



**XIV CORSO TRIENNALE S.I.A.V. di AGOPUNTURA VETERINARIA**

**GLI ASPETTI EMOZIONALI E SPIRITUALI  
DEI CINQUE MOVIMENTI**  
**Emotional and spiritual aspects of the five movements**

**Dott. Sonia Panigada**

**RELATORE: Dott. Antonino Catania**

**ANNO ACCADEMICO 2021 – 2022**

*A Fabri, per la splendida persona che sei*

*A mia mamma, per esserci sempre*

*A mio padre, la cui Anima è passata a salutarmi prima di tornare al Cielo*

## INDICE

<b>ABSTRACT</b>	Pag. 5
<b>INTRODUZIONE</b>	Pag. 6
<b>LE SOSTANZE VITALI</b>	Pag. 7
XUE - SANGUE	Pag. 7
JIN YE' - LIQUIDI CORPOREI	Pag. 7
<b>I TRE TESORI</b>	Pag. 9
JING - ESSENZA	Pag. 9
QI - ENERGIA	Pag. 11
SHEN - MENTE	Pag. 11
<b>I CINQUE MOVIMENTI</b>	Pag. 16
<b>EMOZIONI</b>	Pag. 16
<b>ASPETTI CARATTERIALI ED EMOZIONALI</b>	Pag. 19
<b>LEGNO</b>	Pag. 19
RABBIA - NU	Pag. 20
VESCICOLA BILIARE	Pag. 21
<b>FUOCO</b>	Pag. 23
GIOIA - LE	Pag. 24
PICCOLO INTESTINO	Pag. 25
FUOCO FUNZIONALE	Pag. 25
<b>TERRA</b>	Pag. 26
RIMUGINIO e PREOCCUPAZIONE	Pag. 27
STOMACO	Pag. 29
<b>METALLO</b>	Pag. 30
TRISTEZZA	Pag. 31
<b>ACQUA</b>	Pag. 33
PAURA	Pag. 34
VESCICA	Pag. 35
<b>GLI ASPETTI SPIRITUALI DEI CINQUE ORGANI</b>	Pag. 36
<b>SHEN - SPIRITO</b>	Pag. 36
<b>HUN - ANIMA ETEREA</b>	Pag. 37

<b>PO - ANIMA CORPOREA</b>	Pag. 39
<b>YI - INTELLETTO</b>	Pag. 43
<b>ZHI - VOLONTA'</b>	Pag. 45
<b>AGOPUNTI</b>	Pag. 46
<b>CONSIDERAZIONI/CONCLUSIONI</b>	Pag. 49
<b>BIBLIOGRAFIA</b>	Pag. 50
<b>RINGRAZIAMENTI</b>	Pag. 51

## **ABSTRACT**

### **Emotional and spiritual aspects of the five movements**

Dott. Sonia Panigada  
email: sonipan@iol.it

In my thesis I wanted to collect some notions regarding the three treasures and the character, emotional and spiritual aspects of the five movements of MTC.

### **REFERENCES**

Bottalo F. e Brotzu R., Fondamenti di Medicina Tradizionale Cinese, Xenia Edizioni, 2018

Maciocia G., I fondamenti della Medicina Cinese, Edra, 2017

Rossi E., Shen - Aspetti psichici nella medicina cinese: i classici e la clinica contemporanea, CEA - Casa Editrice Ambrosiana, 2019

## INTRODUZIONE

Ogni individuo, umano o animale che sia, nasce per realizzare una vocazione, per portare a termine un mandato. Quando ci si trova in un momento di crisi, a volte, è naturale chiedersi quale sia il senso della propria esistenza. La maggior parte di noi si riempie di oggetti e continua a compiere attività proprio per non rispondere a questa domanda, ma poi accade qualcosa che ci turba profondamente l'anima: la morte di un amico, la perdita di senso della nostra professione, la sofferenza nel mondo, che ci spinge a riflettere sulla nostra vera natura, su quello che davvero desideriamo per noi, il prossimo e l'ambiente che ci circonda.

La vita è un cammino ed ogni cammino ha una meta, ma sappiamo anche che la meta è il cammino stesso dell'esistenza, passo dopo passo. E il senso della vita si raggiunge quotidianamente quando viviamo secondo le nostre attitudini, seguendo ciò che fa battere il nostro cuore con gioia e serenità.

La forza universale è una vibrazione cosmica molto potente che viene attratta durante l'unione passionale, fisica, energetica e spirituale di due Anime e due corpi. Il frutto del concepimento contiene già il suo mandato e, durante la gestazione, si svilupperanno sia il corpo, con le caratteristiche fisiche date dalla sua eredità cromosomica, ma anche le caratteristiche spirituali necessarie per portare a compimento il suo incarico. (Bottalo, 2019)

L'Anima si separa dal Tutto, per seguire il Tao, la Via (che rappresenta anche l'origine di tutte le cose), per evolvere spiritualmente e consapevolmente durante il suo cammino e infine ritornare al Tutto, tramite l'Anima Eterea, alla fine della vita sulla Terra. Il Tao indica anche il metodo con cui mantenere l'armonia nelle relazioni tra la vita del singolo individuo e la natura. Osservando il Tao si segue anche il normale fluire e la ritmicità dell'universo: ciò assicura il nostro benessere fisico, mentale e spirituale. (Pislor, 2019, Bottalo e Brotzu, 2018). Infatti la MTC ha come obiettivo quello di prevenire e, secondariamente, di curare le malattie che colpiscono l'individuo considerando proprio tutti questi tre aspetti (fisico, mentale, spirituale) tra loro strettamente interdipendenti e indivisibili.

Purtroppo nelle società occidentali, soprattutto nelle grandi città, l'aria è inquinata e gli alimenti spesso sono alterati dai trattamenti di conservazione che ne riducono o annullano l'energia primordiale. Tutto ciò e la vita lavorativa e familiare frenetica, con la mancanza di tempo da dedicare a se stessi per il proprio benessere psico-fisico e spirituale, rende difficile, se non impossibile, il percorso individuale di crescita seguendo il proprio mandato, la propria natura. Ci si allontana così dal Tao compromettendo anche la salute e la longevità.

Secondo il Capitolo 8 del Ling Shu (Ben Shen - Le radici dello Shen) tutte le malattie hanno origine dallo Shen.

Lo Shen è una delle cinque Sostanze Vitali ed uno dei Tre Tesori.

## LE SOSTANZE VITALI

Secondo le dottrine classiche della Medicina Tradizionale Cinese, il corretto funzionamento del corpo e della mente dell'uomo e di tutti gli esseri viventi, rappresenta il risultato dell'interazione di alcune sostanze vitali.

Le sostanze vitali sono le seguenti:

- Jing - Essenza
- Qi - Energia
- Shen - Anima-Spirito-Mente
- Xue - Sangue
- Jin Yè - Liquidi Corporei

Descriverò inizialmente lo Xue (Sangue) e gli Jin Yè (Liquidi Corporei) perché non appartengono alle sostanze che costituiscono i Tre Tesori.

### **XUE - SANGUE**

Il sangue rappresenta l'aspetto più solido e materiale del Qi (che descriverò successivamente). E' collegato al nutrimento e al mantenimento dell'individuo, al suo radicamento e alla sua solidità sia fisica che psichica. (Bottalo, 2018)

Le funzioni principali del sangue sono:

- nutrire tutto il corpo, proprio perché come il Qi, si diffonde ovunque nel corpo, nutrendo anche le ossa. Infatti, a proposito delle ossa, quando la donna va in menopausa e si ha una riduzione di questo aspetto nutritivo del sangue, si ha come conseguenza l'osteoporosi. (Bottalo, 2018)
- umidificare il corpo (funzione che il Qi non possiede) e assicurare che i suoi tessuti non si disidratino (es. il sangue del Fegato umidifica gli occhi, i tendini e la pelle mantenendoli elastici, e i capelli, mentre il sangue del Cuore umidifica la lingua).
- dare solidità e radicamento all'individuo, perché il sangue è la base dello Shen (che verrà ampiamente trattato successivamente). Per questo motivo quando il sangue è in deficit, lo Shen non ha le radici e diventa inquieto, provocando nell'individuo le sensazioni di ansia, di insoddisfazione e irritabilità. (Maciocia, 2017)

Tutti gli organi sono, ciascuno in modo diverso, legati alla produzione e alla diffusione del sangue: Milza e Stomaco che ricevono il cibo e lo inviano, trasformato in Gu Qi, ai Polmoni, i quali, grazie alla Tian Qi e all'aria respirata, la trasformano in Zong Qi e la inviano al Cuore, dove con l'aiuto della Yuan Qi e del Jing provenienti dai Reni, produce Sangue, Wei Qi e Ying Qi. Il Fegato infine provvederà a diffondere il sangue a tutto l'organismo.

### **JIN YE' - LIQUIDI CORPOREI**

I liquidi corporei originano dai cibi che mangiamo e dai liquidi che beviamo.

In Cinese i liquidi corporei sono chiamati Jin Yè.

JIN significa umido o saliva. Queste sostanze rappresentano la parte più leggera dei liquidi corporei e circolano rapidamente con andamento centrifugo. Comprendono: la saliva, le lacrime, il muco nasale, il sudore, le urine, le secrezioni vaginali e genitali.

Hanno la funzione di rinfrescare, purificare e pulire.

Sono di natura Yang.

YE' significa fluido. Rispetto agli Jin, gli Yè rappresentano la parte più densa e pesante dei liquidi, hanno una direzione centripeta. Sono, ad esempio: il liquido sinoviale delle articolazioni, il fluido cefalo-rachidiano di cervello e midollo spinale, i liquidi infracellulari e delle sierose.

La loro funzione è nutritiva.

Sono di natura Yin.

Nel loro insieme i liquidi corporei hanno un aspetto molto Yin (anche se sono distinti in Yin e Yang), per cui in caso di eccesso di Yin si avrà eccesso o ritenzione di liquidi, mentre in caso di deficit di Yin, o eccesso di Yang, si avrà secchezza o carenza di fluidi. (Bottalo, 2018)

Il processo di formazione dei liquidi corporei è dato da un complesso di purificazione e separazione di parti pure da parti impure esercitato da vari organi (Stomaco, Milza, Polmoni, Piccolo Intestino, Vescica e Grosso Intestino).



## I TRE TESORI

I Tre Tesori sono: Jing, Qi e Shen.

Sono le tre sostanze fondamentali, di natura fisica e psichica di ogni essere umano e animale.

### JING - ESSENZA 精

L'ideogramma indica riso a sinistra e chiaro, raffinato a destra e rappresenta un'essenza distillata, raffinata da una sostanza grezza. Il Jing è una sostanza preziosa che deve essere conservata e difesa con cura (Maciocia, 2017), in quanto rappresenta la potenza che ci consente di nascere e vivere come individui. Questa sostanza si consumerà con il passare degli anni per arrivare ad esaurirsi, o meglio tornare ad essere indifferenziata, alla nostra morte.

Tutti gli esseri hanno un'origine comune data dall'unione delle Virtù del Cielo (intesa come la grande potenza creatrice del Cielo) e le energie della Terra (intesa come energia vitale, potenza ricettiva e feconda della Terra). (Bottalo, 2018)

L'uomo e gli animali sono esseri che stanno tra il cielo e la terra, in questo caso l'energia scorre in modo verticale: l'energia del Cielo appartiene al Fuoco Imperatore-Cuore, mentre l'energia della Terra appartiene al Fuoco Ministeriale-Pericardio.

Poi c'è l'energia orizzontale che è data dall'energia ancestrale proveniente dai nostri antenati e quella quotidiana. Entrambe appartengono al Rene e al Triplice Riscaldatore. (Mayr-Boninsegna, 2020)

### JING DEL CIELO ANTERIORE

Il Jing del Cielo Anteriore (detto Anteriore perché precede la nascita dell'individuo) è costituito dal Jing, essenza dell'energie sessuali e vitali dei genitori che si uniscono al momento del concepimento. Questa è un'energia potentissima, che consente lo sviluppo di una vita individuale dalla nascita fino alla morte. (Bottalo, 2018)

Questa energia, in medicina occidentale, viene detta "eredità cromosomica", mentre a livello meno materiale e più sottile, costituisce l'eredità energetica dei genitori. Quindi, affinché il Jing del futuro individuo sia forte, è importante che le condizioni energetiche costituzionali dei due genitori siano buone, che entrambi abbiano una buona vitalità dal punto di vista fisico e mentale, e tra loro ci sia pace, amore e armonia. Tutte le malattie genetiche sono considerate alterazione del Jing dei nostri genitori, ma anche dei nostri avi, che provocano un deficit del Jing dei Reni. (Rostagno, 2020/1)

Un peso determinante nella formazione del Jing del Cielo Anteriore è dato anche dal momento e dal luogo specifico, detti "congiunzione cosmica" che porterà allo sviluppo di un individuo unico e irripetibile (Rostagno, 2020/2), con le proprie caratteristiche somatiche, personalità, struttura psichica e carattere, forza e vitalità, funzionamento dei vari organi e apparati, e predisposizione a determinate malattie. (Bottalo, 2018)

Dato che il Jing del Cielo Anteriore viene ereditato dai genitori al momento del concepimento è difficilmente influenzabile nella vita adulta; anzi è destinato a consumarsi

sempre più con il passare del tempo, fino ad esaurirsi alla morte fisica dell'individuo. (Maciocia, 2017) Anche se il Jing del Cielo Anteriore non può essere aumentato dal punto di vista quantitativo, può essere almeno preservato, e influenzato positivamente, dallo stretto rapporto con il Jing del Cielo Posteriore.

### JING DEL CIELO POSTERIORE

E' detto Jing del Cielo Posteriore perché si sviluppa dopo la nascita dell'individuo ed è rappresentato dall'essenza che traiamo dall'esterno tramite le sostanze nutritive che assumiamo: l'aria che respiriamo, il cibo che mangiamo e l'acqua che beviamo. Quindi è facilmente comprensibile quanto siano importanti la qualità dell'aria, degli alimenti e delle bevande di cui ci nutriamo. Sostanze che devono essere corrette anche dal punto di vista quantitativo, nel senso di evitare sia le carenze di cibo e acqua, che gli eccessi.

