonda.

In Medicina Cinese le emozioni sono viste come perturbazioni dei movimenti normalmente regolate dai soffi. L'agitazione del sangue e dei soffi turba le disposizioni profonde della nostra natura propria. Se una persona è incapace di regolare le proprie passioni si trasforma in un essere influenzabile, sedotto dall'apparenza delle cose, trascinato dal piacere dell'eccitazione e sottomesso all'appetito dei sensi. Il Cuore non dirige più correttamente i soffi, non ispira più gli organi e si perde la coscienza della propria condizione reale, mentre nell'organismo crescono i disturbi frutto del disordine e del fuorviamento dei soffi.

Secondo la teoria dei cinque movimenti, ciascun organo è correlato a un sentimento, ad una emozione che è fondamentalmente l'espressione del movimento del soffio proprio dell'organo quando diviene esagerato. L'esagerazione di questa tendenza diventa emozione, la cui violenza o persistenza nuoce all'individuo incapace di autocontrollo, provocando una sorta di disorientamento, perdita di senso nel cammino della vita. Quando le emozioni non sono sotto il nostro controllo, anziché servire a capire meglio il

nostro cammino, ci allontaniamo dallo stesso in preda a perdita di controllo ed all'agitazione totale.

Quando un organo perde il suo radicamento agli spiriti, le emozioni perturbano i movimenti dei soffi che non possono più fluire correttamente, causando sintomi di ordine fisico e psichico.

Tutti i livelli dell'essere comunicano: una perturbazione emotiva avrà delle ripercussioni fisiche. Inversamente una malattia fisica può causare turbe psicologiche passeggero o durevoli.

Quindi nella medicina cinese il corpo, la mente e le emozioni sono un'unica entità senza inizio né fine, di cui gli Organi interni rappresentano una maggiore sfera di influenza.

Per esempio: in MTC i Reni corrispondono all'organo rene a livello anatomico, al Qi ed al JING dei Reni a livello energetico, al Cervello, alla Volontà ed alla forza d'animo a livello mentale ed alla paura a livello emozionale. Tutti questi livelli interagiscono simultaneamente l'uno sull'altro.

Le emozioni diventano causa di malattia quando durano molto a lungo (mesi o anni) o sono assai intense: uno shock emotivo è l'esempio tipico di una di queste situazioni. Le emozioni sono cause di malattie interne che determinano direttamente una disarmonia interna, ossia colpiscono gli organi interni direttamente.

PAURA (KONG)

La paura fisiologica è espressione del nostro istinto di sopravvivenza: la paura del vuoto che ci evita di precipitare, la paura del buio che ci rende guardinghi, la paura dell'ignoto che ci permette di affrontarlo con cautela. A livello fisiologico la paura rappresenta l'attivazione di uno stato di allerta in situazioni potenzialmente rischiose.

Il rischio può essere fisico, ma anche riguardare le nostre relazioni emotive con gli altri e la nostra evoluzione personale. Sappiamo che la paura attiva innanzitutto uno stato di "attesa vigile": ci si arresta, per evitare di muoversi come non si dovrebbe. Pensate a un rumore forte e improvviso nel cuore della notte, o all'entrare in una grotta o ad un tuffo in mare. Qualcosa si attiva in noi che ci fa fermare per valutare quello che stiamo per fare, tutti i nostri sensi sono attivi e pronti all'azione, ma non c'è movimento. Poi avviene l'elaborazione dell'esperienza ed agiamo.

La paura improvvisa fa palpitare il Cuore nel petto.

Lo stesso tipo di paura fisiologica si attiva quando dobbiamo cambiare lavoro, quando facciamo una nuova conoscenza, quando partiamo per un viaggio. Questo tipo di paura è in realtà attenta valutazione di una circostanza che è per noi insolita e quindi richiede una considerazione più attenta e ponderata.

Ma è anche possibile che di fronte ad una belva feroce restiamo bloccati, incapaci di scegliere una linea di azione: l'arresto come pausa di riflessione diviene allora blocco e quello che era un meccanismo di sopravvivenza diviene il suo opposto, incapacità di agire.

L'emozione ha preso totale possesso del nostro Cuore, impedendogli di funzionare. Il Cuore non sa più dove andare e non va da nessuna parte; si

resta immobili, incapaci di orientarsi, di dirigersi e, a livello fisico, la risposta del corpo è l'esaurimento delle proprie energie vitali. All'esterno tutto è bloccato ed all'interno c'è un movimento di dispersione verso l'esterno.

