



## ***Le cinque emozioni***

*Autore: Nicoletta Armiraglio*

*Scuola di Riflessologia Zu 2008-2012*

*Sezione Terra*

## Introduzione

Per lungo tempo ho cercato un argomento, tra tutti quelli trattati in questi quattro anni di scuola, da approfondire come tesi, come atto conclusivo del percorso iniziato il 25 ottobre 2008.

Quel giorno ha avuto inizio un percorso formativo assolutamente nuovo e ricco di tante esperienze presso la scuola di Riflessologia Zu. Ancora adesso mi ricordo quel primo giorno e solo oggi riesco a capire che l'iscrizione alla scuola è stata un evento solo apparentemente casuale, nella mia vita. Ero stata spinta dalla mia solita curiosità e dal desiderio di approfondire qualcosa di nuovo, che non fosse inserito nei soliti schemi formativi, tipici dei percorsi scolastici e dall'aver provato, qualche tempo prima, dei trattamenti di riflessologia plantare, che mi avevano fatto crescere il desiderio di comprendere meglio l'argomento e l'approccio.

Mi aveva molto stupito come sin dai primi trattamenti ai piedi si fosse innescata una reazione fisica di auto guarigione che aveva risolto in poco tempo una lombalgia che mi affliggeva da qualche tempo.

E così quel giorno di ottobre mi ritrovavo in un ampio appartamento al terzo piano di un palazzo d'epoca con un arredamento che sapeva di oriente, e di Cina in particolare, in mezzo a 24 persone sconosciute. Quel giorno è iniziato non solo un percorso formativo sulla Riflessologia Zu del piede e sui principi base della medicina tradizionale cinese, ma anche e soprattutto una mia personale evoluzione che mi ha coinvolto dal punto di vista psichico, emotivo e spirituale.

Il primo anno è stato sconvolgente, durante ogni lezione prendevano forma pensieri che scardinavano le certezze acquisite in anni di scuola "occidentale" e di cultura basata sul metodo scientifico. Finalmente acquistava forza quella consapevolezza sopita, che ci fa credere che tutto è connesso e mosso da un soffio vitale e che, il mondo fenomenico apparentemente confuso, è invece animato da un'unica legge vitale che ci permette di spiegare ogni cosa. Questo primo anno è stato un esercizio di purificazione della mente da tutto ciò che avevo imparato fino a quel momento, di svuotamento per poi ricominciare di nuovo a costruire, partendo dalla parte più fisica, dal piede, il punto più basso del nostro corpo a contatto diretto con la terra, e dal tocco emozionale dei piedi, per imparare ciò che tutti noi dimentichiamo crescendo, ovvero la capacità di sentire e di percepire.

Il secondo anno ha significato la scoperta e la comprensione che ciò che appare è la trama e l'ordito tessuto dalla nostre psiche; il risultato dell'elaborazione personale del nostro vissuto. Applicare sugli altri e su se stessi l'analisi morfologica del piede ha significato togliere le maschere, capire la differenza tra imparare e sentire, rivivere i dolori sopiti e comprendere la ragione ultima di certi comportamenti.

Poi è arrivato il terzo anno, che mi ha permesso di lavorare con i soffi, a livello energetico, sempre più in relazione con il non visibile. La ricerca scrupolosa dell'armonia dei soffi attraverso il lavoro energetico sui meridiani.

Il quarto anno, la consapevolezza di avere tutti gli strumenti e di aver creato il vuoto nel proprio cuore, che finalmente è oggi in grado di porsi in ascolto. Solo grazie a questi due strumenti posso oggi salire e scendere una scala immaginaria che mi fa attraversare il mondo fisico, psichico ed energetico degli individui, me compresa. Ogni mondo, fisico, psichico, energetico è un anno di scuola e di insegnamenti profondi che un bravo

riflessologo deve essere in grado di rivivere ed applicare nel breve intervallo di una seduta.

Grazie alla scuola sono oggi arrivata a questa grande comprensione e consapevolezza. Da qui alla piena applicazione sul campo, il percorso è ancora difficile, ma la materia è talmente affascinante che ogni persona da trattare è un nuovo stimolo a fare sempre meglio.

Con la riflessologia Zu, occuparsi della persona significa analizzare, ogni volta, la stupenda simbiosi che i cinesi hanno riscontrato tra il cosmo e l'uomo; tra i suoi organi e le forze che scorrono sulla sua pelle; e, soprattutto, è il riscontro di una serie di effetti pratici e sperimentali che legano azioni, dall'apparenza irrazionali, a risultati costanti e inequivocabili.