Appartiene al Jing del Cielo Posteriore anche il tipo di vita che si conduce. Per influenzare positivamente questo tipo di Jing, dovremmo cercare di mantenere l'equilibrio nelle nostre abitudini: equilibrio tra lavoro e riposo e svago, controllo dell'attività sessuale e una dieta bilanciata.

Non dobbiamo dimenticare, inoltre, l'aspetto psico-affettivo: essere circondati da persone che ci vogliono bene e che ci stimano, e che a nostra volta stimiamo e amiamo, creare ambienti relazionali famigliari, amicali, lavorativi e sociali positivi costituisce un nutrimento psichico ed emotivo fondamentale per il nostro Jing.

Lo stesso si potrebbe dire della forza dei pensieri positivi, perché avere pensieri benevoli, di amore e di pace verso se stessi e gli altri, ci renderà più ricettivi verso i sentimenti della stessa natura da parte del prossimo. (Bottalo, 2018) Come affermava Jim Morrison: "Remember that life is like a mirror: she smiles at you if you look her smile - La vita è come uno specchio: ti sorride se la guardi sorridendo".

Da tutto ciò si evince che il Jing del Cielo Posteriore è il Jing raffinato estratto dai cibi e dai liquidi (ma anche dall'ambiente in cui viviamo e dagli eventi che ci accadono) da parte degli organi digestivi Stomaco e Milza.

Essendo anche l'aria fonte di nutrimento ovviamente anche il Polmone partecipa alla produzione del Jing del Cielo Posteriore, perché è legato al respiro. Esercizi di respirazione, come ad esempio il Tai Chi Chuan e il Qi Gong, sono utili a preservare il Jing del Cielo Anteriore. (Maciocia, 2017)

### JING DEI RENI

Tutto il Jing ha sede nei Reni, che sono depositari della vitalità psicofisica-energetica di base dell'individuo. (Bottalo, 2018) Il Jing è la sostanza organica che permette la crescita, lo sviluppo, la riproduzione e, infine, l'invecchiamento dell'individuo.

Il Jing determina la nostra forza costituzionale quindi la resistenza ai fattori patogeni esterni.

Risiedendo nei Reni, il Jing è importante per la formazione del midollo osseo, spinale e del cervello. Infatti se il Jing dei Reni è debole, il cervello può mancare di nutrimento e la persona non riesce a concentrarsi e memorizzare, soffre di vertigini e può avere la sensazione di testa vuota. (Maciocia, 2017) La funzionalità del cervello, sede

dell'intelligenza logica e creativa (mentre quella emotiva è legata nel Cuore), dipende proprio dallo Jing dei Reni. (Rostagno, 2020/1)

## QI - ENERGIA 康

Tutto è Qi - Energia. Il Qi, l'Energia, è alla base di tutti i fenomeni e le forme di vita dell'universo. Anche il corpo e la mente dell'uomo, degli animali e degli altri esseri viventi sono percorsi dal continuo fluire dell'energia vitale e sono una forma di Qi.

Alla base di tutto c'è il Qi. Il Qi è unico. Nel senso che le altre sostanze vitali (Jin Yè, Xue, Jing e Shen) non sono altro che la manifestazione del Qi a diversi gradi di materialità, dal completamente materiale come gli Jin Yè a quello del tutto immateriale come lo Shen. (Maciocia, 2017)

Anche l'ideogramma stesso del Qi indica contemporaneamente qualcosa di materiale nella parte bassa (il riso come simbolo di nutrimento della Terra, di sostentamento e di vita) e qualcosa di rarefatto e immateriale nella parte alta (il vapore che sale come simbolo dell'aria, della spiritualità e dell'energia sottile che si libera dalla cottura del cereale).

Secondo il Ling Shu "il Qi è astratto e impalpabile, che è proprio della natura del Cielo (Qi Cosmico, forza creatrice e di movimento dell'universo), ma è anche all'origine di tutta la materia concreta, che è propria della natura della Terra". (Bottalo, 2018)

Il Qi inteso non come forza primordiale della Terra, ma come sostanza vitale (e come uno dei Tre Tesori dell'uomo o dell'animale o dell'essere vivente in generale), è la manifestazione di questa forza primordiale all'interno del singolo individuo. In tal senso il Qi ha due significati principali:

- indica l'energia che serve da nutrimento per il corpo e la mente dell'individuo. Energia che viene prodotta dagli Zang/Fu (Organi/Visceri) per trasformazione delle energie esterne del Jing del Cielo Posteriore, e poi diffusa a tutto l'organismo attraverso il sistema dei Meridiani. Questa energia assume diverse forme e denominazioni a seconda delle diverse localizzazioni e funzioni. In generale le funzioni del Qi sono: trasformare, trasportare, trattenere, sollevare, proteggere, scaldare (es. la Wei Qi o energia difensiva scorre superficialmente nei Meridiani Tendino Muscolari e ha la funzione di difendere l'organismo dall'attacco di agenti patogeni esterni, oppure la Gu Qi o Energia Alimentare, che rappresenta il primo stadio di trasformazione del cibo nello Stomaco prima e nella Milza poi).
- poi indica non solo l'energia come sostanza, ma anche il complesso delle attività funzionali di un organo. (Maciocia, 2017)

## SHEN - MENTE 神

Dal punto di vista etimologico l'ideogramma dello Shen è formato dalla parte fonetica Shen (spiegare) e dal radicale Shi (mostrare, indicare), che anticamente era formato da 2 linee orizzontali (il Cielo) da cui scendono 3 linee (ciò che scende dal Cielo). (Rossi, 2019)

Premettendo che è estremamente difficile tradurre o definire Shen, ma anche Hun, Po, Yi e Zhi (che verranno descritti successivamente), sia perché il loro significato varia in base al discorso in cui vengono inseriti, sia perché compaiono nell'ambito medico tradizionale cinese, ma anche nel pensiero filosofico e nelle credenze popolari, vediamo che i dizionari cinesi contemporanei traducono Shen come:

- divinità, dio
  - spirito, mente
  - sovrannaturale, magico
  - espressione, sguardo
  - vigoroso, intelligente
  - vitalità, energia
- (Rossi, 2019)

Pur avendo significati diversi, in Medicina Cinese, la parola Shen è usata in molteplici aspetti.

#### Shen come aspetto mentale o facoltà mentali del Cuore.

Il Cuore è residenza dello Shen inteso come l'energia mentale, l'intelletto e il razicinio dell'individuo. Indica proprio la mente con le sue funzioni cognitive, per cui è correlato al concetto di intelligenza, consapevolezza, pensiero vigile, ragionamento, giudizio e coscienza. Shen è ciò che permette all'individuo, umano o animale, di prendere coscienza della propria esistenza.

Ma di competenza dello Shen sono anche la memoria e la capacità di interagire con gli altri, quindi anche della vita emozionale. Infatti se le emozioni dovessero ferire lo Shen, ciò potrebbe portare ad alterazioni del movimento del Qi, seguito da esaurimento o dispersione del Jing, quindi a malattie degli organi con disordine ed agitazione dei rispettivi aspetti mentali-spirituali Hun, Po, Yi e Zhi.

Lo Shen ha il compito di leggere, comprendere e decodificare tutte le informazioni che derivano dall'esterno del corpo. Le risposte che darà l'individuo varieranno in base all'elemento di appartenenza, al temperamento e alle caratteristiche individuali.

(Rossi, 2019, Testa, 2020)

#### Shen Individuale e Universale

Lo Shen può essere visto anche con una prospettiva diversa, in cui lo Shen dell'uomo (Piccolo Shen) è l'espressione individuale di uno Shen più universale (Grande Shen). Il Grande Shen è il principio cosmico universale che permea di vita ogni cosa. E' il Divino che è in ognuno di noi (Spirito, Principio Divino o Principio Infinito). Il Piccolo Shen è l'emanazione dello Shen infinito e rappresenta il progetto di vita che dobbiamo portare a compimento prima di morire, il nostro mandato da compiere. Il Cuore e il Piccolo Shen rappresentano il destino, ciò che dobbiamo ottenere durante il nostro percorso di vita, ed è per questo che il Cuore viene considerato l'Imperatore che parte alla conquista del mondo. Ognuno di noi ha la propria missione speciale da compiere e il Cuore e lo Shen

sono le nostre guide, insieme allo Shen Infinito (il Grande Shen) che l'uomo può percepire solo se mantiene la connessione con il suo aspetto divino, con il Tutto. (Bottalo, 2019)

Va dove ti porta il Cuore come direbbe la scrittrice Susanna Tamaro.

Anche se in MTC non c'è una netta distinzione tra Piccolo e Grande Shen, possiamo dire che dal punto di vista spirituale il Piccolo Shen alberga nel Cuore, mentre il Grande Shen (lo Shen infinito) dimora nel Cervello. Il Cervello è uno dei visceri straordinari (Qi Fu) che sono intimamente legati alla nostra evoluzione spirituale.

Quindi i punti Shen (es. BL 44 e KI 23) collocati sul torace (dimora del Cuore e del Piccolo Shen) aiutano l'individuo a scoprire e comprendere qual è il suo cammino, il suo compito, il suo destino. Questi punti ci aiutano anche ad affrontare e capire le esperienze che la vita ci offre.

I punti Shen (es. GV 24 e GB 13) collocati sul cranio (che ospita il Cervello e il Grande Shen) elaborano mentalmente le emozioni e le sensazioni provate durante le esperienze della vita a cui attribuiamo particolare valore, rendendoci consapevoli delle esperienze stesse. In questo caso si parla di memoria del Cervello intesa come scelta consapevole di quali ricordi vogliamo trattenere e quali lasciare andare. Solo questa consapevolezza ci consente di attuare il cambiamento che porta al compimento del nostro destino e alla nostra crescita individuale e spirituale (Bottalo, 2019).

### Shen, Cuore e Sangue

Shen, Cuore e Sangue sono tra loro interdipendenti, per cui è molto importante per l'attività dello Shen, sotto tutte le sue forme, è l'adeguato nutrimento del Cuore da parte del Sangue. Così come, al contrario, la funzione del Cuore di governare il Sangue dipende dallo Shen. Il Sangue è la radice dello Shen e lo lega, lo ancora al Cuore. (Maciocia, 2017) Questa concezione unitaria della concentrazione delle attività dello Shen a livello cardiaco è estremamente suggestiva: il pensiero medico orientale immagina l'organismo permeato di un'energia vitale che, tramite il sangue, viene distribuita dal Cuore a tutto l'organismo. (Testa, 2020)

Per questi motivi se il Cuore è forte e il Sangue è abbondante, ci saranno:

- una normale attività mentale
- una vita emozionale equilibrata
- una coscienza chiara
- una buona memoria
- un sonno ristoratore

Quindi la persona sarà tranquilla, serena, forte e sarà in grado di allacciare relazioni interpersonali significative.

Mentre quando c'è deficit di Sangue, che non lega lo Shen al Cuore, che è debole e in vuoto, allora si potranno avere:

- problemi e irrequietezza mentale (es. ansia e/o depressione)
- problemi emozionali (es. persona triste o di cattivo umore)
- scarsa memoria

- pensiero ottuso
- mancanza di vitalità
- insonnia o sonnolenza
- perdita di coscienza.

Quando il Sangue del Cuore è in eccesso, lo Shen sarà così alterato da provocare squilibri mentali (es. depressione bipolare).

Essendo interdipendenti Sangue del Cuore e Shen, anche problemi a carico di quest'ultimo, provocati da problemi emozionali (es. tristezza, rabbia) e agitazione mentale, possono provocare deficit del Sangue del Cuore con la seguente sintomatologia:

- palpitazioni
- pallore del volto
- polso debole ed irregolare.

Dato che gli organi Yin (Cuore, Polmoni, Fegato, Milza e Reni) sono legati indissolubilmente tra di loro, lo stato del Qi e del Sangue di ogni organo può influenzare lo Shen (sia come mente che come spirito), così come ogni alterazione dello Shen potrà riflettersi su uno o più organi.

(Maciocia, 2017)

### Shen, Sonno e Sogni

Il Cuore è collegato al sonno e ai sogni.

La normale alternanza del ritmo sonno-veglia dipende dall'armonia Yin-Yang dell'individuo. Quindi la sonnolenza arriva quando lo Yang diurno cede allo Yin notturno e la coscienza si chiude al mondo esterno per penetrare in profondità nel mondo inconscio. In questo momento si esprime lo Shen attraverso il sonno e i sogni che sono legati al Cuore.

Se il Cuore è in armonia e lo Shen è ben ancorato allora il sonno sarà profondo ed ininterrotto.

Quando il Sangue del Cuore è in deficit lo Shen (ma soprattutto lo Hun del Fegato di cui si parlerà più avanti) tenderà a fluttuare. Allora la notte porterà all'individuo ansia e difficoltà ad addormentarsi, con sonno disturbato dai frequenti risvegli e da sogni inquietanti e/o incubi.

(Bottalo e Brotzu, 2018)

### Shen e organi di senso

La percezione dei sensi (vista, gusto, olfatto, udito) dipende dallo Shen anche se ad ogni organo è affidato un diverso organo di senso:

- Fegato si apre negli occhi
- Cuore si apre nella lingua
- Milza si apre nella bocca/labbra
- Polmone si apre nel naso
- Rene si apre nelle orecchie.

### Fisiologia dello Shen

Fisiologicamente lo Shen è forma più sottile di Qi, mentre la sua radice è il Jing. (Rossi, 2019)

Il Jing, il Qi e lo Shen rappresentano tre diversi stati di condensazione del Qi:

- il Jing è il più grezzo e denso
- il Qi il più rarefatto
- lo Shen è il più sottile e immateriale.

Insieme Qi e Jing costituiscono la base fisica essenziale dello Shen, che è strettamente collegato al corpo. Se Jing e Qi sono in salute, lo Shen sarà sereno e ciò rappresenterà la base per una vita sana e felice. Se il Jing e il Qi sono entrambi in esaurimento, anche lo Shen ne soffrirà. (Maciocia, 2017)

### I tre Tesori

Ricordiamo che Qi, Jing e Shen sono detti i Tre Tesori, perché sono alla base della vita. Infatti lo Shen si costituisce quando il Jing materno e paterno si incontrano durante il concepimento (Cielo Anteriore) e si conserva grazie al nutrimento da parte di Qi puro di aria e alimenti (Cielo Posteriore).