La paura è talvolta causa di alcuni fenomeni di modifica comportamentale permanenti, identificati come sindromi [ansiose](#): ciò accade quando la paura non è più scatenata dalla percezione di un reale pericolo, bensì dal timore che si possano verificare situazioni, apparentemente normalissime, ma che sono vissute dal soggetto con profondo disagio. In questo senso, la paura perde la sua funzione primaria, legata alla naturale conservazione della specie, e diventa invece l'espressione di uno stato mentale.

La paura ha differenti gradi di intensità a seconda del soggetto: persone che vivono intensi stati di paura hanno sovente atteggiamenti irrazionali.

La paura, come l'[ira](#), è una risposta al dolore o alla sua percezione: nella paura l'eccitazione si ritira (nella [nuca](#)), mentre nella rabbia si dirige verso la fonte del dolore, sia questo reale o immateriale. Se un individuo impaurito è costretto ad attaccare, l'ira prende il sopravvento e la paura svanisce. In tal senso alcuni atteggiamenti derivanti dagli stati di paura possono essere considerati pericolosi quando si tramutano in rabbia. La paura può essere descritta con termini differenti a seconda del suo grado di intensità:

- timore
- ansia
- panico
- terrore

TIMORE

Il timore è la forma meno intensa della paura e si determina quando una situazione promette piacere ma, al tempo stesso, anche dolore: c'è la percezione della possibilità di perdere il piacere ma ci si muove ancora verso di esso.

ANSIA

In questo caso la minaccia del dolore e quella del piacere si equivalgono generando una situazione di conflitto nell'attesa di qualche indizio capace di far pendere la bilancia da una parte piuttosto che dall'altra.

PANICO

Nel momento in cui la paura diviene travolgente, si determina il panico. L'impulso è sempre quello di scappare ma è talmente forte che si decide di allontanarsi dalla (probabile) fonte del dolore correndo via alla cieca. La situazione di panico è correlata alla [claustrofobia](#).

TERRORE

Il terrore è la forma più estrema della paura, di intensità ancora maggiore al panico, dove l'impulso a scappare è talmente elevato da ricercare una soluzione immediata: in questo caso l'individuo sceglie di ritirarsi dentro se stesso. Il terrore è una vera propria fuga verso l'interno, la muscolatura si paralizza. Abbiamo sudorazione profusa, palpitazioni ed a volte anche perdite dagli orifici del basso.

La paura corrisponde ai **Reni e all'Acqua**. La paura che ci coglie brutalmente squilibra in noi il movimento normale dell'Acqua, dei Reni, viceversa un deterioramento lento dei Reni può portare ad uno stato psicologico di timore, di paura .

Quando il movimento dei soffi è perturbato dalla paura, vi è una rottura delle comunicazioni benefiche tra alto e basso: ciò che viene essenzialmente attaccato è l'asse Cuore-Reni o Acqua –Fuoco producendo dapprima un blocco della nostra vitalità fisica (Reni) e spirituale (Cuore) e poi il suo dissiparsi.

Gli spiriti del Cuore non godendo più del supporto delle essenze dei Reni, si fuorviano, diventano folli e la condotta diviene insensata. Non si ha più accesso alla memoria, non si può ritornare ai pensieri ben costruiti grazie alla Milza.

Il Fegato e la Vescicola biliare non sono più nutriti dallo Yin dei Reni; soccombono preda di un'agitazione profonda che si manifesta come un'inquietudine costante, come il sentimento permanente di essere perseguitati, segno di un grave deficit della Vescicola Biliare, in preda alla viltà ed alla codardia.

Da Lingshu cap. 8 : *Quando i soffi del fegato sono in vuoto vi è paura Kong*

La paura svuota il Qi dei Reni e fa discendere il Qi.

Il Su Wen nel cap. 39 dice: *“la paura esaurisce il Jing, blocca il Riscaldatore Superiore che fa scendere il Qi al Riscaldatore Inferiore.*

Esempi di Qi che discende sono: l'enuresi notturna nei bambini e l'incontinenza urinaria o la diarrea negli adulti, a seguito di uno spavento. L'enuresi notturna è un problema frequente nei bambini, spesso causato da uno spavento o da un senso di insicurezza legato a situazioni familiari. Stati di ansia e paura cronica avranno effetti differenti sul Qi, in dipendenza dello stato del Cuore.