L'apparente irrazionalità delle nostre azioni, applicate al massaggio del piede, trova una spiegazione nel modo taoista di concepire il mondo. Concezione del mondo che solo oggi, come occidentali, abbiamo iniziato a svelare attraverso le recenti scoperte scientifiche. Grazie alle scoperte della fisica atomica, che tolgono valore alle teorie dualistiche della materia-forza che dominavano incontrastate l'Europa, sino a pochi decenni fa, non è più possibile continuare a definire in senso assoluto, come nell'era del meccanicismo quantistico; pesi, lunghezze e tempo. Le ricerche di Einstein e molti altri hanno dimostrato che queste misure possono, in determinate occasioni, tendere all'infinito, o ridursi a nulla, come lo *Yin* e lo *Yang* nel Taiji Tu.

L'esistenza è il costante bilanciamento tra materia ed energia, mossi dal Tao; tra il cosmo infinito e l'individuo; tra il corpo e lo spirito. Corpo e spirito possono diventare un tutt'uno, e la "visione interiore" può divenire anche corporea, attraverso l'approccio della medicina cinese che ci porta a guardarci dentro, conoscerci, esplorarci, cogliere le contraddizioni e gli spigoli della mente.

Proprio questa costante connessione tra visibile e non visibile mi ha spinto ad approfondire l'azione delle cinque emozioni sull'uomo.

Nel prosieguo verrà dapprima data una definizione del *Qi* ed un cenno all'origine cosmologica dell'uomo, per comprendere la connessione tra Soffi ed organi, quindi verranno approfondite le relazioni tra il *Qi* e le cinque emozioni, secondo la medicina tradizionale cinese, ed infine saranno trattate tutte le cinque emozioni: Collera, Gioia, Pensiero, Tristezza, Paura.

Per ciascuna delle cinque emozioni sarà analizzata la simbologia dell'ideogramma cinese che le rappresenta, il significato che viene loro attribuito in medicina cinese, quando queste emozioni diventano patologiche, la sintomatologia e la fisiognomica a loro associate ed infine un'ipotesi di quali evidenze potrebbero manifestarsi sui piedi a seguito dell'azione di un'emozione patologica.

## **Il Qi**

La connessione tra visibile ed invisibile ha una radice cosmologica. Infatti, secondo l'antica filosofia cinese ciò che sottostà a tutti i fenomeni sono i Soffi, o detto con termine proprio il *Qi*, forza immateriale contraddistinta da movimento, cambiamento, trasformazione.

Il mondo visibile si è formato a partire da una realtà unica formata da Soffi primordiali, i quali da uno stato potenziale indefinito giungono alla manifestazione. Ciò che appare ai

nostri sensi, altro non è che il risultato di un processo di aggregazione e di disgregazione del *Qi* che avviene secondo i due principi *Yin/Yang*, le polarità complementari che scandiscono il ritmo del mutamento.

Nella letteratura antica cinese, esistono tanti modi diversi di definire il *Qi* dato che assume aspetti diversi a seconda della funzione che assolve; non dimentichiamo però il suo carattere di fenomeno generale, come indicato nella seguente citazione tratta dallo *Zuangzhi*: *“L’uomo deve la vita ad una condensazione di Qi. Mentre il Qi resta condensato è la vita; come si disperde è la morte; allora il Qi dell’uomo fa ritorno allo stato potenziale indefinito”*.

In questa citazione si ribadisce la persistenza del *Qi* anche alla morte dell’uomo, proprio a significare il ritorno allo stato indifferenziato, al Cielo.

Proprio il Cielo quando incontra la Terra genera l’Uomo, popolando la sua forma di presenza spirituali, gli Shen. Gli Shen penetrano la forma corporea dell’essere umano, lo Jing, animandola del mistero della vita e rendendola in tal modo unica e irripetibile. Se gli Shen derivano dal Cielo, emblema dell’infinito che si replica in ogni frammento di esistenza individuale, il Jing deriva dalla Terra, simbolo del radicamento attraverso cui l’uomo si nutre e si sviluppa.

All’atto del concepimento si verifica dunque la fusione tra le energie mobili e sottili del Cielo e quelle pesanti e spesse della Terra. Shen e Jing danno origine a un nuovo essere, unione irripetibile di corpo e spirito (*JingShen*).

Lo Shen propriamente detto alberga nel Cuore, centro dell’attività mentale, emotiva e affettiva dell’essere umano. Il Cuore/Mente come sede dello Shen vero e proprio si pone dunque al vertice assoluto della gerarchia tra Organi interni. Quando parliamo, infatti, di Shen facciamo riferimento alla più sottile delle energie, alla scintilla di divinità che abita il Cuore dell’uomo. Quando invece ci riferiamo agli Shen in generale, intendiamo i diversi aspetti psichici che fanno capo agli altri Organi (*Po, Zhi, Yi, Hun*). La medicina cinese postula, infatti, una corrispondenza tra i cinque Organi (Cuore, Polmone, Fegato, Reni e Milza) e gli Shen, anch’essi in numero di cinque, che rappresentano l’aspetto psichico dell’attività vitale.