E' importante accertarsi dello stato relativo di queste tre sostanze fondamentali, dato che il Jing fornisce un'indicazione sulla costituzione ereditata (es. gravi malattie contratte durante l'infanzia indicano una debolezza costituzionale), il Qi indica lo stato del Qi prodotto quotidianamente e lo Shen dà un'indicazione della vita emozionale e mentale.

Quindi i Tre Tesori sono fondamentali per una vita lunga se si assicurano:

- la conservazione e il nutrimento del Jing con uno stile di vita sano ed equilibrato
- il buon fluire del Qi nel corpo
- lo splendore dello Shen con emozioni ed esperienze positive.

Jing, Qi e Shen in Medicina Cinese indicano rispettivamente la Terra, l'Uomo e il Cielo con i loro corrispondenti organi Reni, Milza/Stomaco e il Cuore. (Maciocia, 2017)

Lo Shen è anche indice di vitalità, infatti "Chi ha lo Shen vive, chi lo perde muore". (Rossi, 2019)

## I CINQUE MOVIMENTI

La MTC si basa sul concetto della circolarità. E per rappresentare i Cinque Movimenti si usa il cerchio perché è a 360° e rappresenta l'anno cinese. (Pozzi, 2020)



## EMOZIONI

La Medicina Cinese vede le emozioni come parte integrante ed indissolubile del complesso di azioni degli Organi Interni. Le emozioni rappresentano le risposte agli stimoli che l'individuo riceve dall'ambiente esterno, quindi fanno parte della nostra vita quotidiana. Sono l'espressione del libero fluire del Qi e dell'esistenza di ogni essere vivente, e, in circostanze normali, non sono causa di malattia.

Ognuno di noi nella vita attraversa varie fasi e varie emozioni, con momenti di gioia, tristezza, collera, preoccupazione, ma devono essere solo momenti, poi queste emozioni devono fluire, devono essere lasciate andare, devono estinguersi, per non creare disarmonia. (Bottalo e Brotzu, 2018)

Le emozioni diventano un fattore patologico solo quando non sono in equilibrio tra loro: una prevarica sulle altre, una diventa carente o eccessiva, il loro libero fluire viene ostacolato o bloccato, fino a provocare una congestione o compressione all'interno. (Bottalo e Brotzu, 2018) Le emozioni diventano causa di malattia quando perdurano per molto tempo, quando rimaniamo in un particolare stato emotivo per mesi o anni (ad esempio situazioni conflittuali o frustranti prolungate a livello familiare o lavorativo potrebbero provocare danni al Fegato e, di conseguenza, disarmonia interna). Oppure le emozioni potrebbero provocare rapidamente stati di malessere quando sono molto intense. (Maciocia, 2017)

Sono considerate cause "interne" di malattia perché determinano disarmonia andando a colpire direttamente gli Organi Interni; in contrapposizione alle cause esterne di malattia (es. vento, calore, umidità, secchezza e freddo) che, prima di arrivare agli Organi Interni, devono invadere lo spazio tra pelle e muscoli, considerato Esterno.



D'altro canto anche lo stato degli Organi Interni influenza il nostro stato emozionale. Si ha quindi un'interazione corpo-mente dove emozioni e Organi Interni si condizionano vicendevolmente. Lo squilibrio emotivo provoca problemi organici, così come il malfunzionamento degli organi provoca squilibri emotivi: l'aspetto fisico e quello mentale-emozionale sono tra loro interdipendenti. Ad esempio se mi alimento costantemente con elevate quantità di cibi pesanti da digerire, alla lunga non solo avrò problemi gastroenterici, ma potrei avere segni di sonnolenza, affaticamento e stanchezza che alla fine mi turberanno anche dal punto di vista emotivo con umore cattivo, scarsa vitalità, fino ad arrivare alla depressione. Al contrario, la collera e la rabbia repressa, mi porteranno a contrarre la mascella e lo stomaco o l'intestino, con conseguenti difficoltà digestive, spasmi, coliti e stitichezza. (Bottalo e Brotzu, 2018) Oppure uno stato d'ansia prolungato potrebbe provocare deficit dei Reni; al contrario, se i Reni fossero in deficit, a causa di lavoro eccessivo senza riposo, allora si potrebbe avere sensazioni d'ansia e paura continue.

E' chiaro che a livello diagnostico è fondamentale riconoscere la distinzione tra queste due possibilità, in modo da trattare le disarmonie e consigliare correttamente il paziente o il proprietario dell'animale. (Maciocia, 2017)

Le emozioni sono specificatamente correlate agli organi interni come di seguito elencato:

- Rabbia al Fegato
- Gioia al Cuore
- Tristezza ai Polmoni
- Rimuginio alla Milza
- Paura ai Reni

Ognuna delle emozioni ha un particolare effetto sulla circolazione del Qi:

- sale a causa della Rabbia
- rallenta per la Gioia
- si dissolve a causa della Tristezza
- si annoda per il Rimuginio
- scende in caso di Paura

L'effetto delle emozioni dipende anche da altre circostanze, dalla costituzione dell'individuo e dal fatto che l'emozione sia espressa o repressa. Es. se la persona esprime la sua rabbia durante i pasti (come succede a volte nelle famiglie o come potrebbe succedere nel serraglio di un canile che ospita più cani durante la somministrazione della razione di cibo), questa andrà a colpire lo Stomaco. Se invece il soggetto avesse una debolezza costituzionale di Cuore, la paura potrebbe colpire più facilmente questo organo piuttosto che il Rene. Un altro esempio riguarda la rabbia manifesta, che colpisce il Fegato, mentre quella repressa danneggia anche il Cuore.

In ogni caso lo stress emotivo, che provoca alterazioni del movimento del Qi e disarmonie degli Organi Interni di riferimento o di altri organi, alla lunga determinano:

- stasi di Qi, che a sua volta è responsabile della

- stasi di Sangue
- oppure generare Calore (nelle persone che hanno sofferto per lungo tempo problemi emozionali sono presenti segni di calore, come rossore del viso e della lingua o della punta della lingua), il quale se dovesse perdurare si trasformerebbe in
- Fuoco, che è più intenso, prosciuga di più anche lo Shen, causando segni di agitazione e di ansia
- oppure la stasi costante di Qi potrebbe portare anche alla formazione di Flegma, che a sua volta ostruisce gli orifici dello Shen e diviene un'ulteriore causa di alterazione emotiva e mentale.

Alla fine tutte le alterazioni del Qi provocate da disordini emotivi (anche quella del Polmone che porta all'esaurimento del Qi, perché il Qi in deficit non può circolare adeguatamente) portano a colpire lo Shen, quindi il Cuore. (Maciocia, 2017)

## ASPETTI CARATTERIALI ED EMOZIONALI

### LEGNO

Al movimento Legno appartengono il Fegato, come Zang, e la Vescicola Biliare, come Fu. Rappresenta il passaggio dallo Yin allo Yang e l'esteriorizzazione.

Il soggetto legno ha le seguenti caratteristiche:

- è molto organizzato
- tendenzialmente dominante
- incline alla frustrazione (se in vuoto) o alla rabbia (se in eccesso)
- ragiona e si muove velocemente
- estremamente rapido nel rispondere ai nuovi stimoli
- è molto intuitivo e intelligente
- se messo alle strette attacca
- impaziente e facilmente irritabile
- compie azioni solo perché lo desidera e per arrivare ad un risultato, ma poi esagera e "si complica la vita"

Tipologia di specie: gatto e felini in generale, rispecchiano il soggetto Legno; ma anche alcune razze di cavalli con forte solidità corporea, ben proporzionati, con muscolatura ben rappresentata e inscrivibili in un rettangolo. Gli animali Legno hanno arti e tendini forti e resistenti, occhi vivaci, grandi ed espressivi con lineamenti squadrati, costituzione solitamente longilinea

Tipologia di razza di cane: Terrier, Dobermann, Pastore Belga, Yorkshire.

Il cane Legno, quindi Yang, ha le seguenti caratteristiche:

- potrebbe essere aggressivo con gli altri cani o altri animali, perché è un soggetto che desidera essere lasciato in pace, per cui risponde ad una provocazione e difficilmente attacca per primo
- nella connotazione negativa è un animale che attacca per paura e non indietreggia, impaziente e nervoso, facilmente eccitabile
- è un soggetto coraggioso con attitudine al comando
- si adatta bene alle nuove situazioni ma cambia idea rapidamente e non ama assecondare le decisioni degli altri
- ama la calma e la tranquillità
- abbaia
- si lascia trattare con gli aghi e accetta il massaggio per un tempo limitato

Il cavallo sportivo Legno tenderà a vincere perché la sua determinazione ad arrivare primo è estremamente forte, ma solo per una sua gratificazione personale. Invece il cavallo sportivo Fuoco vince solo per avere considerazione da parte dell'allenatore e/o proprietario. Se questo cavallo non fosse considerato presenterebbe delle fragilità.

I cavalli Legno sono molto intelligenti e dal momento che ti concedono di montarli poi saranno grandi lavoratori. Per questa ragione bisogna avere il massimo rispetto e non

pretendere troppo lavoro da parte loro perché nel desiderio di effettuare più di ciò che viene chiesto, rischiano di farsi male.

(Testa, 2020, Pozzi, 2020, Pasquini, 2021)

## **RABBIA - NU**

Emozione del Fegato: ira, rabbia, collera NU

Tra le funzioni del Fegato c'è quella importante di assicurare il fluire armonioso del Qi, che va verso l'alto e verso l'esterno del corpo, seguendo il movimento di espansione del Legno. Ma questa funzione di regolazione ed equilibrio del Fegato è importante anche dal punto di vista emozionale, infatti lo Hun (che tratterò successivamente) è responsabile di una vita emotiva equilibrata: sia nel senso di non farsi sopraffare dalle emozioni, come avverrebbe in una persona troppo emotiva, che, al contrario, di non essere completamente indifferenti agli stimoli della vita, come avviene in chi è separato dai propri sentimenti. Quindi le emozioni devono circolare in modo corretto.

Se il Qi del Fegato non dovesse far circolare regolarmente le emozioni avremmo un ristagno. Questo porterebbe alla trasformazione dell'emozione in una sintomatologia che influirebbe anche sugli organi e sul corpo (somatizzazione delle emozioni). Ad esempio in caso di depressione mi focalizzerò sia sul Fegato, che presenterà una possibile stasi di Qi, che sul Polmone, che ha la caratteristica di interiorizzare e che ha come emozione la tristezza. Una stasi prolungata di tristezza mi porta appunto alla depressione.

(Maciocia, 2017, Pozzi, 2020)

L'emozione del Fegato detta NU, collera, non riguarda solo la collera in senso stretto ma anche altre sfumature emotive che comprimono una forte energia perché non riescono o non possono essere espresse. Esse sono l'irritazione, l'insofferenza, l'intolleranza, l'indignazione, il risentimento, l'amarrezza e, in parte anche la frustrazione e la depressione.

Talvolta nello stesso individuo si possono alternare momenti di collera (segno di eccesso) a momenti di depressione (segno di deficit). Infatti dopo degli scatti d'ira o discussioni accese, accompagnati da urla e vampate di calore verso l'alto (il viso diventa paonazzo) ci si sente stanchi, deboli fisicamente, con un senso di disgusto e con atteggiamento di pianto incontenibile. Questo accade perché la stagnazione del Qi, ha impedito il libero fluire del Fegato, causando una compressione e un surriscaldamento con calore che sale verso l'altro provocando l'attacco di collera, con dissipazione violenta dell'energia e del calore e immediata spossatezza.

Come abbiamo visto in precedenza, la Rabbia provoca la risalita del Qi, ma anche dello Yang di Fegato o il divampare del Fuoco di Fegato, provocando sintomi alla testa e al collo, come cefalea (che è il più comune), acufeni, vertigini, rigidità nucale, occhi rossi e doloranti o fotofobia, rossore del viso e comparsa di chiazze rosse sulla parte anteriore del collo, sapore amaro in bocca.

La rabbia potrebbe manifestarsi all'esterno con scatti di collera, irritabilità, urla, crisi con contratture muscolari e anche scatti di violenza nelle persone senza controllo. Ma potrebbe

anche essere repressa per lungo tempo provocando depressione. Persone che per anni hanno trattenuto rabbia o risentimento, vanno incontro a depressione di lunga durata, apparendo così pallide e sottomesse, camminano lentamente e parlano a voce bassa. Questi segni potrebbero essere dati dalla deplezione di Qi e di Sangue provocata dalla tristezza (emozione del Polmone). La differenza sta nel fatto che in caso di depressione provocata dalla Rabbia, l'individuo presenta sempre lingua rossa soprattutto ai lati, e alla punta quando viene coinvolto anche il Cuore, e il polso sarà teso, a corda.

La Rabbia potrebbe colpire lo Stomaco se il soggetto presenta una debolezza costituzionale a questo organo, oppure se l'irritazione coincide con il pasto. Potrebbe invece coinvolgere l'Intestino, con dolore addominale, distensione e alternanza tra stipsi e diarrea, qualora ci si arrabbiasse un'ora o due dopo i pasti, ad esempio quando si rientra in una condizione lavorativa stressante dopo pranzo.

La Rabbia ovviamente colpisce anche il Cuore e lo Shen (ricordiamo che il Fegato è la madre del Cuore) quando il Fuoco di Fegato dà origine al Fuoco di Cuore, soprattutto nelle persone che sono sempre di fretta o in coloro che eseguono esercizio fisico esagerato.

(Maciocia, 2017, Bottalo e Brotzu, 2018)

## **VESCICOLA BILIARE**

Anche se gli aspetti mentali e spirituali sono correlati solo ai cinque organi Yin, la Vescicola Biliare, Fu del Fegato facente parte, ovviamente, del movimento Legno, rappresenta un'eccezione perché è un Viscere Straordinario: pur essendo un viscere, si comporta come un organo, perché distilla e tesaurizza la bile, una sostanza purissima e raffinata dagli alimenti.