Negli adulti comunque, la paura e l'ansia cronica molto spesso causano un deficit dello *yin* dei Reni e una salita di Calore da Deficit (Calore-Vuoto) nel Cuore con sensazione di calore al viso, sudorazione notturna, palpitazioni, bocca e gola secche.

Oppure è colpita la facoltà del Rene di tenere eretto il corpo e si hanno sintomi quali debolezza o dolori di ginocchia o zona lombare (comprese le ginocchia tremolanti di fronte ad un pericolo acuto). Se la salita del Qi di Rene è frenata da una paura intensa, allora possono manifestarsi vertigini o addirittura svenimenti. Acufeni e la perdita dell'udito riguardano l'apertura del sistema di Rene, l'orecchio. E anche l'incanutimento precoce o l'invecchiamento repentino dopo un forte spavento secondo la medicina cinese fanno parte della sintomatologia del Rene.

La paura colpisce il Jing essenza vitale dell'individuo, diviene quindi "paura di vivere" proprio l'opposto di ciò che è *ZHI il VOLERE dei Reni*, che è prima di tutto: "voler vivere".

VOLERE ZHI

L'aspetto spirituale che ha sede nei Reni viene solitamente tradotto con "Volere" il significato più profondo è quello di una potenza che si esprime.

E' la capacità di tradurre in azione le spinte vitali espresse dallo Shen del Cuore. E' la capacità di focalizzarsi su degli obiettivi e di perseguirli e la sua potenza nasce quindi, in ultima analisi, da una conoscenza reale e profonda di saper cosa fare e come farlo, la decisione e l'azione ne scaturiscono allora spontaneamente, senza forzatura. E' dote innata (Cielo Anteriore) , ma anche coltivabile mediante la pratica (Cielo Posteriore).

Non è naturalmente un caso che questo aspetto dello Shen sia legato ai Reni, questi infatti sono detti la base della vita stessa, ed il primo atto che rende possibile la vita stessa è " il voler vivere" . Il voler vivere è questa forza di potere incommensurabile, che genera tutte le manifestazioni di vita dell'universo. Dalle rotazioni delle galassie al crescere di un filo di erba. Tutto esiste perché mosso da un inconscio e profondo desiderio di vivere.

Se i Reni sono forti, la Volontà è forte, lo Shen si può focalizzare su un obiettivo prestabilito e perseguirlo con determinazione. Al contrario se i Reni sono deboli, la Volontà può vacillare e lo Shen può scoraggiarsi facilmente ed essere sviato dal suo obiettivo.

Un indebolimento di "Volere" porta all'incapacità di agire e quindi alla paura, o alla depressione mentale e la bonificazione dei Reni può dare ottimi risultati.

V 52 può essere usato per rinforzare la volontà

L'ACQUA -

E' bagnata, fluida; assume la forma di ogni suo contenitore, scorre; è essenziale alla vita. L'acqua può essere fredda o calda, scura o chiara. Spegne la sete. Può sostenere e fornire una base per viaggiare. E' forte e potente. Ha un ritmo ed un ciclo. Può essere violenta o inondare, o calma o docile. L'acqua ha la proprietà di rinfrescare e rinvigorire. E' un principio vitale. La vita è impensabile senza l'acqua. Il corpo umano è costituito da acqua per il 78% circa.

L'acqua simboleggia sia la vita che la morte, è il grembo da cui tutta la vita emerge e l'abisso al quale ritorna. L'Acqua nel ciclo dei Cinque Movimenti comprende questi aspetti della vita, essa significa il culmine del processo compimento e morte, e preannunzia il rinnovamento. Sia distruttivo che creativo, l'elemento Acqua serve da ponte tra la vita e la morte e tra la morte e la rinascita. L'azione dell'Acqua è non azione e la sua forma è non forma, come il grande Tao, di cui riecheggia l'essenza. In fisica, l'Acqua corrisponde ad un oggetto a riposo, che contiene tutto il potenziale e nessuna energia cinetica.

Se nel corpo il movimento Acqua non è in equilibrio, ogni aspetto della fluidità nel nostro *Corpomente* può andar male.

L'acqua si manifesta nel corpo umano come :

- Reni -organo (*yin*) *Zang* ove alberga la forza vitale delle ossa e del midollo, compito renale è la regolazione dell'equilibrio idroelettrolitico che determina trattenimento ed eliminazione dei Sali minerali ;

- Vescica viscere (*Yang*) *Fu*.