Durante la fase dello sviluppo embrionale gli Shen si uniscono alle strutture corporee in formazione e generano i vari Organi (*Zang*) vere e proprie entità psicosomatiche.

## **Le cinque emozioni e le relazioni con il Qi**

Le cinque emozioni o volontà (*Wu Zhi*) sono rappresentate dagli ideogrammi *Zhi* che significa intenzione, volontà, progetto, e dall’ideogramma *Wu* che significa cinque e cinque sono le virtù fondamentali (umanità, giustizia, saggezza, buona creanza, sincerità). Nell’epoca classica si analizzarono, e classificarono i movimenti dei soffi con la teoria *“Yin/Yang e Cinque elementi”*. Secondo tale teoria, ciascun organo è correlato a un’emozione che è fondamentalmente l’espressione del movimento del soffio proprio dell’organo. Pertanto abbiamo queste cinque associazioni:

- ✓ Legno-Collera
- ✓ Fuoco-Gioia e Allegria
- ✓ Terra-Pensiero
- ✓ Metallo-Tristezza
- ✓ Acqua-Paura

Il movimento del soffio, determina il tipo di emozione che permeerà dal profondo l'organo corrispondente, fino a interessare tutto ciò che si trova sotto il dominio dell'organo stesso.

Ad esempio, il Fegato dà lo slancio e scatena il risalire come fa il Legno; l'eccitamento di questo movimento diventa collera che non è ancora un eccesso. Solo quando un organo perde il suo radicamento agli Spiriti, i suoi soffi non seguono più il loro movimento naturale e ciò porta disarmonia, perturbando la funzionalità fisica e psichica dell'organo stesso. Il Suwen ci riporta proprio a questo concetto, con le seguenti parole:

*Quando vi è collera i soffi salgono.*

*Quando vi è allegria i soffi si rilasciano.*

*Quando vi è tristezza i soffi scompaiono.*

*Quando vi è paura i soffi discendono.*

[....]

*Quando vi sono pensieri ossessivi i soffi si annodano.*

Una perturbazione emotiva avrà ripercussioni fisiche sia su tutti i domini controllati dall'organo corrispondente, sia sui domini governati dagli organi che siano stati squilibrati dal movimento disordinato del soffio responsabile dell'origine dello squilibrio. Inoltre, lo stato alterato di un soffio determina sia squilibri fisici che uno stato emotivo alterato. Tale squilibrio può inoltre configurarsi come momentaneo o come prolungato; in tal caso l'organo non è più il regolatore armonico del proprio soffio e non partecipa più all'equilibrio dinamico della psiche e mente dell'uomo.

## La Collera



L'ideogramma della Collera presenta, sopra il radicale "cuore", l'immagine di una donna schiava trascinata in catene. La Collera è concepita come esplosione di violenza che può tanto dirigersi verso l'esterno manifestandosi in gesti e frasi sconsiderate, quanto verso l'interno dove genera odio e ira permanenti perché repressi.

*La collera porta attacco al Fegato. (Suwen, cap.5)*

*Irritazione e collera portano attacco al Fegato. (Lingshu, cap. 66)*

Al Fegato corrisponde la Collera. Quando il soffio è in equilibrio, la Collera ha una valenza positiva ed esprime gli attributi tipici del Legno: lo slancio, l'inizio del movimento, l'impetuosità che fa avanzare, la violenza della nascita, la forza del vento o della pianta che con le sue radici si ancora al suolo, lo sforzo iniziale, la contrazione che tende i muscoli prima dello scatto.

La Collera diventa patologica se in eccesso e senza controllo oppure se è trattenuta. In tali casi la pressione accumulata, necessaria all'inizio del movimento, è talmente forte che determina un'esplosione, una salita verso l'alto di sangue e soffi. Oppure se trattenuta, l'agitazione e l'insoddisfazione generano blocchi che ci consumano. La Collera vuota lo *Yin* ed infiamma lo *Yang*. In forma patologica porta ad una condizione mentale e psichica che è esattamente all'opposto della funzione del Fegato che, nel Suwen, è appunto definito come il "generale delle armate", ovvero colui che pianifica freddamente.

### Patologie

*Quando il Fegato è ammalato: dolore agli ipocondri con irradiazioni al basso-ventre; si è inclini alla collera. (Suwen, cap.22).*

Quando il soffio Hun del Fegato non si muove più in modo armonico, si perde l'equilibrio *Yin/Yang* e lo *Yin*, ovvero il sangue che nutre, non impregna più il Fegato che resta quindi squilibrato. Ciò è causa di sintomi di ipertensione, oppure dal punto di vista psicologico: continua irritabilità.