A livello spirituale, la Vescicola Biliare esprime la nostra capacità di relazionarci con il mondo, assimilando ciò che ci offre e soprattutto "distillando" le esperienze che possano esserci utili per la nostra crescita individuale. E' per questo motivo che la Vescicola Biliare è frequentemente coinvolta nei disturbi della nostra vita quotidiana.

La Vescicola Biliare controlla la capacità di prendere decisioni: è in grado di valutare e discriminare le situazioni e poi, con la consapevolezza del Cuore, opera la giusta scelta, che sia fedele e conforme alla nostra natura. Questa funzione è legata alla capacità di pianificare propria del Fegato e indica predisposizione al cambiamento, determinazione e risolutezza nelle proprie azioni. Se l'individuo non avesse il coraggio di decidere e mancasse la capacità d'iniziativa, allora non avrebbe la possibilità di procedere e si bloccherebbe. La patologia psichica della Vescicola Biliare è quindi rappresentata dalla timidezza, dall'indecisione e dalla facilità a scoraggiarsi e mollare.

La centralità della Vescicola Biliare come Viscere Straordinario esprime la capacità di attivare e muovere le energie vitali profonde, grazie alla relazione con mondo esterno che permette il manifestarsi di processi di scelta e di crescita consapevoli. Quando ciò non si verifica allora avremo dei veri e propri sbandamenti sia emotivi che fisici, come vertigini e capogiri. Ad esempio, gli animali cresciuti in modo isolato, senza aver avuto la possibilità di socializzare e relazionarsi con i consimili, e di effettuare esperienze nel mondo esterno, per incapacità di prendere decisioni, svilupperanno paure, fobie e comportamenti compulsivi.

La Vescicola Biliare ha la funzione, molto importante dal punto di vista energetico, di ripulire l'individuo. La nostra vita è un percorso di crescita che ci spinge allo svolgimento del compito che ci è stato affidato, per poi tornare purificati all'energia universale. (Dispensa 2019-2020, Bottalo e Brotzu, 2018, Pozzi, 2020)

## FUOCO

Al movimento Fuoco appartengono il Cuore, come Zang, e il Piccolo Intestino, come Fu.

Il Fuoco rappresenta, nell'ambito dei cinque movimenti, il massimo Yang e quindi suggerisce l'idea della massima espansione e dinamizzazione.

Il Fuoco è comunicazione perché tramite lo Shen, porta le informazioni dal centro alla periferia.

Il soggetto Fuoco ha le seguenti caratteristiche:

- è gioioso, allegro, passionale ed emotivo, ma anche ansioso ed autoritario
- ama il gioco e l'interazione
- è amichevole, ama la compagnia e il contatto fisico
- ha bisogno di un amico del cuore, che potrebbe essere un altro cavallo, un cane, una capra o un altro animale, oppure una persona. A volte diventano quasi succubi di questo amico
- fa le feste a tutti
- ama essere amato
- è il più facile da individuare perché è un soggetto che si fa notare per la sua presenza. In un branco di cavalli è il soggetto che colpisce l'occhio per primo, non tanto per la sua bellezza, ma per la sua presenza. lo stallone è per definizione il soggetto Fuoco, che resta in disparte, non partecipa alle dispute, ma interviene solo in caso di necessità
- la puledra ama l'interazione con le persone che l'ammirano. Sarà facilmente eccitabile, estroversa e, in qualche modo, cercherà sempre di essere al centro dell'attenzione. Lei sarà la prima dal mattino a chiedere l'attenzione del suo stalliere, a spingerlo dolcemente con il muso nel caso fosse distratto
- l'intuizione è una sua grande qualità e anticipa le intenzioni del cavaliere nella consapevolezza di ricevere ulteriore attenzione e ammirazione
- compie delle azioni solo per avere la considerazione degli altri, altrimenti si sente inesistente
- difficile da calmare e con predisposizione a creare problemi per un'inezia. Quando questi soggetti diventano isterici, possono esplodere e diventare pericolosi per sé stessi e gli altri
- il suo tallone d'Achille è la sua natura sensibile: le troppe stimolazioni esterne possono trasformarsi da input positivi a generatori di stress
- ha un'acuta attitudine mentale
- inventore
- persuasivo
- esperto nella competizione
- corre veloce ma si stanca presto (il cavallo sarà adatto per le corse di 1000-1200 metri, mentre il cane sarà competitivo nelle gare di agility dog)
- segue le ambizioni con aggressività
- arrogante ed esagerato
- sicuro di sé e al di sopra delle critiche

- lo stress prolungato potrebbero provocare fenomeni di ipereccitabilità e di incapacità di focalizzare il compito dato
- è l'eterno Peter Pan che non completa mai la crescita e l'opinione di se stesso, da qui la necessità di essere al centro dell'attenzione e di essere gratificato.

Se il Qi del Cuore fosse senza controllo si genererebbe ulteriore Calore, che si manifesta in comportamenti anomali come la lingua che penzola continuamente dalle labbra e tic delle labbra. Quando il Qi del Cuore alla fine si consuma, si avrà il tipico cavallo in stato di continua paura, bloccato e incapace di affrontare anche gli esercizi più basilari.

Tipologia di specie: uccelli e cani.

Tipologia di razza di cani: Boxer e cani da caccia in generale.

(Mayr-Boninsegna, 2020, Testa, 2020, Pasquini, 2021)

## **GIOIA - LE**

I due Organi legati all'equilibrio emotivo sono il Fegato, che ho già trattato in precedenza, e il Cuore; di conseguenza questi sono i due Organi che sono maggiormente colpiti da turbe emozionali.

Il Cuore, che ospita lo Shen, ha capacità di conferire serenità e imparzialità nell'assumere una posizione o esprimere un giudizio, il giusto distacco per non essere sopraffatti dagli eventi, una visione globale e comprensione profonda dell'armonia della vita. Infatti il Cuore infonde la capacità di non lasciarsi sopraffare dall'eccessivo coinvolgimento emotivo, senza cadere nell'indifferenza e nell'assenza di sentimenti e partecipazione emotiva. (Bottalo e Brotzu, 2018)

L'emozione della Gioia-Le del Cuore permette l'armonioso fluire del Qi, ripristinandolo qualora sia perturbato da altre emozioni. Rappresenta lo stato ideale per poter vivere con serenità. E l'individuo in cui predomina questa salutare contentezza è vivace, allegro, vitale e ottimista.

La Gioia come causa di malattia è l'eccessiva eccitazione, la sovrastimolazione, la bramosia che vengono provocate da alcool, droghe, ambizione, e persino dal lavoro e dal sesso eccessivi. (es. Leonardo Di Caprio nel film The wolf of Wallstreet - Lavoro, sesso, droga e alcool). La Gioia è negativa quando diventa maniacale.

Le persone in questo stato sono iperattive, comunicano uno stato di agitazione, si riempiono la vita di impegni e divertimenti e spesso più sono angosciate e più devono darsi da fare.

L'eccessiva stimolazione (Gioia-Xi) disturba lo Shen che potrebbe addirittura essere disancorato dal Sangue di Cuore, e con il tempo potrebbe portare alla manifestazione di sintomi correlati al Cuore: palpitazioni, ipereccitabilità, irrequietezza, insonnia, incapacità di concentrazione, logorrea e punta della lingua rossa. In situazioni estreme si potrebbe perdere il senso della realtà con stati deliranti delle psicosi. La Gioia-Xi provoca un



rallentamento del Qi, dell'energia vitale, che conduce al deterioramento dell'attività mentale e spirituale e a confusione mentale. Il polso si presenta lento e vuoto.

La Gioia come causa di malattia potrebbe presentarsi anche quando compare improvvisamente grazie ad una buona notizia inaspettata: l'eccitazione provocata dalla notizia a volte causa attacchi di emicrania oppure di pianto improvviso, soprattutto nei bambini.

(Mayr-Boninsegna, 2020; Rossi, 2019; Bottalo e Brotzu, 2018, Maciocia, 2017)

### **PICCOLO INTESTINO - INTESTINO TENUE**

Aspetto mentale: fornisce la capacità di prendere una decisione e di scegliere come dobbiamo agire, poi è la Vescicola Biliare che ci fa decidere.

### **FUOCO FUNZIONALE**

Al movimento Fuoco Funzionale appartengono il Pericardio, come Zang, e il Triplice Riscaldatore, che non ha una corrispondenza nella medicina occidentale, come Fu.

Il Pericardio, o Ministro del Cuore, ha la funzione di diffondere ovunque nel corpo le volontà del Cuore per mezzo del Sangue. Come il Cuore, alloggia lo Shen, per cui agisce sullo stato mentale ed emozionale, emanando l'allegria e la gioia di vivere.

Quando ci sono dei problemi comportamentali si va a trattare il Cuore o, meglio, il Pericardio, per non disturbare l'Imperatore.

Per i cavalli da endurance o da concorso che lavorano intensamente è possibile trattare il Pericardio per trattare i problemi emozionali.

(Bottalo e Brotzu, 2018, Dispensa 2019-2020, Mayr-Boninsegna, 2020, Amorosi, 2019)

## TERRA 土

L'ideogramma del movimento Terra viene così descritto:

- la linea superiore rappresenta la superficie del suolo
- la linea inferiore è il fertile strato di humus
- la linea verticale rappresenta il movimento di salita, il venire alla luce.

Descrive quindi la capacità della terra di ricevere le sementi, di farle germogliare e di nutrirle. Terra è sinonimo di fertilità e fecondità, di trofismo e nutrimento. Per molte culture rappresenta una vera e propria divinità e, se tradita o maltrattata, reagisce con rabbia provocando terremoti, alluvioni e altre calamità naturali.

Al movimento Terra appartengono la Milza, come Zang, e lo Stomaco, come Fu.

La Terra è normalmente un movimento molto stabile ed in equilibrio perché in esso sono rappresentati sia lo Yin che lo Yang in uguale misura. L'equilibrio è la gestione di forze opposte. La Terra è al centro dei Sistemi e rappresenta la Maturità.

La Terra è trasformazione, infatti tutto ciò che riguarda il cibo e l'atto del mangiare, e la digestione all'interno del nostro corpo, coinvolge la Terra, perché quando ci nutriamo è come se assumessimo il pianeta dentro di noi.

La Terra risponde al volere del cielo, sostiene tutti gli esseri viventi come una madre e rappresenta il punto di passaggio tra una stagione e l'altra (tra un movimento e l'altro). Agisce come un punto di transizione tra morte e rinascita, perché riutilizza piante e animali morti creando un substrato che possa nutrire nuova crescita.

Allevare figli, crescere cuccioli, fare giardinaggio e prendersi cura della vita in genere, riguarda gli elementi Terra.

(Rostagno, 2020/3)

Le caratteristiche del soggetto Terra sono:

- animo tranquillo, calmo e razionale
- molto equilibrato e centrato
- ama la meditazione
- amabile, cordiale e comprensivo
- materno e premuroso
- mai invadente
- ama il contatto fisico
- fa le feste a tutti
- ama stare al centro dell'attenzione (così come la Terra è considerata il centro di tutti i movimenti)
- ama i dolci
- impara velocemente
- traduce il pensiero in azione concreta
- qualora avesse problemi comportamentali è facilmente recuperabile

Quando è in squilibrio Yin allora sarà:

- preoccupato, tormentato e ansioso
- pensa tanto ma non agisce
- presenterà un vuoto interiore che gli impedisce di arricchire se stesso e gli altri.

Invece in caso di squilibrio Yang si presenterà:

- appiccicoso, possessivo e invadente al punto da limitare la libertà altrui (es. madre che non permette al figlio di uscire di casa)
- userà le sue paure per aggrapparsi agli altri

Tipologia di specie: bovini e ruminanti in generale

Tipologia di razza di cane: Golden e Labrador retriever e Bulldog

Sono i cavalli usati per la scuola, che accettano qualsiasi manovra senza reagire.

Se il cavallo Terra venisse sovraccaricato di lavoro, oltre alla presentazione di sintomi fisici, potrebbe avere anche reazioni aggressive.

(Rostagno, 2020/3; Pozzi, 2020, Testa, 2020)

## **RIMUGINIO e PREOCCUPAZIONE**

L'aspetto mentale della Milza è l'intelletto e la capacità di pensare, di memorizzare e concentrarsi (durante lo studio la Milza lavora!).

In una situazione ottimale lo Shen del Cuore guida lo Yi (aspetto mentale-spirituale, che tratterò successivamente) di Milza nella sua normale attività di strutturare i pensieri, di ragionare, di elaborare e memorizzare le nozioni acquisite durante lo studio e il lavoro. Il pensiero, come riflessione, è il momento di pausa che serve ad elaborare le sensazioni, le percezioni e le fantasie come normale attività di trasformazione della Milza e del movimento Terra.

Quando il movimento Terra e la Milza sono bloccati, allora anche queste attività mentali si arrestano, determinando quelle che poi rappresentano l'aspetto emozionale della Milza: il rimuginio e la preoccupazione. Alcuni autori trattano separatamente queste due emozioni ma io ho preferito trattarle insieme indicando poi le differenze, quando presenti.

Nella relazione tra Milza e Cuore, in situazioni patologiche, i pensieri e la capacità di elaborazione possono diventare preoccupazione, rimuginio, pensiero ossessivo, eccessivo fantasticare che portano ad una oppressione dello Shen. In questa situazione lo Shen non riesce più a volare e a distaccarsi dalle preoccupazioni quotidiane, determinando una notevole rigidità mentale: l'atteggiamento è razionale, logico, freddo e tutto deve essere calcolato minuziosamente. Essendo coinvolto lo Shen anche il Cuore si irrigidisce: le intuizioni e i sentimenti hanno poco spazio, non riesce più a "comprendere, accettare e sentire", ma freddamente analizza, inquadra e giudica. (Bottalo e Brotzu, 2017)

La preoccupazione è una delle principali cause di malattia della nostra società. I rapidi e radicali cambiamenti sociali, la precarietà lavorativa, i disagi economici e famigliari frequenti, portano l'individuo ad uno stato di perenne preoccupazione. Alcune persone, sono costituzionalmente predisposte, magari per deficit di Milza, Cuore o Polmone o per

una loro combinazione, ad essere eccessivamente preoccupate, nonostante non ci sia nulla di particolarmente negativo che interessi la propria vita. (Maciocia, 2017)

Quando la preoccupazione coinvolge anche il Polmone, oltre la Milza, allora il soggetto potrebbe presentare i seguenti sintomi: senso di disagio al torace, lieve dispnea con respiro superficiale, sospiri, tensione alle spalle, tosse secca, voce debole e incarnato pallido.