-il sistema osteoarticolare è lo strato corporeo .

L'energia scorre in due percorsi corrispondenti ai Reni ed alla Vescica: i meridiani Zu ShaoYin e Zu TaiYang.

ShaoYin è il meridiano yin che si apre verso le profondità, è il perno degli yin rappresenta la fonte della vita, è l'origine di acqua e fuoco, ossia dello Yin e dello Yang. L'energia prevalente che vi scorre è di tipo yang , il calore

TayYang è il meridiano yang più superficiale, il grande yang, rappresenta il contatto con l'esterno, è la prima difesa energetica dell'organismo contro gli attacchi delle energie perverse cosmo patogene, sostiene la *wei qi* energia difensiva. L'energia prevalente che vi scorre è di tipo yin, il freddo. L'organo più sensibile all'azione del freddo sono i Reni.

Nel corpo umano, l'Acqua è i Reni, fondamento della tensione vitale e sorgente della vita, contiene il duplice aspetto dello yin e dello yang delle manifestazioni della vita, immagine dello Yin e dello Yang originari, che sono lo yin e lo yang dei Reni. Acqua e Fuoco si distinguono all'origine.

Possiamo considerare lo yin dei Reni quale base di tutte le energie yin del corpo, in particolare quelle del Fegato, del Cuore e dei Polmoni, rappresenta il *Jing* ed i liquidi all'interno dei Reni e lo yang dei Reni come fondamento di tutte le energie yang del corpo, in particolare della Milza, dei Polmoni del Cuore, rappresenta la forza motrice di tutti i processi fisiologici ed è la base della trasformazione e del movimento.

L'Acqua nutre le radici e quindi la vegetazione; lo yin dei Reni è il fondamento del sangue che riempie e nutre il Fegato: l'Acqua genera il Legno.

Se l'Acqua dei Reni è insufficiente, essa non modera più la violenza del Fegato, il cui yang si eleva troppo.

L'Acqua è contenuta dalla Terra, che la incanala; la Milza poiché trasforma l'umidità e metabolizza i liquidi, aiuta i Reni a non sommergerla: la Terra equilibra l'Acqua. Se la Milza è indebolita, l'Acqua dei Reni non è più controllata e si avranno edemi e ritenzione di liquidi.

L'Acqua spegne il Fuoco, raffredda le fiamme; le essenze dei Reni consentono la calma del Cuore e la stabilità della mente; l'attrazione verso il basso dell'Acqua compensa l'elevarsi del Fuoco: l'Acqua equilibra il Fuoco. Se l'Acqua è troppo debole, un vuoto di *yin* dei Reni crea calore interno che squilibra il Cuore e fa apparire i sintomi da insufficienza delle essenze dei Reni. Ma se il fuoco è troppo debole, nei Reni o nel Cuore, l'Acqua e il freddo invadono l'organismo e ghiacciano il Cuore.

Il Fuoco è il dinamismo *yang* che permette tutte le attività vitali, l'Acqua rappresenta anche i liquidi corporei e quindi è in rapporto con i vari organi. La saliva, le lacrime e l'umore acqueo dell'occhio, lo sperma, l'urina, tutti i fluidi corporei costituiscono l'Acqua del corpo. Il sangue, come liquido, è anche Acqua.

Le circolazioni dell'Acqua sono mantenute normali dai movimenti dei soffi dei vari organi, in modo da evitare accumuli, stagnazioni che producono masse d'acqua, ritenzione, ascite, edema.

Turbe nella distribuzione dei liquidi sono spesso correlate a disfunzioni del Polmone, della Milza e dei Reni ed alla debolezza e ai blocchi dei soffi del Triplice Riscaldatore.

L'Acqua ristagna perché, per mancanza di calore, l'impulso a farla circolare viene meno: liquidi freddi si diffondono e invadono gradualmente l'addome ed il petto, salendo dai Reni sino al Cuore che essi congelano ed attaccano. Oppure l'Acqua è bloccata e questa ostruzione produce calore che esaurisce i liquidi, in questo caso si formano catarri caldi e densi.

Fragilità delle giunture, secchezza e sete, frequenza o infrequenza della minzione, eccesso o deficienza di traspirazione, mancanza di scorrevolezza nei processi di pensiero e nelle emozioni, sensazioni e paure di inondazione, sentirsi sopraffatti dalle cose sono alcuni dei sintomi che il *Corpomente* può mandare avanti per denunciare uno squilibrio nel movimento Acqua.