La falsa tranquillità di una Collera sopita porta invece ad avere uno *Yin* che domina ed intrappola lo *Yang*; in questo caso lo Hun del Fegato è indebolito e viene meno la creatività, l'ideazione, la capacità di espressione, le facoltà mentali sono annebbiate. Il Fegato si ammala, portando così ad avere un Metallo dominante (legge di controllo) ed un Fuoco indebolito (legge di generazione).

In termini di valutazione diagnostica si afferma che la Collera fa salire il *Qi*. Questa direzione invertita dei soffi determina invece un attacco agli organi/visceri interessati dal passaggio del Riscaldatore medio (Milza e Stomaco) e superiore (Cuore e Polmone). I soffi, quindi, aggrediscono lo Stomaco impedendogli di espellere verso il basso; mentre il sangue in risalita determinerà il vomito. Questa aggressione dello Stomaco determinerà a sua volta un attacco alla Milza, che sarà quindi impossibilitata nello svolgimento della sue funzioni di assimilazione e trasformazione dell'energia degli alimenti.

La risalita dei soffi fa sì, inoltre, che i Reni non possano più assicurare lo svolgimento delle loro funzioni, ovvero custodire nelle profondità l'essenza della vita, il Jing. Il Jing conservato nei Reni non viene più nutrito dal sangue la cui circolazione è normalmente promossa dal Fegato.

L'indebolimento dei Reni provoca quindi un'analogia debolezza delle ossa, soprattutto nella regione lombare e lungo la colonna vertebrale, sede dei midolli, determinando così sia una rigidità strutturale delle persone che mentale, causando l'immobilismo sulle proprie posizioni e l'incapacità di cambiare idea. Inoltre, essendo i Reni la sede della volontà, si determina nell'attacco al volere, perdita del ricordo in particolare di ciò che si è appena detto.

### **Sintomatologia**

Allo stato patologico si può manifestare con cefalea, ronzii alle orecchie, vertigini, sete, lingua rossa, occhi rossi, bocca amara, contratture muscolari fino a sfoghi di violenza fisica e verbale.

Se la Collera e il risentimento non vengono espressi, manifestati all'esterno, ma rimangono nascosti e repressi, avremo sintomi opposti quali: pallore, depressione, il paziente parla con tono basso, cammina lentamente. Una depressione di lunga durata può essere dovuta a Collera repressa.

### **Fisiognomica**

Il volto è la prima parte del corpo che si vede quando si incontra qualcuno. In termini medici è la parte più *Yang* del corpo. Quando una persona ha difficoltà ad esprimersi, ad entrare in contatto con gli altri, se ne vedono i segni sul volto, nelle tensioni dei muscoli facciali e cervicali, negli occhi e nella bocca.

Gli occhi e la bocca sono orifizi che hanno la capacità di essere chiusi. La difficoltà nel mettersi in contatto con gli altri trova il suo riflesso proprio nella chiusura degli occhi e della bocca e ciò provoca dei segni nelle zone circostanti, sotto forma di rughe e di linee. In effetti, queste due aree sono particolarmente soggette alle rughe generate da stress. Inoltre, il viso è la parte più espressiva del corpo e quella che cambia costantemente, anche per effetto proprio delle rughe.

Secondo l'arte divinatoria taoista, il volto riceve lo *Yang* dal Cielo ed è questa energia che lo scolpisce determinandone i rilievi e la forma. All'inizio l'energia del Cielo forma la fronte, che pertanto rappresenta l'elemento legno. Proprio sulla fronte possiamo ritrovare le tracce di ira repressa o sfogata. Infatti, le linee fra le sopracciglia indicano frustrazione o rabbia. In particolare due rughe verticali poste fra le sopracciglia indicano un eccesso di controllo da parte del soggetto delle sue emozioni, ed in particolare delle funzioni emotive del fegato. Anche il mettere a fuoco un'immagine, determina la contrazione degli occhi, ovvero delle finestre sul mondo, movimento legno.

### **Riflessologia Zu**

Dal punto di vista riflessologico, su un soggetto che evidenzia una Collera patologica potremmo rintracciare i seguenti elementi:

- Piede cavo, ovvero di soggetti emotivamente instabili o molto controllati;
- Alluce ingrossato e duro;
- Callosità in corrispondenza dell'area riflessa del Fegato e/o della Cistifellea (piede destro);
- Unghia incarnita sull'alluce, in corrispondenza del percorso dello Zu *JueYin*;
- Area riflessa dello stomaco dolente;

- Alluce sovrapposto rispetto al secondo dito, ciò indica un eccessivo controllo del Legno (*Zu JueYin*), sulla Terra (*Zu YangMing*);
- Quarto dito accartocciato e piccolo, tipico di soggetti che hanno continui travasi di bile, oppure quarto dito lungo e grosso, nel caso di ira repressa.