Il rimuginio consiste nel pensare in modo ossessivo a certi eventi della vita o persone, ancorandosi a ricordi passati o pensando al presente senza viverlo attivamente. Oppure ancora il rimuginio riguarda l'eccessivo lavoro mentale applicato al proprio studio o lavoro, che tende a privare l'individuo del suo radicamento con la Terra. Avendo perso il centro, c'è confusione mentale e disorganizzazione, non si sa più ciò che si vuole e dal pensiero non si passa all'azione.

Il pensiero ossessivo è un pensiero che continua a girare nella mente senza portare a nulla, se non al blocco della mente e all'annodamento del Qi, portando poi, nel tempo, alla stasi di Qi e al coinvolgimento del Cuore e dello Shen, come visto poco sopra. Negli individui così "bloccati" viene meno sia la capacità di utilizzare le proprie conoscenze e le competenze, che di acquisirne di nuove. Tutto deve essere ripetitivo ed ogni cambiamento crea disagio, irrequietezza, agitazione. La capacità di ideazione è lenta e quella di memorizzare difficoltosa.

La capacità di strutturazione delle azioni da compiere diventa patologica portando l'individuo ad azioni ripetitive (es. controllare continuamente di aver chiuso il gas o la porta di casa e il bruxismo nell'uomo oppure il granuloma da leccamento nel cane o il tic d'appoggio nel cavallo) e a comportamenti maniacali anche nelle mansioni quotidiane (es. il perfetto allineamento delle posate sulla tovaglia, la mania di perfezione, di pulizia e ordine). (Bottalo e Brotzu, 2017; Dispensa, 2019-2020)

Sia la preoccupazione che il rimuginio coinvolgono ovviamente la Milza con i seguenti sintomi: appetito scarso, lieve disagio epigastrico, distensione addominale, stanchezza e incarnato pallido.

Quando viene coinvolto anche il Cuore, allora ci saranno palpitazioni, un leggero senso di tensione al torace e insonnia.

Dato che, secondo la legge di controllo (ciclo Ko), il Legno controlla la Terra, probabilmente liberarsi con la collera cacciando un potente urlo, potrebbe essere un modo per sbloccare la Milza.

(Maciocia, 2017; Rostagno, 2020/3)

La Milza, collocata sia fisicamente che energeticamente a metà tra Cuore e Reni, li tiene in contatto tra di loro, creando la comunicazione tra Fuoco e Acqua, tra Shen e Jing. (Bottalo e Brotzu, 2018; Dispensa, 2019-2020)

**STOMACO**

È il più importante dei visceri ed è considerato la radice dei cinque organi perché traggono il Qi da esso. Lo Stomaco, insieme alla Milza, è il Qi del Cielo Posteriore: origine di tutti i Qi e del sangue che vengono prodotti dopo la nascita. Per questo motivo è chiamato Mare del Qi e Mare del Sangue. Ma lo Stomaco è chiamato anche Mare del Cibo e delle Bevande perché, tra tutte le sue funzioni, controlla la ricezione dei cibi e delle bevande.

Aspetto mentale: lo Stomaco può influenzare lo stato mentale del soggetto e in letteratura sono contemplate molte sindromi da pieno che possono sfociare in problemi comportamentali gravi (es. comportamenti maniacali, confusione mentale, grave ansia, ipomania e iperattività).

(Dispensa, 2019-2020)

## METALLO

Al movimento Metallo appartengono i Polmoni, come Zang, e il Grosso intestino, come Fu.

Rappresenta il passaggio tra Yang e Yin (viene definito classicamente piccolo Yang perché rimane solo un quarto di Yang mentre tre quarti sono già Yin); e la fase di passaggio tra Terra e Acqua nel ciclo Ko (Legge di controllo). Il Fuoco è il controllore del Metallo perché riesce a scioglierlo e il Metallo controlla il Legno perché riesce a tagliarlo.

Il Metallo è nascosto nella Terra, che ne rappresenta anche la madre secondo la legge di produzione (ciclo Sheng). E' il movimento che maggiormente collega il Cielo alla Terra, perché la parte di Cielo che si nasconde nella Terra rappresenta il Metallo: le stelle cadenti che precipitano sulla Terra o la luce delle stelle che entra nella Terra costituiscono il Metallo. La sua lucidità è data proprio dalla condensazione della luce delle stelle.

(Mayr-Boninsegna, 2020/2)

I soggetti Metallo sono coloro che nascono e si ritengono già completi. Io dico "nati vecchi".

Tipologia di specie: Cavallo (che ne rappresenta le capacità fisiche respiratorie vista la predominanza della cassa toracica, l'eleganza e la raffinatezza)

Tipologia di razza: Quarter nel cavallo e Border collie nel cane.

Le caratteristiche del soggetto Metallo sono le seguenti:

- saggio ed intelligente
- non ama le frivolezze
- è un gran lavoratore, ma incapace di fantasia e progettualità, per cui si affida agli altri per questo: preferisce essere un esecutore
- come un soldato esegue gli ordini ricevuti, aspetta sempre un comando prima di compiere un'azione, per cui è il cavallo perfetto. E' il soggetto che ama seguire le regole e si sente a suo agio portando a termine i suoi compiti seguendo un protocollo ben stabilito
- molto focalizzato
- ha tutto sotto controllo come una sentinella e, in caso di pericolo, allerta gli altri
- riesce a pensare con giudizio molto chiaro
- ha una sicurezza esagerata: non mette in dubbio se stesso e gli ordini dei superiori
- ha un suo equilibrio
- si sa trattenere meglio di chiunque altro
- rigido e freddo
- fatica a divertirsi
- se l'animale attacca lo fa con molta ferocia: osserva e studia la situazione e poi attacca con precisione

(Mayr-Boninsegna, 2020/2; Pasquini, 2021)

Tra i cavalli sportivi non sono fuoriclasse come i soggetti Legno, ma garantiscono comunque prestazioni elevate e costanti. La razza di cavallo che maggiormente rappresenta il soggetto Metallo è il Quarter.

Indole e attitudini del cavallo di razza Quarter. Possiede quello che gli americani chiamano *good mind* ovvero intelligenza mista a disponibilità verso l'addestramento e apprendimento, buon carattere, costanza e affidabilità. È sempre attento ai comandi del cavaliere e se si è in sintonia si può dimostrare vivace e giocherellone. Il Quarter horse è molto versatile: dal lavoro di mandriano, a numerose discipline sportive di monta sia americana che inglese compresi attacchi, salto, e galoppo su brevi distanze. È perfetto per la scuola, passeggiate ed ippoterapia. È docile e intelligente.

(Pasquini, 2021; Wikipedia)

Se non ben gestiti (es. cavallo montato da più persone diverse che non sanno cavalcare e danno ordini contraddittori e confusionari o proprietario che esagera nelle richieste lavorative), si sovraccaricano e vanno incontro a stress cronico, manifestando problemi di dermatiti, problemi polmonari e al grosso intestino, rigidità del collo e schiena, che diventa come un tavolo.

Dal punto di vista terapeutico il cavallo Metallo è ingestibile.

Il soggetto Metallo interiorizza, per cui, in caso di problemi comportamentali, è più difficile lavorarci ed ottenere dei risultati.

(Mayr-Boninsegna, 2020/2, Testa, 2020, Pozzi, 2020)

Quando il soggetto Metallo deve prendere grandi decisioni ha necessità di fermarsi, staccarsi dalla realtà e meditare su ciò che potrebbe essere l'azione più corretta da compiere. Ma, se fosse in squilibrio, potrebbe iniziare tanti progetti per poi non riuscire a portarne a termine neanche uno: ciò succede quando l'individuo lavora troppo senza fermarsi a riflettere su ciò che vorrebbe davvero e quale sarebbe la direzione giusta da seguire. Oppure potrebbe avere difficoltà decisionali perché continua a nascondersi, creando una barriera intorno a se, che impedisce l'interazione con il macrocosmo portandolo verso la depressione. (Mayr-Boninsegna, 2020/2)

## **TRISTEZZA**

La Tristezza (che include anche rimorso, rimpianto e afflizione) è l'emozione del Polmone. Dobbiamo distinguere i "due tipi di Tristezza". C'è quella giustamente associata a circostanze dolorose, in caso di lutto per la perdita di una persona vicina, ad esempio. È il momento in cui la persona riflette sulla morte, sui ricordi dei bei momenti trascorsi con la persona cara e sull'accettazione dell'evento. Ma potrebbe trattarsi anche della perdita del lavoro, di un'amicizia, dell'amore o della salute. L'importante è la rielaborazione dell'evento traumatico, che ci permette di superarlo e di diventare una persona nuova.

Quando ciò non succede e si rimane focalizzati per lungo tempo sul proprio dolore, allora la Tristezza diventa patologica, l'altro tipo di tristezza, e si va verso la depressione.

(Mayr-Boninsegna, 2020/2)

La Tristezza esaurisce, provocandone il deficit, il Qi dei Polmoni. Ciò si manifesta con vari sintomi, quali dispnea con respiro corto, stanchezza e astenia, senso di disagio nel torace, depressione e pianto, e amenorrea nelle donne quando si arriva anche al deficit di Sangue. La Tristezza colpisce anche il Cuore che si sente come stretto in una morsa, quindi viene coinvolto il Triplice Riscaldatore Superiore che si blocca. Il ristagno di Qi conseguente, porta dapprima al Vuoto di Polmone e Cuore, quindi all'esaurimento energetico e poi alla formazione di Fuoco in entrambi gli Organi, che brucia Energia e Sangue. L'individuo arrivato a questo punto ha poca energia e tende a lasciarsi andare, ha lo sguardo spento e il viso inespressivo, non ha iniziative, perde l'istinto di sopravvivenza ed è come se volesse lasciarsi morire. Chiaramente non riesce a vedere un futuro diverso dal presente, è pessimista e tutto diventa pesante, difficile, impossibile.

Polmone e Fegato sono tra loro contrapposti per quanto riguarda i loro aspetti mentali-spirituali (Po-Anima Corporea per il Polmone ed Hun-Anima Eterea per il Fegato). La Tristezza del Polmone può colpire direttamente lo Hun del Fegato, quindi il Qi, il Sangue e lo Yin del Fegato. Le conseguenze di ciò saranno: confusione mentale, depressione, mancanza di un senso di direzione e di incapacità a pianificare la propria vita.

Quando la Tristezza e il dolore vengono trattenuti per anni e non espressi con il pianto, i liquidi non possono uscire sotto forma di lacrime e si ha l'alterazione del metabolismo dei liquidi dei Reni.

(Bottalo e Brotzu, 2018; Maciocia, 2017)



## ACQUA

Al movimento Acqua appartengono i Reni, come Zang e la Vescica, come Fu.

L'Acqua è il movimento che più si avvicina al Tao, perché in essa è presente sia la fine della vita che la generazione e la nascita. Noi siamo come delle gocce d'acqua ben distinte durante la vita, per poi tornare all'indistinzione del Tao alla nostra morte. Torniamo al Tutto.

Rappresenta il movimento più Yin e contiene tutta l'energia potenziale, come un corpo a riposo.

Il sonno notturno appartiene alla fase Acqua della giornata, che ci prepara all'attività mattutina del Legno. Grazie ai sogni ci colleghiamo alla mente universale del Tao.

L'elemento Acqua e l'elemento Fuoco sono uno l'opposto dell'altro ma sono uniti tra loro e si controllano a vicenda: il Fuoco ha bisogno dell'Acqua per essere calmato e l'Acqua ha bisogno del Fuoco per essere attivata. Ci deve essere un equilibrio.

Acqua (massimo Yin) e Fuoco (massimo Yang) insieme costituiscono l'asse Cuore-Rene che deve sempre essere preso in considerazione nei problemi comportamentali degli animali.

(Mayr-Boninsegna, 2020/1; Rostagno, 2020/1; Testa, 2020)

L'Acqua rappresenta la capacità di adattamento, la morbidezza, il cambiare forma facilmente, a seconda di ciò che si vive. Così come l'acqua si adatta al contenitore in cui viene inserita, allo stesso modo la persona ha la capacità di cambiare la sua realtà in base a quello che le succede. (Pasquini, 2021)

Le caratteristiche del soggetto Acqua sono le seguenti:

- solida volontà e piena consapevolezza
- forte fiducia in sé stesso e grande forza interiore
- rispetto di sé stesso e degli altri
- carattere tranquillo e con ritmi pacati
- non si scoraggia davanti al pericolo o le difficoltà
- coraggioso ma non spericolato
- un po' freddo e distaccato
- perfetto esecutore (animale da soccorso o da lavoro)

Se il soggetto Acqua è in squilibrio Yin:

- per mancanza di energia, o per paura, si arrende alla vita e va verso la depressione
- è inattivo perché qualsiasi attività diventa difficile o pericolosa
- manca la volontà di perseguire gli obiettivi
- ha paura di tutto per cui scappa o va in freezing

In squilibrio Yang il soggetto appare:

- energico e ambizioso
- ama esercitare il potere sugli altri
- incauto: compie il passo più lungo della gamba o va in cerca di situazioni pericolose

- talora aggressivo

(Rostagno, 2020/1)

La puledra Acqua è bellissima, ma anche inavvicinabile. Mentre gli altri puledri sono curiosi e si avvicinano allo steccato stando insieme, i puledri Acqua preferiscono rimanere da soli, perché si sentono ricchi di loro stessi e mostrano chiaramente la loro indipendenza. Hanno uno sguardo fisso e penetrante, un fisico scolpito e un bel mantello e per questo motivo si vendono molto bene alle aste.