I Reni governano l'Acqua. Regolano la trasformazione ed il trasporto dei liquidi corporei. I Reni sono come un cancello che si apre e si chiude per controllare il flusso dei liquidi corporei nel Riscaldatore Inferiore. In condizioni fisiologiche normali, esiste un preciso equilibrio tra lo *Yin* dei Reni e lo *yang* dei Reni, che risulta nella corretta regolazione dell'apertura e della chiusura del "cancello"; in questo caso la quantità ed il colore dell'urina sono normali. In caso di malattia si vede una alterazione dell'equilibrio tra lo *yin* e lo *yang* dei Reni. Se deficit dello *yang* dei Reni avremo urine pallide ed abbondanti, se deficit dello *yin* dei Reni urine scarse e scure.

Nel Riscaldatore inferiore i Reni provvedono all'eliminazione delle urine, recuperando invece i liquidi ancora utilizzabili che vengono vaporizzati e messi nuovamente in circolo. Un rapporto speciale esiste infatti, tra i liquidi ed il Riscaldatore Inferiore, che provvede a farli circolare e ad eliminarli, e che quindi ha un ruolo fondamentale nell'evitare che si accumulino indebitamente nell'addome. La Milza partecipa al metabolismo dei liquidi, trasportandoli, trasformandoli ed elevandoli, lo *yang* dei Reni fornisce alla Milza il calore necessario per svolgere tale funzione, mentre il Polmone ha il compito di abbassarli e di diffonderli.

I Reni hanno la funzione di fornire il *qi* alla Vescica per immagazzinare e trasformare l'urina. L'intestino Tenue e l'Intestino Crasso, entrambi nel Riscaldatore Inferiore, hanno un ruolo nel separare i liquidi puri da quelli impuri. Questa funzione intestinale di separazione dei liquidi avviene sotto il controllo dei Reni, in particolare dello *Yang* dei Reni. I Reni ricevono i liquidi dai Polmoni, una parte dei quali è escreta, mentre l'altra è vaporizzata e rinvia ai Polmoni per mantenerli umidificati.

I Reni conservano l'Essenza : L'essenza o *Jing*, è una forma densa di energia che dà la sostanza e la scintilla all'organismo. E' prodotta nei Reni dalla combinazione di materia ereditaria (come il DNA) e delle essenze raffinate del cibo e dell'aria. L'essenza governa la vitalità generale e la sua forza determina la lunghezza del tempo di vita di ogni individuo. Essa trasmette le caratteristiche

ereditarie del corpo, compresi i geni e il Karma, quando i Reni sono incapaci di conservare correttamente l'essenza, un bambino può avere difetti congeniti, ritardo mentale, o sviluppo ritardato. Se avviene uno squilibrio nei Reni più avanti nella vita, questo potrà danneggiare l'attrazione e le funzioni sessuali, oltre ad un'ampia varietà di altre funzioni del corpo.

Il Jing dei Reni determina la crescita, la riproduzione, lo sviluppo, la maturazione sessuale, il concepimento, la gravidanza, la menopausa e l'invecchiamento. Controlla anche le fasi di cambiamento della vita, la nascita, la pubertà, la menopausa e la morte. In definitiva ha il controllo su quelli che in medicina occidentale chiameremmo cambiamenti ormonali, ovvero le modificazioni che avvengono alla pubertà, nel corso della gravidanza e dopo il parto e durante la menopausa della donna. L'invecchiamento stesso è dovuto ad un declino fisiologico del Jing che avviene nel corso della vita.

Il Jing dei Reni non può mai essere in una condizione di eccesso ma solo in condizione di deficit, secondo le teorie mediche cinesi non si hanno mai delle patologie di eccesso a carico dei Reni, ma solo di deficit.

I Reni sono in relazione con il Ming Men chiamato anche la porta della vita, è situato nello spazio interspinoso della seconda e terza vertebra lombare. Il compito del *Ming Men* è quello di assicurare all'individuo il fuoco originario.

I Reni governano le ossa ed i denti. Le ossa ed i denti sono la più densa forma di materia del corpo e richiedono una grande quantità di Essenza dei Reni per il loro sviluppo. La forza, l'integrità e la crescita delle ossa e dei denti riflettono così la qualità dell'energia dei Reni disponibile per il corpo. Ossa e denti malformati, deboli o deteriorati indicano uno squilibrio nei Reni.