## Gioia e Allegria



Diremo in primo luogo che tra tutte le emozioni considerate, solo la Gioia non ha il radicale “cuore” al suo interno, a testimoniare che la centralità del Cuore nella sfera dello psichismo è talmente evidente da non avere bisogno di essere ribadita ulteriormente nell’ideogramma. Secondo la cultura antica cinese, la Gioia può essere definita come la serenità che si prova nella contemplazione delle acque tranquille di un lago che riflettono il paesaggio; è la serenità di vedere e accettare le cose così come sono; è, anche, il sentirsi connessi con il Tutto per quel movimento di espansione che fisiologicamente corrisponde all’attività del Cuore di diffusione di Sangue e Shen.

La Gioia è normalmente associata alla collera, proprio perché sono due movimenti opposti: la Gioia rinfresca e la collera scalda. Entrambe sono quindi in grado di rompere l’equilibrio *Yin/Yang* dei soffi.

La Gioia può essere vissuta o in modo armonioso ed equilibrato nel caso di soggetti in pace con se stessi e col mondo, oppure quando in eccesso, ovvero allo stato patologico, può determinare sovraeccitazione e ipereccitabilità, danneggiando così la delicata armonia del Cuore.

Una Gioia/Allegria in armonia fa sì che i soffi del Fuoco siano equilibrati e consentano la buona circolazione del sangue nonché la diffusione delle sostanze nutritive e dei soffi da esso trasportati, così come riportato nel capitolo 39, del Suwen:

*“Quando vi è allegria, i soffi si rilasciano.*

*Quando vi è allegria, i soffi sono ben armonizzati e la volontà viene usata bene in ogni circostanza, ricostruzione e difesa sono in libera comunicazione e funzionano bene. È così che i soffi sono rilasciati.”*

### **Patologie**

Come anticipato, l’Allegria patologica determina un surriscaldamento, una sovraeccitazione della corrente vitale, del sangue e dei soffi, con conseguente fuga di essenze vitali e di *Qi* fuori dal corpo. Infatti, il Fuoco in eccesso attacca il Metallo, secondo la legge di controllo (Ke), esaurendo lo Shen che non è più in grado di tesaurizzare all’interno le essenze, che sono spinte fuori dalla sovraeccitazione e, generando così l’incapacità di immagazzinare i Po. Il Po perturbato provoca Kuang (follia).

I soffi spinti dappertutto e all’esterno, si diffondono colmi di calore perverso sino alla pelle, che si indurisce e raggrinzisce.

Lo stesso movimento di uscita dei soffi dal Cuore determina l’assenza dello spirito vitale. Il vuoto dei soffi del Cuore è spesso percepito come vuoto interno che il soggetto desidera colmare mangiando. Anche gli occhi esprimono il vuoto, proprio per lo stretto legame tra Cuore ed occhi, che sono appunto colmi di luce, quando il Cuore è ispirato dai Soffi; e perché sono posti in alto, la dove arrivano i soffi lungo il meridiano del Cuore.

I soffi spinti dal Cuore fino alla gola vi fanno risuonare qui il riso.

A livello organico, questa dispersione del *Qi* in corrispondenza del petto si ripercuote sulla funzionalità del Cuore, vittima di palpitazioni, e dei Polmoni, soggetti a respiro ansimante e irregolare.

### ***Sintomatologia***

L'Allegria/Gioia patologica provoca una stimolazione eccessiva del Cuore che nel tempo causa sintomi come palpitazioni, sovr eccitazione, insonnia, loquacità, punta della lingua rossa, risatine a fine frase. Tale condizione patologica è tipica di persone che si riempiono la vita di impegni. Questa gioia eccessiva nasconde a volte una tristezza profonda.

Il soggetto dorme male, ha scarsa concentrazione e nei casi estremi si arriva alle psicosi in cui viene perso il riconoscimento con la realtà.

### ***Fisiognomica***

Nel viso si passa dalla fronte dell'elemento Legno alle guance che nella medicina cinese rappresentano il Fuoco. Le persone costantemente entusiaste sviluppano delle linee attorno alle narici, nella zona che le connette con gli zigomi. Inoltre, potremmo avere guance rosse, a indicare una condizione di vasocostrizione periferica a causa dell'eccesso di Fuoco portato verso l'esterno, verso la periferia del corpo.

### ***Riflessologia Zu***

Dal punto di vista riflessologico, su un soggetto che evidenzia una Gioia in forma patologica potremmo rintracciare i seguenti elementi:

- Pelle secca dei piedi, con comparsa di rughe in corrispondenza della pianta dei piedi, ad indicare eccesso di Fuoco intestinale;
- Presenza di un solco in corrispondenza dell'area riflessa del Polmone, a causa della vasocostrizione periferica;
- Gonfiore in corrispondenza dell'area riflessa dell'intestino tenue e del colon;
- Telangectasie;
- Solchi e secchezza in corrispondenza della IARS retto-ano.