Il soggetto Acqua è cocciuto ma dimostra una buona facoltà per l'agonismo se gestito da persone sensibili. Ha tanta volontà di lavorare correttamente ma poi si distrae e diventa nevrotico.

Se fosse mal gestito, tenderebbe sempre a scappare, rischiando di ferirsi.

Essendo un cavallo molto intelligente ed acuto, è anche estremamente pericoloso da trattare, perché quando decide di calciare, lo fa prendendo bene la mira. Anche se potrebbe calciare per paura.

I cani potrebbero essere soggetti che mordono spesso senza dare preavviso.

(Testa, 2020; Mayr-Boninsegna, 2020/2)

## **PAURA**

L'emozione del movimento Acqua è la Paura.

Essendo l'emozione del Rene, fa parte dello Yin più profondo, della radice della vita. Come lo Shen è alla base di tutti gli altri aspetti mentali-spirituali, la Paura è la radice di tutte le altre emozioni e le abbraccia tutte: sono collegate la Collera dell'aggressività del Fegato, l'Euforia del Cuore che nasconde il panico della disperazione, il Pensiero che tenta di controllare tutto della Milza e la Tristezza della mancanza e della perdita del Polmone. (Rossi, 2019)

Al Rene appartiene, oltre la Paura, lo Spavento (o Terrore o Panico o Shock). Alcuni autori trattano separatamente queste due emozioni ma io ho preferito trattarle insieme indicando poi le differenze, quando presenti.

La Paura porta ad una incapacità di agire perché blocca lo Zhi, la Volontà, aspetto mentale-spirituale del Rene. E causa un consumo di Qi, che impedisce il movimento di salita dell'energia renale. Il Qi del Rene scende e si manifesta con enuresi notturna nei bambini (quando provano un senso di insicurezza legato a situazioni famigliari) e pollachiuria negli adulti. (Maciocia, 2017)

La Paura-Kong che si potrebbe provare quotidianamente in realtà è più uno stato di inquietudine e timore non verso qualcosa di specifico e reale, bensì verso ciò che potrebbe succedere in futuro. E' la sensazione che si percepisce quando si teme di non farcela, di non riuscire a realizzare un progetto, che ci fa dubitare delle nostre forze e delle nostre capacità, tanto da bloccarci, paralizzarci e che ci fa vivere in uno stato d'allarme e di stress costante (ansia di vivere). L'individuo si sente inferiore oppure vittima della società, spesso tende a rivestire ruoli più umili di quelli a cui potrebbe ambire, ha bisogno di essere

continuamente incoraggiato e sostenuto. Tende a sottrarsi alle prove che dovrebbe e potrebbe affrontare, quindi non si mette mai in gioco, perché non credendo nelle proprie possibilità e capacità, teme di essere deluso.

(Bottalo e Brotzu, 2018; Rossi, 2019, Rostagno, 2020/1)

Questa paura si accumula in modo progressivo e, quando diventa grave, in alcuni casi determina il deficit dello Yin dei Reni, la salita di Calore da deficit (Calore-Vuoto) nel Cuore, con sensazione di calore al viso, sudorazione notturna, palpitazioni, bocca e gola secche.

La Paura può essere provocata anche dal deficit del Sangue di Fegato e dal deficit della Vescicola Biliare.

E poi c'è lo Spavento-Jing, che una forma di paura estrema e immediata, che ci sorprende ma che è la risposta a una minaccia improvvisa e, solitamente, reale (es. lo shock per un incidente d'auto o per un forte rumore improvviso). Questa sensazione è poco duratura, solitamente è meno grave della paura quotidiana cronica, ma causa una dispersione, un esaurimento improvviso del Qi del Rene e del Cuore. In questa situazione si ha una destabilizzazione dello Shen del Cuore che provoca palpitazioni, dispnea e insonnia. Essendo colpito anche il Rene si ha urinazione involontaria nei cuccioli, incontinenza e diarrea negli adulti. (come nel detto "farsela addosso dalla paura").

(Maciocia, 2017; Rossi, 2019, Rostagno, 2020/1)

Esiste anche una Paura utile quando pone dei limiti agli effetti espansivi della volontà e dello Shen del Cuore.

Inoltre a Paura può diventare strumento di crescita individuale ogni volta che si riesce a gestire e superare.

Gli animali reagiscono alla paura in modo diverso in base al movimento di appartenenza:

- il Legno solitamente attacca
- il Fuoco esplode
- la Terra tendenzialmente non reagisce alla paura perché è troppo faticoso, per cui rimugina e ha risentimento
- il Metallo va in freezing, si irrigidisce e cerca di mostrare il proprio timore
- l'Acqua trema e si nasconde (è il classico cane timido e timoroso, ma curioso che con la coda in mezzo alle zampe cerca di avvicinarsi, per poi tornare subito a nascondersi dietro le gambe del proprietario)

(Mayr-Boninsegna, 2020/2)

## **VESICA**

A livello mentale uno squilibrio di Vescica provoca emozioni negative come la gelosia, il sospetto e il rancore. (Rostagno, 2020/1)

## GLI ASPETTI SPIRITUALI DEI CINQUE ORGANI

### SHEN - SPIRITO

Shen si usa anche per indicare l'intera sfera emozionale, mentale e divino-spirituale dell'uomo, non solo attraverso il Cuore, ma anche con gli altri organi Yin (Fegato, Polmoni, Milza e Reni) e con i relativi aspetti spirituali o anime dei singoli organi (Hun, Po, Yi e Zhi)

In questo senso lo Shen può essere il sovrano degli altri aspetti mentali-spirituali e dimora nel Cuore che è l'Imperatore degli altri organi. Imperatore perché è anche sede dell'autoconsapevolezza (che ci rende distinguibile come individui umani o animali unici) e perché svolge un ruolo guida nei confronti degli aspetti spirituali degli altri organi.

Le 5 anime possono, però, essere considerate anche dello stesso valore, ognuna con uno *status* uguale all'altra e si situano all'interno del sistema WU XING (5 Movimenti).

Tutti i cinque organi Yin influenzano le emozioni, la Mente (Shen del Cuore) e lo Spirito (inteso come complesso dei cinque Shen) in modi diversi. (Rossi, 2019, Maciocia, 2017).

Gli aspetti spirituali sono quindi le entità mentali-spirituali associate agli organi Yin. Vengono chiamate Wu Shen (5 Shen) o Wu Zhi (5 Zhi) e sono le seguenti:

- Hun (Anima Eterea) per il Fegato
- Shen (Mente) per il Cuore
- Yi (Intelletto) per la Milza
- Po (Anima Corporea) per il Polmone
- Zhi (Volontà) per i Reni

L'insieme di questi cinque aspetti forma lo Spirito, che è chiamato anch'esso Shen, quindi i cinque organi Yin sono la base fisiologica dello Spirito. Tra questi organi esiste una relazione indissolubile, per cui lo stato del Qi e del Sangue di ogni Organo può influenzare lo Shen (inteso sia come mente che come spirito), così come le alterazioni dello Shen si potranno riflettere su uno o più Organi. (Maciocia pag. 101)

Po (Anima Corporea) e Hun (Anima Eterea) sono in coppia con la dualità Yin e Yang; mentre Yi (Intelletto) e Zhi (Volontà) rappresentano una sorta di realizzazione del soggetto nel mondo. (Rossi, 2019).

Gli squilibri di Cuore creano condizioni frustranti per l'approccio terapeutico occidentale soprattutto quando viene interessato lo Shen. Ad esempio il cavallo perde la condizione mentale di essere atleta, e il nervosismo che si associa può provocare anche reazioni violente dell'animale. Spesso la terapia occidentale, che agisce solo sui sintomi, sembra risolutiva, ma lo squilibrio o i deficit che questo tipo di terapia eventualmente crea sugli altri organi, si evidenzieranno in futuro. (Testa, 2020)

## **HUN - ANIMA ETEREA**

Hun è l'aspetto mentale-spirituale del Fegato e rappresenta l'Anima Eterea. E' connesso allo Shen del Cuore ed alloggia nel Fegato. Cuore e Fegato sono tra loro collegati grazie al Sangue, infatti il Cuore governa il Sangue e il Fegato lo accumula e lo conserva. Quindi se il Sangue del Fegato è florido, lo Shen è ben radicato e ci aiuta a programmare la nostra vita con saggezza.

Infatti Hun conferisce la capacità di pianificare, di programmare e di fissare degli obiettivi, è legato alla fantasia e alle nuove idee; mentre a livello caratteriale conferisce fermezza, determinazione, estroversione e socialità.

E' anche la fonte dei sogni della nostra vita, dei progetti e della creatività. Infatti Hun rappresenta il primo atto creativo: es. è l'idea che porta alla realizzazione di un progetto. Questo avviene quando lo Hun va e viene normalmente.

(Maciocia, 2017; Dispensa, 2019-2020)

### Andare e venire dello Hun

Se lo Hun dovesse andare senza controllo, senza freni, in caso di disarmonia del Fegato, avremmo un aumento della produzione onirica, la mancanza di capacità di pianificazione con eccesso di idee, progetti ed ispirazioni che non verrebbero realizzate, perché lo Shen può gestirne solo una alla volta. In questo caso non si avrebbe direzione nella vita e il comportamento della persona sarebbe caotico e, probabilmente, inconcludente.

Al contrario, se lo Hun fosse troppo bloccato da non andare, allora si cadrebbe in depressione, perché anche lo Shen sarebbe debole.

(Maciocia, 2017; Dispensa, 2019-2020)

Il movimento dello Hun del Fegato è caratterizzato dall'andare e venire: al mattino attiva il Qi e facilita l'apertura degli occhi, per cui durante il giorno, vive negli occhi e vede, mentre di notte torna al Fegato, mette a riposo il Qi, sogna ed entra nella dimensione dell'inconscio, più in profondità nel nostro essere. Quindi il Fegato, come il Cuore, è collegato all'equilibrio sonno-veglia. Un buon radicamento dello Hun favorirà un piacevole e rapido addormentamento e un sonno profondo e rigeneratore. Invece turbe nel radicamento dello Hun porteranno a difficoltà ad addormentarsi, sonno agitato e turbato da incubi e facilità ai risvegli notturni. In questo caso l'energia del Fegato non riesce a rigenerarsi.

(Bottalo e Brotzu, 2018; Pozzi, 2020; Rossi, 2019)

### La salita dello Hun

Essendo di natura Yang, Hun tende a salire verso l'alto quindi necessita di essere ancorato dallo Yin del Sangue del Fegato, a sua volta influenzato dal Sangue del Cuore (quindi dallo Shen del Cuore). Per cui se il Cuore è calmo e sereno, Hun di notte potrà volare lontano per poi tornare arricchito di fantasia, creatività, ideazione, chiaroveggenza e illuminazione che ci ritroveremo al momento del risveglio, come cita il proverbio "La notte porta

consiglio". Hun durante i suoi viaggi notturni potrebbe incontrare lo Hun di persone defunte che noi vediamo attraverso i sogni.

Se non fosse adeguatamente ancorato dal Sangue di Fegato e Cuore, allora continuerebbe la sua salita verso l'alto fino a ricongiungersi al cielo prima del tempo (portando l'individuo alla follia delirante o alla morte).

(Bottalo e Brotzu, 2018; Mayr-Boninsegna, 2020/1).

Dopo la morte, Hun sopravvive al corpo sotto forma di essenza spirituale e ritorna nel mondo degli spiriti, delle energie sottili e non materiali, infatti il carattere Hun contiene la radice Gui (Spirito) e la radice Yùn (Nuvola), riunendosi al grande Tao. (Bottalo, 2019)

lo Hun è un'anima Yang e viene impartito dal padre, penetra nell'organismo alla nascita dell'individuo (o 3 giorni dopo secondo altri autori) attraverso il punto GV 20 sull'apice della testa. E alla morte l'energia lascia il corpo da questo stesso punto e raggiunge il Dao o Tao, che è la forma indefinita dalla quale tutto inizia e alla quale dobbiamo tornare. (Pozzi, 2020; Dispensa, 2019)

Hun rappresenta:

- l'intelligenza istintiva
- la messa in moto, l'azione, il movimento (es. cane che vuole sempre uscire e giocare, compiere attività, a prescindere dall'età)
- la proiezione verso il mondo esterno (l'esteriorizzazione)
- la ricezione dei sogni, l'ispirazione e la fantasia
- l'inquietudine, la divagazione, la depressione per la frustrazione, ad esempio, di non poter riuscire a raggiungere un obiettivo
- la follia (che potrebbe portare all'omicidio, al contrario del Polmone dove la follia potrebbe portare al suicidio, dato che il movimento Metallo tende ad interiorizzare)

(Pozzi, 2020)

## **PO - ANIMA CORPOREA**

Po rappresenta l'anima corporea che alberga nel Polmone.

Po ha nel suo ideogramma il carattere Gui - Spirito/Anima (come Hun del Fegato) e il carattere Bianco, che è il colore del Movimento Metallo al quale appartiene il Polmone.

Essendo l'Anima Corporea, o Vegetativa, il Po è legato al corpo e rappresenta un aspetto molto fisico e materiale dell'anima, per cui, dopo la morte, muore con il corpo e ritorna alla Terra, al contrario dello Hun, che essendo la parte eterea dell'anima, risale al Cielo.

Mentre Hun è di natura Yang, per cui rappresenta il versante soleggiato della collina, l'energia sottile, il cielo e governa il movimento e l'azione, Po è di natura Yin, per cui rappresenta la parte in ombra della collina, la notte, la quiete, l'interno, l'umido, il denso, il materiale, la Terra e governa la concentrazione e la raccolta.

(Rossi, 2019; Dispensa, 2019)

### Po primo aspetto mentale-spirituale

Po è il primo aspetto mentale-spirituale che si forma nell'individuo perché la sua costituzione avviene al momento del concepimento. Il Po è l'aspetto del Ling (qui inteso come Anima Individuale) che compenetra il Jing del nuovo individuo che si è venuto a creare all'atto del concepimento.