I Reni si manifestano nei capelli e si aprono nelle orecchie. Si può misurare la vitalità dei Reni dalla qualità dei capelli. Lo splendore dei capelli riflette lo splendore dei Reni e della loro Essenza.

Anche le orecchie ed il senso dell'udito riflettono i Reni, I problemi come sordità, capogiro, ronzio alle orecchie possono indicare una disfunzione dei Reni.

I Reni sono chiamati anche ghiandole surrenali. I Reni comprendono la nozione occidentale moderna di ghiandole surrenali e dell'intero sistema endocrino. Le ghiandole endocrine producono ormoni, le cui proprietà sessuali e di catalizzatore della crescita sono comprese nelle funzioni dei Reni.

I Reni ricevono il Qi dai Polmoni. Per poter impiegare il Qi puro dell'aria, I Polmoni ed i Reni lavorano in sinergia. I Polmoni hanno un'azione discendente sul Qi dirigendolo ai Reni, i quali rispondono trattenendo il Qi in basso. Se i Reni non riescono a trattenere il Qi in basso, il Qi si "ribella" verso l'alto, creando congestione nel torace che evolve in dispnea ed asma. Questa è una causa molto frequente di asma cronico.

I Reni controllano la saliva densa. "Saliva densa" è la traduzione del termine cinese "tuò" che la distingue dalla "saliva fluida" "xiàn" liquido corporeo che corrisponde alla Milza.

La saliva densa è un liquido che deriva dalla radice della lingua e dal retro della gola (mentre la saliva fluida deriva direttamente dalla bocca), è un fluido che umidifica i Reni ed è benefico per il Jing dei Reni. Per questo motivo, in molti esercizi taoisti, il praticante deve arrotolare la lingua contro le gengive in modo da produrre saliva densa, la quale deve essere ingoiata e diretta mentalmente fino al *Dan Tien inferiore* (l'area sotto l'ombelico).

I Reni controllano i due orifizi inferiori. I due orifizi inferiori sono quello anteriore e quello posteriore. L'orifizio anteriore include l'uretra ed il dotto spermatico nell'uomo, mentre l'orifizio posteriore è costituito dall'ano.

L' uretra è in relazione con i Reni; il *Qi* della Vescica necessario per la trasformazione dell'urina deriva dai Reni. Se l'energia dei Reni è debole, l'urina può sfuggire e si può avere incontinenza ed enuresi.

Il dotto spermatico è correlato ai Reni perché lo sperma è la manifestazione esteriore del *Jing* dei Reni . Un deficit del *Qi* dei Reni o del *Jing* dei Reni può causare spermatorrea o polluzioni notturne.

Infine l'ano benché correlato anatomicamente all'Intestino Crasso è anche funzionalmente in relazione con i Reni: se il *Qi* dei Reni è debole, vi può essere diarrea o prolasso dell'anno.

In conclusione il *Qi* dei Reni è essenziale per il normale funzionamento di tutti gli orifizi inferiori.

Altre relazioni dei Reni:

Il loro odore è il putrido come l'odore dell'acqua stagnante, si riscontra con particolare frequenza nell'anziano ed indica sempre un deficit di Reni.

Il loro colore è il nero, non in senso letterale, ma come un colore scuro, a volte anche grigio scuro. Questo colore può essere osservato sulle guance o sotto gli occhi e di solito indica un deficit dello *yin* dei Reni. Anche un colore scuro bluastrò si può osservare sulle guance in caso di deficit dello *yang* dei Reni.

Il loro sapore è il salato. Un sapore salato in bocca indica un deficit dei Reni che può essere sia dello *yin* sia dello *yang*. Una piccola quantità di sapore salato è benefica per lo *yin* dei Reni. Al contrario una quantità eccessiva di sapore salato nella dieta danneggerà non solo i Reni ma anche il Cuore dato che l'Acqua super inibisce il Fuoco nella sequenza di Controllo *ciclo Ke*.

Il loro clima è il freddo. Il Freddo esterno danneggia i Reni. In particolare lo Yang dei Reni. Il Freddo esterno colpisce i Reni quando invade la zona lombare e causa dolore lombare, dolore addominale, diarrea e mestruazioni dolorose. Il freddo porta ad un deficit dello Yang dei Reni.