## Pensiero



Il carattere Si, Pensiero, è rappresentato in alto dal Cervello ed in basso dal Cuore. E' dunque l'armonia tra Cervello e Cuore che per la medicina cinese permette lo sviluppo delle facoltà mentali. Il Pensiero è l'emozione collegata alla Milza, che se dal punto di vista fisico si occupa di dar forma alle carni, estraendo dagli alimenti quelle essenze che il Cuore trasformerà in Sangue e il Polmone in *Qi* e distribuendole in tutto il corpo, dal punto di vista psicologico struttura il Pensiero e lo trasforma in progettualità a cui fa logico seguito l'azione.

Se questo naturale processo si blocca nella fase di riflessione, il Pensiero non trova la via per dispiegarsi e si innesca il processo patologico: il *Qi* annodato al centro, perché al centro si svolge la funzione della Milza, produce tanto una rimuginazione mentale quanto disturbi digestivi.

### **Patologie**

Il Pensiero in forma patologica diventa quindi pensiero ossessivo che porta attacco alla Milza. Quando i soffi della Milza sono sregolati ecco che il pensiero diventa preoccupazione, fastidio, ossessione che può portare agitazione, ansia oppure paralizzare il pensiero lasciando spazio alla follia. Il Pensiero rimane immobilizzato dall'umidità stagnante; ogni evoluzione è impedita ed alla mente si affaccia sempre la stessa cosa.

Se il Pensiero riflette sugli elementi già vissuti ed acquisiti, in linea con le funzioni della Milza di digerire ed assimilare; la riflessione può essere definita come l'aspetto *Yang* del Pensiero, in quanto è un pensiero proiettato in avanti nell'atto di realizzare. Analogamente possiamo associare la riflessione al Fegato/Legno.

Pertanto alla sequenza pensiero-riflessione segue il prendere una decisione; se ciò non si concretizza e persiste la rimuginazione, allora si ha l'ostruzione del Fegato/Legno da parte della Milza/Terra (ciclo di contro-dominazione).

### **Sintomatologia**

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

Il paziente sarà preoccupato da pensieri ricorrenti, fino a soffrire di ossessioni vere e proprie. Sono anche persone che non riescono a dimenticare un torto subito. Quando il *Qi* della Milza è in vuoto ci saranno anche feci non formate. Se questo *Qi* della Milza in vuoto sale al Polmone si crea una forte angoscia immotivata accompagnata da allergie e asma.

### **Fisiognomica**

Sul volto dei soggetti con pensieri ossessivi, avremo linee trasversali tra le sopracciglia, all'inizio del setto nasale, ad indicare malinconia, essere penserosi. Le linee più comuni che si trovano orizzontalmente sulla fronte, solo se molto profonde sono patologiche. Sono le linee tipiche di chi si preoccupa troppo.

## **Riflessologia Zu**

Dal punto di vista riflessologico, su un soggetto che evidenzi un Pensiero in forma patologica potremmo rintracciare i seguenti elementi:

- Torsione dell'alluce rispetto al secondo dito con il punto Jing dello *Zu JueYin* più in alto rispetto ai punti Jing di *Zu Yangming* e *Zu TaiYin*. Ciò ad indicare un'eccessiva dominanza del Legno sulla Terra con conseguente condizione di ipoacidità;
- Unghie incarnite degli alluci, in corrispondenza del percorso dello *Zu TaiYin*;
- Alterazioni del secondo dito (dito a uncino o a martello) del piede sinistro che rappresenta la sfera emotiva;
- Terzo dito del piede destro allungato, che indica la tendenza del soggetto a rimuginare;
- Solchi a livello delle IARS trachea/bronchi e polmoni, a indicare carenze a livello del Metallo. A livello della IARS del polmone potremmo avere anche la callosità con piccole bollicine bianche dovuta a manifestazioni allergiche;
- Prolassamento dell'area riflessa dello Stomaco;
- Tendenzialmente soggetti con piedi piatti.

## **Tristezza**

Nel carattere Bei, Tristezza, al di sopra del solito radicale “cuore” troviamo una persona che si oppone a se stessa, schiena contro schiena, come un palese rifiuto alla vita che caratterizza le sindromi depressive. Ancora una volta il pensiero cinese con il linguaggio simbolico è stato in grado di anticipare una delle conseguenze dello stato depressivo, ovvero l’indebolimento grave del sistema immunitario.