Il Po è l'aspetto del Ling che vuole assumere una forma, vuole incarnarsi e vivere per lo scopo che lo Shen Infinito gli ha assegnato. Per questa ragione si radica nel Jing, che è l'origine della vita. Il Po è il primo aspetto spirituale che si forma perché, abitando nei Polmoni, rappresenta anche il primo moto della vita: il primo respiro. Infatti il Po deriva anche dal Qi Cosmico dove Qi rappresenta il soffio, il respiro appunto.

(Bottalo, 2018)

### Po e sviluppo dell'individuo

I primi mesi di vita del neonato ruotano intorno al Po, perché è responsabile delle sensazioni fisiche ed emotive (appunti di lezione bibbia pag. 47) e ha un ruolo importante in tutti i processi fisiologici del corpo. Durante la vita neonatale il Po della madre nutre quello del bambino. (Maciocia, 2017)

Il Po consente al neonato di vivere perché è come se fosse una scatola contenente le informazioni circa il come respirare, la ricerca del capezzolo e del calore della madre, l'istinto ad apprendere. Il Po governa tutti gli automatismi del corpo, sia quelli innati di specie (Istinto = memoria genetica), che quelli appresi durante la vita (memoria corporea delle esperienze acquisite durante la vita individuale, es. fuoco che scotta).

Il Po è connesso all'istinto di sopravvivenza, perché si associa al Polmone, dal quale dipende l'atto del respirare, che è l'aspetto più essenziale del voler vivere, infatti nasciamo emettendo il primo respiro e moriamo esalando l'ultimo. Ma è legato anche all'istinto di conservazione della forma fisica e per questo si lega subito al Jing del Rene (che è la nostra forza vitale) e allo Zhi, che è l'aspetto spirituale del Rene e che rappresenta la voglia di vivere.

Inoltre, per chi ci crede, il Po rappresenta la memoria delle vite passate

(Bottalo, 2019; Bottalo e Brotzu, 2018)

Grazie al Po il corpo si mette in relazione col mondo esterno: riesce a percepire le sensazioni tramite gli organi di senso, si muove e si può esprimere. (libro shen pag. 56)  
Secondo Kong Yingda del Wujing Zhengyi - Significato corretto dei cinque passi - "Al momento della nascita la percezione di occhi e orecchie, i movimenti di mani e piedi, il suono del pianto e del respiro, tutto ciò appartiene al Ling di Po. Invece lo Shen che si appoggia al Qi è il pensiero e la coscienza acquisiti progressivamente."

Ling ha molteplici significati vicini allo Shen, ad esempio spirito, intelligente, efficace, misterioso, ma rappresenta anche un maggior legame con la materialità. Oppure potrebbe designare talenti, capacità o abilità specifiche, ma anche lo spirito e il modo di manifestarsi delle cose.

(Rossi, 2019)

### Po e apprendimento

Il Polmone è l'unico Zang aperto verso l'esterno ma va anche in profondità.

Il Po rappresenta anche l'entrare e l'uscire del Jing. Porta dentro il respiro e ciò che si è assimilato e appreso dall'esterno e porta fuori l'esalato, le azioni e le emozioni.

Quando si apprende qualcosa mentalmente, la si impara velocemente, ma altrettanto velocemente la si dimentica, invece quando si apprende con il Po, la continua ripetizione porta anche alla somatizzazione e alla memorizzazione duratura dell'esperienza, che rimane immagazzinata nel Po del Polmone per tutta la vita (es. imparare a guidare l'automobile). Lo stesso dicasi per l'apprendimento di uno sport (es. imparare a sciare, a nuotare, ad andare in bicicletta), imparare a suonare uno strumento musicale o attività mentali mnemoniche (es. imparare una poesia a memoria o la localizzazione dei punti di agopuntura).

Questa coscienza, intelligenza e memoria del corpo che è presente durante tutta la vita, ne informa anche circa la qualità della vita e la salute dell'individuo. Per cui se il Po è vigoroso la memoria sarà presente, la vista e l'udito saranno forti; mentre nei soggetti anziani gli occhi appannati, la sordità e la scarsa memoria saranno indice di Po debole.

(Rossi, 2019)

### Po e cambiamento

L'apprendimento duraturo da parte del Po, impedisce però l'innovazione, in quanto il comportamento acquisito, seppur non idoneo (es. retaggi culturali, genitoriali, religiosi) continuerà a ripetersi nel tempo. Quando l'individuo si renderà conto che il suo comportamento non è adeguato, in quanto non produttivo o creatore di malessere per sé stesso e gli altri, dovrà impegnarsi a ripetere innumerevoli volte nel tempo il nuovo comportamento più consono fino a renderlo automatico.

La potenza dell'energia del Po è enorme ed è per questo che il cambiamento richiede tanto tempo e pazienza (es. petroliera che ha una forte inerzia e richiede tanto spazio per virare).



Gli schemi mentali presenti nell'individuo sono frutto sia dell'apprendimento dalle esperienze passate, dell'ambiente di sviluppo ma anche da schemi predefiniti (detti costituzione) con i quali nasciamo. Questi ultimi sono collegati fortemente alle strutture energetiche dei Canali e Visceri Straordinari, oltreché al Jing (detto Karma nella tradizione indiana).

Il Po da un lato ci sovrasta con apprendimenti passati che influenzano le nostre azioni presenti, ma nello stesso tempo, ci conferisce la forza di avviare i cambiamenti che il Cuore ci suggerisce. E' chiaro che questi cambiamenti richiederanno molta fatica, anche perché spesso non ci si rende neanche conto di aver acquisito automatismi disfunzionali. Ovviamente non possiamo modificare le esperienze passate e il nostro passato, ma potremo cambiare la nostra vita futura con il nostro agire presente. Pensare ed agire nel qui ed ora.

Per cui possiamo indebolire le predisposizioni non positive e non funzionali, educando noi stessi a sviluppare comportamenti convenienti per tutti (es. gentilezza, amore e compassione), manifestandoli ripetutamente verso il prossimo e noi stessi. Nello stesso modo potremo cambiare, oltre che il rapporto con il nostro essere e gli altri, anche la nostra vita quotidiana e lavorativa (es. svolgendo ogni nostra azione con concentrazione e passione), e il rapporto con il nostro corpo, anima e mente (es. prestando attenzione alle corrette abitudini alimentari e di attività fisica, ma anche nutrendo la mente e lo spirito con attività ricreative piacevoli).

(Bottalo e Brotzu, 2018)

### Po e Jing

Mentre Hun è legato al Qi, dato che il fegato ha anche la funzione di assicurare il libero fluire del Qi in tutto il corpo, Po è legato al Jing. Jing è l'essenza vitale e rappresenta la costituzione dell'individuo. Dato che deriva dall'unione del Jing dei genitori al momento del concepimento è legato al Cielo Anteriore.

Po è la manifestazione del Jing attraverso le sensazioni e i sentimenti ed ha un ruolo in tutti i processi fisiologici.

Attraverso il Po, il Jing svolge un ruolo molto importante nella difesa dell'organismo dall'attacco di fattori patogeni esterni andando nello spazio tra la pelle e i muscoli. La Wei Qi (energia difensiva) è correlata ai Polmoni, per cui rinforzando il Qi dei Polmoni, rinforzeremo anche la Wei Qi.

(Maciocia, 2017)

Qi e Hun, con Jing e Po, sono destinati a consumarsi nell'arco della vita fino ad arrivare ad esaurirsi alla morte, ma possono conservarsi più a lungo attraverso una pratica di vita corretta (es. alimentazione e attività fisica adeguate, limitazione dello stress e degli eccessi, ambiente di vita salubre).

(pag. 56 libro shen)

### Po e respiro

Il Po è una manifestazione diretta del respiro della vita, quindi è collegato alla respirazione e a tutte le altre attività fisiologiche.

Il respiro è influenzato dalle emozioni e quelle che coinvolgono il Polmone sono la tristezza e l'afflizione. Queste emozioni soffocano il Po e il Qi del Polmone, fino a determinare respiro corto e superficiale (quello che si attua con la parte alta del torace).

Per questo motivo, quando ci sono problemi emozionali come la depressione, ansia, lutti, tristezza o dolore è bene trattare il Polmone.

(Maciocia, 2017)

### Pratiche orientali di respirazione per migliorare il flusso del Qi

Il respiro è un atto automatico ed involontario, ma possiamo in parte controllarlo e modificarlo con la volontà (es. trattenere il respiro, aumentare la frequenza e la profondità del respiro).

Tutte le tecniche di Yoga, Qi Gong, Tai Chi Chuan, meditazione e consapevolezza si attuano lavorando sul respiro ed attuando degli atti respiratori più lenti e profondi.

Questo tipo di respiro che si attua con la parte più bassa dell'addome aiuta a raggiungere uno stato fisico e mentale diverso. Si riesce ad attuare il rilassamento della muscolatura e il controllo della mente concentrandosi sugli atti respiratori. Durante la meditazione, quando alla mente compaiono inevitabilmente dei pensieri, si riporta l'attenzione al controllo del respiro e si ritorna allo stato meditativo.

(Bottalo e Brotzu, 2018)

Il termine Qi Gong si riferisce a una serie di pratiche e di esercizi collegati alla MTC e in parte alle arti marziali che prevedono la meditazione, la concentrazione mentale, il controllo della respirazione e particolari movimenti di esercizio fisico. Il Qi Gong si pratica generalmente per il mantenimento della buona salute e del benessere fisico e psicologico, tramite la cura e l'accrescimento del proprio Qi, la propria energia interna.

Qi Gong significa tecnica del respiro o tecnica dello spirito o lavoro con l'energia, indicando l'arte di far circolare il Qi interno nel modo più adatto per raggiungere e mantenere il benessere psicofisico ed accrescere l'energia interna e il suo flusso nel corpo attraverso la rete dei meridiani. (Wikipedia)

## YI - INTELLETTO

Yi rappresenta l'aspetto mentale-spirituale della Milza.

Lo sviluppo dell'embrione prima e del feto poi rappresenta il prendere forma dell'individuo ed è collegato all'organo Milza e al movimento Terra. Il prendere forma è dato dal radicamento dello Yi nella Milza. Dal punto di vista embriologico, tutto ciò che riguarda il prendere forma degli organi e del corpo dell'individuo avviene nei primi tre mesi di gravidanza. Nei mesi successivi invece avviene l'aumento delle dimensioni della forma già definita.

Nel primo trimestre di gravidanza, oltre alla forma fisica, con l'acquisizione dello Yi, si prende anche coscienza del percorso che dovremo seguire nella nostra vita, del proposito da portare a compimento.

Yi diventa anche la capacità di riconoscere che l'individuo è qualcosa che va al di là del corpo fisico, che è qualcosa di più grande, di spirituale, che ci rende consapevoli di come stiamo vivendo la nostra vita.

(Bottalo, 2019)

### Significati dello Yi

Yi costituisce la nostra capacità di applicarci mentalmente, quindi di pensare, studiare, concentrarci e memorizzare (memoria straordinaria per lo studio e il lavoro). In cinese moderno, Yi ha diversi significati: idea, pensiero, opinione, ma anche desiderio, proposito, intenzione, aspirazione, attenzione e sensazione. E' la capacità della mente di cogliere la realtà esterna, per cui dirigere l'attenzione, ricordare, riflettere, analizzare la realtà e costituire la struttura logica del pensiero. Yi opera nell'attività intellettuali di studio e lavoro e viene tradotto anche come mente o pensiero perché esprime la capacità di riflettere sugli eventi e sulle esperienze che si presentano nella vita accettandole: dandoci la possibilità e la volontà di gioire per quelle liete e di sopportare quelle più difficili.

(Bottalo, 2019, Bottalo e Brotzu, 2018; Maciocia, 2017; Rossi, 2019; Rostagno, 2020/3, Dispensa, 2019)

### Basi fisiologiche dello Yi

Il Qi del Cielo Posteriore e il Sangue sono la base fisiologica dello Yi, quindi se il Qi della Milza è forte allora la capacità di studiare, memorizzare e concentrarsi saranno buone. Al contrario, se il Qi di Milza sarà debole, allora queste capacità saranno scarse.

D'altro canto, un'eccessiva attività mentale di studio e lavoro, protratti per lungo tempo, possono indebolire la Milza. (Maciocia, 2017)

### Yi e memoria

Anche lo Yi, come gli aspetti mentali-spirituali degli altri organi, è influenzato dallo Shen del Cuore, il quale permette di avere il pensiero lucido di fronte alle avversità della vita e di memorizzare a lungo termine gli eventi del passato.

Anche lo Zhi del Rene lavora sulla memoria, ma quella a breve termine e degli eventi quotidiani. Infatti le persone anziane, che iniziano ad avere debolezza di Reni, dimenticano

gli eventi recenti, ma ricordano quelli remoti, che dipendono dal Cuore. La memoria a lungo termine con contenuto affettivo, sia positivo che negativo, è legata al cuore. (Maciocia, 2017; Rostagno, 2020/3)

### Yi e pensiero concreto

Possiamo affermare che, attraverso la Milza, Cuore e Rene entrano in relazione tra loro, nel senso che il disegno contenuto nel Cuore viene accettato consapevolmente dalla Milza e messo in atto dalla volontà dei Reni. Ho la volontà e sono disposto ad usare il mio Jing pur di portare a compimento il disegno stabilito dallo Shen del Cuore. Infatti quando la passione o il disegno che abbiamo nel Cuore si integra con la coscienza, la consapevolezza delle nostre azioni e la nostra volontà sono forti e ci potranno condurre lontano.

Yi rappresenta il pensiero concreto, la capacità di realizzare quanto ideato dallo Hun del Fegato e approvato dal Cuore. Ma è anche l'intento, che dirige il Qi verso uno scopo, rendendocene consapevoli. Questa è la volontà del Cielo Posteriore. Ma ricordiamo che la nostra vera volontà, il nostro mandato risiede appunto nel Rene sotto forma di Zhi (volontà originaria) per portare a termine il progetto originario che risiede nel Cuore.