Il loro suono sono i gemiti. Si tratta di un suono basso, profondo, a volte irritato e roco.

La Vescica conserva ed elimina i rifiuti liquidi. La Vescica riceve il qi dei Reni e lo usa per trasformare ed eliminare i fluidi.

LA PAURA SUL PIEDE NELLA REFLESSOLOGIA ZU

Da un punto di vista simbolico, il piede rappresenta il modo con cui l'essere umano si pone nei confronti del mondo, il suo andare nella vita. I piedi rappresentano il nostro essere e la loro struttura può modificarsi anche in pochi mesi in relazione agli scarichi neuromuscolari che i continui cambiamenti interni comportano, sono le dinamiche psico emotive della vita che contribuiscono a ricreare in modo continuo il corpo, lo psicosoma.

Noi abbiamo differenti modi di esprimere le emozioni e le problematiche e di somatizzarle. Il piede è un libro aperto, somatizza i vissuti dell'individuo e la sua lettura permette ai riflessologi Zu di capire le problematiche della persona.

Dalla lettura del piede emergono manifestazioni morfologiche in relazione a problematiche di origine organica, psicosomatica, energetica.

L'origine dello squilibrio è la causa che ha scatenato il problema, e che può risalire anche ai primi anni di vita. Prima ci si avvicina all'unicum ossia alla causa scatenante, prima si risolve il problema.

Problematiche di origine organica si trovano prevalentemente sulla pianta del piede e vengono associate a problemi di origine alimentare, strutturale ed organica e vengono evidenziate attraverso alterazioni tipo: calli , callosità, solchi, rughe, gonfiori, ecc.

Problematiche d origine energetica interessano l'area dorsale del piede, si manifestano per la contrazione dei tendini estensori e l'incarnimento delle unghie che sono in relazione ai punti jing pozzo dei meridiani zu, che partono o arrivano all'arto inferiore. Per origine energetica si intende la difficoltà dell'individuo di acclimatamento in corrispondenza ai cambi delle stagioni o in presenza di energie cosmo patogene perverse.

Problematiche di origine psicosomatica interessano le alterazioni delle dita sotto forma di calli, artrosizzazioni, cedimenti articolari, dita sottoposte o sovrapposte, ingrossamenti delle dita, accartocciamento, rimpicciolimento, ecc. e la presenza della callosità padre e madre, riguardano situazioni emozionali, problemi e disagi non espressi, non verbalizzati che vengono somatizzati causando uno squilibrio fisico.

Nella lettura morfologica del piede, la paura, l'ansia si riscontrano nella presenza di:

- **Callosità centrale posteriore** - uno dei significati di questa callosità è : ansietà, forte inquietudine, inoltre ci dà indicazioni della presenza di una contrattura muscolare posteriore, e retrazione del muscolo gastrocnemio e del tendine di Achille con presenza di dolori alla schiena e possibile presenza di sperone calcaneare.

Le callosità sono uno strato corneo che riduce l'elasticità della pelle, ed al tempo stesso proteggono l'ipersensibilità delle terminazioni nervose sottostanti, indicano presenza di sovraccarico posturale, di contrattura muscolare, di sofferenza cronica dello strato corporeo o dell'organo riflesso. Le callosità non sono dolenti, sono manifestazioni yin che vanno tutte lavorate in dispersione con massaggio veloce e leggero tutto intorno e sulla callosità medesima, per vascolarizzare maggiormente l'area riflessa sensibile. Il massaggio veloce e leggero genera onde corte ad alta frequenza e quindi penetranti che provocano una reazione chimica acida all'interno del nostro corpo, tale reazione fa decontrarre e rilassare i tessuti.

- **Dita accartocciate, prensili**, rappresentano ansia, persona che si aggrappa alla terra. Generalmente i piedi prensili sono collegati alla paura che comporta una mancata fuga, i piedi registrano il conflitto aggrappandosi al suolo, in tal caso, premendo piedi e gambe sviluppa una postura

generale di auto sostegno, con la parte dorsale contratta, la parte centrale del piede non appoggia. E' necessario effettuare la manovra "5 righe e 4 spazi" dall'interno verso l'esterno (dall'alluce al melleo) nelle zone :