*Quando le essenze e i soffi si prendono il Polmone, vi è tristezza. (Suwen, cap.23).*

La Tristezza è emozione legata al Polmone e corrisponde al movimento Metallo. Essa rappresenta un sentimento normale e talvolta desiderabile, ad esempio alla morte di una persona cara, è un’emozione che deve essere provata ed espressa appieno attraverso gesti, movimenti e grida. In forma patologica, essa rappresenta invece la perversione del movimento Metallo, che è normalmente un movimento di interiorizzazione, condensazione e concentrazione, per condurre le ricchezze della vita verso l’interno.

## **Patologie**

La Tristezza porta attacco al Polmone che controlla la Wei *Qi*, l’energia difensiva dell’organismo. In presenza di un processo patologico, che dal raccoglimento in se stessi conduce all’incapacità di guardare ed agire nel mondo, il *Qi* si deprime e si abbassa, con conseguente decadimento di tutte le funzioni fisiche e mentali. La Tristezza patologica, causa la compressione del Cuore, intralciando così la circolazione del sangue e degli Spiriti da quest’ultimo trasportati.

Queste ostruzioni annientano i liquidi e i soffi del Polmone. I soffi bloccati nel petto determinano un aumento del calore che distrugge i soffi stessi che, non arrivando agli organi, non consentono al Cuore di diffondere la luce della ragione che mantiene l’uomo aderente alla realtà. Nello stesso tempo, il blocco nel petto, fa dilatare il Polmone impedendogli di assolvere la sua funzione di abbassare i liquidi nel tronco. I soffi salgono verso l’alto, spingendo i liquidi verso l’esterno, che fuoriescono a livello degli occhi, del naso. Soffi e liquidi formano talvolta un’ostruzione a livello della gola, generando così i singhiozzi.

La Tristezza non ha solo un’azione diretta sul Polmone e sul Cuore ma anche sul Fegato, dal momento che si oppone allo slancio gioioso che è proprio del Legno. È un’inversione della vitalità così forte da distruggere le essenze del sangue del Fegato, ciò perturba anche la Vescicola Biliare che assicura normalmente la rettitudine e la giustezza dei comportamenti. Le essenze prosciugate a livello del Fegato, fanno sì che il sangue non riesca a nutrire le strutture muscolari, compaiono quindi spasmi e contrazioni soprattutto dell’apparato muscolare posto anteriormente ed interessato dai meridiani JueYin e ShaoYang.

## **Sintomatologia**

I sintomi causati dalla Tristezza sono: voce debole, astenia, colorito pallido, leggera dispnea, pianto, sensazione di oppressione al petto, tono piangente e lamentoso. La tristezza con il tempo abbassa anche le spalle.

## ***Fisiognomica***

Al sentimento della Tristezza, del dolore, sono associate le linee che seguono il tragitto delle lacrime che scendono a partire dall'angolo interno degli occhi. Le linee che invece si diramano dall'angolo esterno indicano la perdita. Sono tipiche di persone che non hanno la capacità di lasciare andare e rimangono imprigionate e invischiata nelle situazioni. Le linee dell'angolo interno dell'occhio indicano una tristezza persistente.

## ***Riflessologia Zu***

Dal punto di vista riflessologico, su un soggetto che evidenzi Tristezza in forma patologica potremmo rintracciare i seguenti elementi:

- Piedi bianchi e molli, a indicare un tessuto muscolare debole;
- Alluce verso il basso, rispetto all'arco tracciato dalle dita, a indicare una contrazione primaria della struttura muscolare posteriore, compensata da una contrazione anteriore che porta alla chiusura delle spalle ed alla chiusura della cassa toracica;
- Alluce molliccio;
- Plica in corrispondenza dell'area riflessa del gruppo gola, ad indicare l'ipoventilazione polmonare;
- IARS del polmone può presentare una callosità bianca e secca oppure la callosità a bollicine bianche tipica delle manifestazioni allergiche;
- Punto jing dello *Zu ShaoYin* dolente ed in vuoto;
- IARS delle vertebre cervicali e del trapezio dolenti a causa dell'atteggiamento posturale prostrato dei soggetti. In corrispondenza di quest'ultima potremmo avere una callosità.

## Paura



La Paura patologica secondo la medicina cinese porta attacco ai Reni. Conosciamo tutti, magari per averne fatto esperienza diretta in situazione di pericolo, la funzione di questa emozione nell'esercizio dell'istinto di sopravvivenza. Non dovrebbe quindi sorprenderci che la sede di questa emozione siano proprio i Reni, custodi come già sappiamo della nostra Essenza Vitale (Jing) e responsabili della trasmissione della vita e della sua memoria iscritta nel patrimonio genetico.

L'ideogramma Kong designa un oggetto che viene percosso, simile al grande tamburo che si era soliti far risuonare nei villaggi per annunciare un pericolo. Il ritmo incalzante ricorda inoltre il battito del Cuore, sottostante nella grafia, di una persona impaurita. Se però la Paura fisiologica serve la vita avviando tutti quei processi fisiologici di fuga necessari alla sopravvivenza, la Paura patologica la paralizza.

Paura e timore sono emozioni normali che consentono all'uomo di premunirsi dalle conseguenze di un'azione. È il movimento dell'Acqua che porta verso l'interno per conservare e proteggere le basi della vita. Quando questo movimento non è equilibrato, allora si ha l'incapacità a trattenere, danneggiando così i Reni.

Anche un deterioramento lento dei Reni determina uno stato psicologico di timore e paura.

*“Quando i soffi dello ShaoYin del piede, i reni, sono in stato di deficit, si è inclini alla paura, il cuore è timoroso come un uomo sul punto di essere arrestato”.* (Lingshu, cap. 10).

### Patologie

La Paura patologica che può essere sia improvvisa, per un forte shock che persistente nel tempo, creando così disarmonia nell'equilibrio Yin/Yang. I soffi non sono più fissati alle essenze, e si precipitano verso l'alto. Questo movimento contro-corrente determina disordine nella circolazione dei soffi.

Tale disordine a livello del petto e del Cuore, sede della coscienza, genera palpitazioni, agitazione e panico. Le essenze (Yin) invece non più trattenute dai soffi, cadono verso il basso. La mancanza di soffi negli organi posti in basso, costituisce a tutti gli effetti una debolezza dello Yang dei Reni, causando così l'impossibilità di controllare gli orifizi inferiori; feci ed urine non sono più trattenute.

In basso, a livello dei Reni, avremo quindi un vuoto di Yang; in alto, a livello del Cuore, avremo un vuoto di Yin. Pertanto l'asse della vita rappresentato dalla relazione armonica tra Cuore/Reni, Fuoco/Acqua, non è più garantita. Conseguenza di tale disequilibrio è l'assenza di movimenti del corpo, giacché le membra non sono comandate dalla coscienza per mancanza di soffi, di volontà di muoversi, ma soprattutto della gioia di vivere.

Come accennato in precedenza, la Paura può derivare da un'emozione violenta, oppure può essere la degradazione lenta di una condizione psicologica. In quest'ultimo caso, anche l'indebolimento dei Reni è lento e inesorabile, togliendo così robustezza alle ossa, ai midolli, ai liquidi ed al sangue, portando quindi ad una condizione generale di impotenza, a partire da paralisi fino alla impotenza sessuale.

Per la legge di generazione, l'indebolimento dei Reni avrà un'evidente conseguenza anche a livello di Fegato e Vescicola Biliare, causando stati d'inquietudine costante che si manifestano anche con manie di persecuzione, poiché la Vescicola Biliare indebolita non è in grado di bloccare atteggiamenti di codardia.

La Paura congela il *Qi*, come scrivono i testi classici, e quindi produce un blocco come abbiamo visto fare alla Tristezza. Si tratta però a ben vedere di dinamiche diverse. La Tristezza è come un macigno che opprime il Cuore e comprime verso il basso, mentre la Paura è come uno stato di sospensione in cui tutto potrebbe accadere ma nulla accade. Il blocco in quest'ultimo caso riguarda il voler vivere, per l'incapacità di accogliere l'incessante flusso del divenire che ogni giorno cambia i contorni del nostro essere nel mondo e che ci rivela la nostra costituiva natura mortale.

### ***Sintomatologia***

Il *Qi* che scende provoca questi sintomi: palpitazioni, irritabilità, dolori ossei, atrofie, arti ghiacciati, incontinenza, attacchi di panico, timore e diarrea improvvisa negli adulti che si manifesta in seguito ad uno spavento improvviso (è noto come una paura violenta possa farci perdere il controllo della minzione). Spesso è anche un timore che possa succedere qualcosa, paura di quello che può portarci il futuro.

### ***Fisiognomica***

La paura sul volto si manifesta con linee che scendono dal bordo delle labbra alla mandibola. Lo spavento o lo shock si manifesta con linee trasversali al disotto del mento; sono frequenti nei casi di stress post traumatico. Appaiono a volte, soprattutto in vecchiaia, linee lungo le guance che derivano dal pensiero della morte e dalla paura di morire. Anche linee sopra il lobo dell'orecchio mostrano la presenza di paura nella persona, che probabilmente soffrirà, in conseguenza di questa condizione, di ipertensione arteriosa.

### ***Riflessologia Zu***

Dal punto di vista riflessologico, su un soggetto che evidenzia Paura in forma patologica, potremmo rintracciare gran parte degli elementi che si riferiscono alla emozione precedentemente trattata, la Tristezza. Infatti, molti delle rilevazioni riscontrabili sui piedi sono associate ad uno stato depressivo dei soggetti, che è spesso l'esito sia di una Tristezza patologica che della Paura patologica.