- - sotto le teste dei metatarsi (IARS DIAFRAMMA) per rilassare la muscolatura toracica facilitando il movimento respiratorio perché possa diventare profondo ed ampio. Le emozioni rimangono trattenute nel ventre dalla contrazione del diaframma bloccato.
- -nella zona della metafisi prima falange di ogni dito in modo da rilassare il soggetto, scaricando in questo modo anche l'elettricità del soggetto.
- **Rossore, infiammazione, gonfiore del quinto dito** - ci dà sempre indicazioni di sofferenza di origine psicosomatica associabili al concetto "Acqua", è inoltre in rapporto con l'energia cosmica del Freddo, che analogicamente associamo a paura, ansia, angoscia, contrazione, è l'area terminale del meridiano Zu TaiYang Vescica - in questo caso interverrei facendo mobilizzazioni alle articolazioni del dito ed un massaggio a bruco da caviglia al quinto dito sul percorso del meridiano Zu TaiYang. Terremo comunque in considerazione se piede destro o piede sinistro.

-

LA LETTURA DEI MIEI PIEDI:

Piani di inclinazione : **pie di leggermente in clinch** (atteggiamento guardingo, attenzione)

- **supinati**

nessuna callosita' padre e madre

Parte più problematica **ALTA /CENTRALE/BASSA**

Origine problematica **PSICOSOMATICA/ENERGETICA/ORGANICA**

Atteggiamento postura -----

Inclinazione testa **posizione centrale naso allineato zona ombelicale**

MANIFESTAZIONI MORFOLOGICHE DI ORIGINE PSICOSOMATICA:

-alluce del piede ds e sn all'insu'

(contrazione muscolare primaria sternocleidomastoideo- aspettative sia a livello affettivo che ambito lavorativo .)

-5° dito di entrambi i piedi ingrossato, rosso

(ansia , angoscia sia a livello affettivo che a livello quotidianità lavorativo)

-4° dito di entrambi i piedi è bilobato

(cistifellea che si contrae parzialmente, per cui viene trattenuta una certa quantità di bile che determina a formazione di calcoli- sfuriate periodiche)

-dita accartocciate , prensili (ansia)

-cedimento articolazione falange /falangina secondo dito piede ds : ossia dito a martello

(rigidità a realizzare situazioni nel quotidiano lavorativo, impossibilità a digerire certe situazioni che riguardano l'ambito lavorativo, la quotidianità)

-callosità centrale calcaneare (denota ansia)

MANIFESTAZIONI MORFOLOGICHE DI ORIGINE ENERGETICA

-unghie incarnite alluce punto pozzo MP di entrambi i piedi –

(sofferenza di origine energetica meridiano zy yangming G.I. –ST)

-si evidenziano i tendini estensori alluce di entrambi i piedi

(sofferenza di origine energetica meridiano zu taiyin MP – zu jueyin F)

MANIFESTAZIONI MORFOLOGICHE DI ORIGINE ORGANICA

Callosità centrale calcaneare e laterale esterna

(ansia, con appoggio piede laterale esterno essendo supinato)

Gonfiori: intorno alla caviglia, (zona inguinale, addominale) sotto le teste dei metatarsi, (diaframma) IARS colon ascendente e discendente, secchezza su IARS INTESTINI

Modalità di intervento:

punto 67 V meridiano ZU TAI YANG piede destro e IARS RENE in tonificazione, piede destro e poi il piede sinistro

mobilizzazione delle articolazioni tutte le dita piede destro e sinistro, insistendo sul quarto e quinto dito - e massaggio leggero sul percorso meridiani di vescica zu taiyang e VB zu shaoyang a bruco dal piede all'angolo ungueale del quarto e quinto dito

colonna vertebrale, per valutare se contrazione sternocleidomastoideo provoca dolori su colonna vertebrale –

lavoro IARS STERNOCLEID. MAST. E TRAPEZIO di entrambi i piedi

IARS DIAFRAMMA per sbloccare la respirazione sotto epifisi distali teste metatarsi ed articolazione di Lisfranc .

Manovra 5 righe 4 spazi che aiuta a rilassare, direzione da alluce a melleo

Per la presenza di gonfiore addominale e secondo dito a martello:

IARS cardias, stomaco, piloro G.I. , retto ed ano,

massaggio su tutta la zona I.T.

Utero , ovaie per valutare eventuali disequilibri,

tonifico la MILZA ,

lavoro la circolazione linfatica superiore, inguinale, addominale

ENERGETICAMENTE

Il circuito dei meridiani di P- GI –ST. MP i punti pozzo ed i punto di equilibrio

Termino poi con IARS RENE .