Quando c'è una situazione di conflitto tra la nostra coscienza, il nostro pensiero e ciò che proviamo a livello emozionale, la nostra volontà e determinazione sono indebolite. Infatti se svolgiamo dei lavori o compiamo delle azioni che non rispecchiano il disegno del Cuore e la volontà del Rene, proviamo un senso di malessere: segno che non stiamo andando nella giusta direzione per noi.

(Bottalo, 2019; Rostagno, 2020/3)

## **ZHI - VOLONTA'**

Zhi è l'aspetto mentale-spirituale che alloggia nei Reni e rappresenta la spinta mentale, la forza di volontà, la determinazione, la dedizione, la costanza, la fermezza, lo spirito d'iniziativa e l'entusiasmo che ci permettono di raggiungere i nostri obiettivi. I Reni controllano la forza, la tenacia e l'abilità, cioè la capacità di affrontare un lavoro impegnativo per lungo tempo.

La volontà dei Reni è la capacità di focalizzarsi sugli obiettivi e di perseguirli. La sua forza nasce dalla conoscenza di sapere come agire. La decisione e l'azione scaturiscono spontaneamente, senza forzatura. Questa potrebbe essere una dote innata (per cui derivante dal Cielo Anteriore) oppure appresa mediante la pratica (conferita quindi dal Cielo Posteriore).

(Bottalo e Brotzu, 2018; Maciocia, 2017; Rostagno, 2020/1)

### Zhi e la voglia di vivere

I Reni rappresentano la vita stessa e il potere della Volontà è alla base dell'inconscio e profondo desiderio di vivere.

Quando Po compenetra la nostra essenza vitale Jing, si manifesta la vita e il suo primo aspetto è il voler vivere, voler compiere esperienze, per poter utilizzare le possibilità che ci sono state trasmesse al momento del concepimento. Possibilità che ci sono state donate per percorrere la nostra strada personale, seguendo le nostre passioni e i nostri desideri, per realizzare l'esistenza e l'evoluzione che il destino ci ha assegnato. Volere è anche potere, cioè io posso manifestare il mio volere se ho in me il potere per compiere ciò per cui sono nato. Zhi è associato ai Reni e al Jing perché il Jing rappresenta l'essenza vitale, la nostra potenzialità come essere umano.

(Bottalo e Brotzu, 2018; Bottalo, 2019)

Quando i Reni sono deboli, la paura, emozione del Rene, porta la volontà a vacillare, scoraggiando lo Shen del Cuore e sviandolo dal suo obiettivo.

L'incapacità di agire e la perdita di motivazione portano alla depressione, per cui la tonificazione dei Reni potrebbe aiutare ad eliminare la paura. (Maciocia, 2017)

### Reni e memoria

Dato che i Reni nutrono il Cervello (che rappresenta il Mare del Midollo prodotto dai Reni stessi), nutrono anche la memoria a breve termine. Questa memoria degli eventi quotidiani è quella che declina con l'età, come conseguenza dell'indebolimento del Jing dei Reni.

### Reni e gli altri aspetti mentali-spirituali

La capacità di progettazione e pianificazione del Legno, l'ideazione e l'intelligenza del Fuoco, la riflessione ed il pensiero della Terra, la capacità di interiorizzazione del Metallo possono realizzarsi solo tramite il Volere dei Reni che trasforma ogni piano ideale in un gesto.

## AGOPUNTI

Punti che, pur non essendo punti Shen, possono agire direttamente sulle disarmonie degli aspetti mentali-spirituali degli organi sono localizzati lungo il ramo paravertebrale esterno del meridiano di Vescica, a circa 1,5 cm laterale rispetto al ramo di Vescica che ospita i Back Shu. Essi sono:

### **BL 42**

PO HU - Porta del Po (Porta dell'Anima Corporea)

Localizzato laterale a BL 13 (Back Shu del Polmone)

Calma il Po.

Utilizzato per gravi problemi emozionali correlati alla tristezza e all'afflizione che colpiscono il polmone in caso di depressione, lutti o pensieri suicidi.

Si usa anche nelle forme psicotiche come l'anoressia: alterazione della forma del corpo immaginaria (mi vedo grassa quando non lo sono).

### **BL 44**

SHEN TANG - Palazzo dello Shen

Localizzato laterale a BL 15 (Back Shu del Cuore)

Calma lo Shen (aspetto mentale-spirituale del Cuore).

Utilizzato per problemi emozionali legati al Cuore: depressione, ansia, irrequietezza (soggetti che non stanno mai fermi e hanno necessità di muovere le gambe), insonnia e afflizione. In particolare se dovuti al Fuoco del Cuore (Calore da deficit del Cuore).

Quando si tratta lo Shen bisogna trattare anche il sangue.

### **BL 47**

HUN MEN - Porta dello Hun (Porta dell'Anima Eterea)

Localizzato lateralmente a BL 18 (Back Shu del Fegato)

Radica lo Hun.

In caso di mancanza di scopo nella vita può essere usato per aiutare la persona a trovare il proprio senso di direzione nella vita.

E' molto utile in certi casi di depressione, quando la persona si sente confusa e non è in grado di organizzare la propria vita.

Questo punto è efficace anche per trattare altri problemi emozionali connessi al Fegato, che si manifestano con sbalzi d'umore, sensazione di frustrazione, rancore e rabbia.

Quindi questo punto si può utilizzare sia per stimolare lo Hun, quando la persona è depressa, sia per trattenerlo, quando la persona è maniacale.

### **BL 49**

YI SHE - Casa dello Yi (Casa del Pensiero)

Localizzato lateralmente a BL 20 (Back Shu della Milza)

Giova allo Yi.

Usato in caso di scarsa concentrazione, scarso apprendimento e pensieri ossessivi. Anche per la fame ossessiva o per i pazienti che hanno un'alterazione della forma fisica reale (per quella immaginaria come l'anoressia si usa BL 42)

Può essere utile anche per i pazienti che svolgono un lavoro mentale eccessivo o che hanno tendenza al rimuginio.

## **BL 52**

ZHI SHI - Casa dello Zhi (Casa della Volontà)

Localizzato lateralmente a BL 23 (Back Shu del Rene)

E' utile per il deficit dei Reni che si manifesta con forte astenia, depressione, mancanza di volontà, sensazione di impotenza e disperazione.

Ovviamente è utile per trattare la paura e gli attacchi di panico.

L'azione di questi punti potrebbe aumentare se combinati ai punti Back Shu relativi agli organi corrispondenti.

Anche i punti Terra possono essere usati con tranquillità per trattare le problematiche mentali ed emozionali perché la Terra tende a mettere in armonia ciò che non lo è. Alcuni di questi punti sono:

## **HT 7**

SHEN MEN - Porta dello Shen

Localizzato sulla piega trasversa dell'articolazione carpale, nella depressione laterale al tendine del flessore ulnare (o mediale) del carpo; dorso-medialmente all'osso pisiforme del carpo).

Punto Yu/Ruscello

Punto Yuan

Punto Terra (di dispersione, di sedazione, perché è figlio rispetto al Fuoco)

Punto principale per calmare lo Shen.

Aprire gli orifizi dello Shen quindi elimina il Calore dal meridiano di Cuore)

Utile per soggetti irrequieti, con problemi comportamentali e nei cuccioli che non apprendono.

Detto punto della felicità in medicina umana.

I punti del Cuore hanno un'azione sugli aspetti comportamentali e mentali, ma dato che è preferibile non disturbare l'Imperatore, per trattare i problemi emozionali è meglio, possibilmente, usare punti di Pericardio.

## **PC 7**

DALING - Grande collina

Localizzato sull'aspetto mediale dell'arto anteriore, a livello di osso pisiforme (osso accessorio del carpo), caudalmente al tendine del muscolo flessore profondo.

Punto Yu/Ruscello

Punto Yuan

Punto Terra

Calma lo Shen e il Cuore.

Utile per le turbe psichiche, per i lutti e i distacchi.

Invece di usare HT 7, disturbando così l'Imperatore, posso usare con più tranquillità questo punto.

### **LR 3**

TAI CHONG - Ruscello Maggiore

Localizzato cranio-medialmente all'articolazione del tarso o appena prossimale all'articolazione metatarso falangea del secondo dito.

Punto Yu/Ruscello

Punto Yuan

Punto Terra

Punto di arrivo di un ramo del tratto discendente del meridiano straordinario Chong Mai.

Calma profondamente lo Shen, in quanto sottomette lo Yang del Fegato, permette il libero fluire del Qi e tonifica il Sangue. Quindi è un buon punto per trattare la Rabbia.

### **SP 3**

TAI BAI - Grande Bianco

Localizzato medialmente a circa metà del secondo metatarso prossimale a SP 2.

Punto Yu/Ruscello

Punto Yuan

Punto Terra

Punto Ben (orario 9.00-11.00)

Stimola lo Yi ed è un punto utile per gestire il rimuginio.

Importante per ridurre l'affaticamento mentale perché stimola il cervello e la memoria.

### **GB 40**

QUI XIU - Rovine della Fortificazione

Localizzato craniodistalmente al malleolo laterale della tibia, nell'incavo tra il malleolo laterale e il tendine dell'estensore comune delle dita.

Punto Yuan

Tratta l'aspetto mentale della Vescicola Biliare, quindi aiuta in caso di timidezza o di incapacità a decidere tra due alternative.

Promuove il libero fluire del Qi e purifica il calore della Vescicola Biliare.



## **CONSIDERAZIONI/CONCLUSIONI**

Da quando mi occupo di medicina comportamentale veterinaria ho imparato quanto sia fondamentale conoscere le caratteristiche degli animali che incontro, ma anche la relazione che essi instaurano con i loro compagni umani e viceversa. A volte più che di problematiche comportamentali si tratta semplicemente di difficoltà gestionali, ma spesso si tratta di problemi di incomprensione tra i due componenti della relazione uomo-animale. E quando parlo di incomprensione intendo anche quella emotiva e non solo quella di un linguaggio diverso.

Ogni soggetto, animale o umano che sia, percepisce dal mondo esterno diversi stimoli al quale risponderà in base alle proprie caratteristiche individuali. Durante la relazione terapeutica con il nostro paziente dovremmo cercare di creare il vuoto dentro di noi per poter accogliere maggiormente le sensazioni che il paziente ci trasmette. Solo così potremo creare un legame energetico con l'animale o la persona che abbiamo di fronte. Aumentare la nostra sensibilità ci consentirebbe di entrare in contatto con lo Shen dell'animale per comprenderlo più in profondità ed effettuare un trattamento terapeutico che sia efficace e duraturo nel tempo. (Testa, 2020)

Durante le ricerche da me effettuate per la stesura di questo lavoro, ho solo minimamente compreso quanto sia affascinante il mondo degli aspetti mentali, spirituali ed emozionali dal punto di vista della MTC. E sono sicura che la conoscenza di questi aspetti mi sarà molto utile in futuro per capire maggiormente ciò affligge l'Anima dei miei pazienti.

## BIBLIOGRAFIA

Amorosi E, Medicina Veterinaria Tradizionale Cinese, Lezione 1° anno del Corso SIAV di Agopuntura Veterinaria, 2019

Bottalo F., Il cammino dell'anima in Medicina Cinese, Xenia Edizioni, 2019

Bottalo F. e Brotzu R., Fondamenti di Medicina Tradizionale Cinese, Xenia Edizioni, 2018

Maciocia G., I fondamenti della Medicina Cinese, Edra, 2017

Mayr-Boninsegna G., Fuoco Funzionale, Lezione 1° anno del Corso SIAV di Agopuntura Veterinaria, 2020/1

Mayr-Boninsegna G., Movimento Metallo, Lezione 1° anno del Corso SIAV di Agopuntura Veterinaria, 2020/2

Pislor C., Medicina Veterinaria Tradizionale Cinese, Lezione 1° anno del Corso SIAV di Agopuntura Veterinaria, 2019

Pozzi R., Movimento Legno, Lezione 1° anno del Corso SIAV di Agopuntura Veterinaria, 2020

Rossi E., Shen - Aspetti psichici nella medicina cinese: i classici e la clinica contemporanea, CEA - Casa Editrice Ambrosiana, 2019

Rostagno M., Movimento Acqua, Lezione 1° anno del Corso SIAV di Agopuntura Veterinaria, 2020/1

Rostagno M., Embriologia energetica in MTC, Lezione 2° anno del Corso SIAV di Agopuntura Veterinaria, 2020/2

Rostagno M., Movimento Terra, Lezione 1° anno del Corso SIAV di Agopuntura Veterinaria, 2020/3

Testa M., Movimento Fuoco, Lezione 1° anno del Corso SIAV di Agopuntura Veterinaria, 2020

Dispensa Medicina Veterinaria Tradizionale Cinese e Agopuntura Veterinaria I Anno SIAV, Anno 2019-2020

Pasquini E., Scopriamo le costituzioni della Medicina Tradizionale Cinese, Sito <https://www.linkedin.com/pulse/scopriamo-le-costituzioni-della...>

## RINGRAZIAMENTI

Frequentare questa Scuola (con la S maiuscola perché per me è stata anche scuola di vita) è stata per me una bellissima esperienza. Ha permesso di arricchirmi sotto tanti aspetti: sia professionale, ovviamente, ma anche e soprattutto personale. Ho avuto modo di conoscere una disciplina che entra anche nel profondo dell'animo umano e animale ed era proprio ciò che stavo cercando nel mio percorso di crescita spirituale ed emotiva.

Ora osservo con occhi diversi, più empatici, e a volte anche compassionevoli, sia gli animali che le persone che ho la fortuna di incontrare sul mio cammino.

Non ho mai perso una lezione o esercitazione o giornata studio per poter raccogliere tutto ciò che questa scuola poteva darmi, quindi ho seguito tutti i tre anni di corso con dedizione, curiosità e desiderio di apprendere le magie che l'agopuntura può regalare.

Ma il bello è che questo è solo l'inizio!

Ringrazio quindi coloro che hanno contribuito a questo mio rinnovamento: Eliana e Roberta, Gudi e Marco, Marta e Claudia, ma anche Chiara, Francesca e Mariachiara.

E poi ringrazio di cuore Antonino, per la sua presenza discreta. Ha rispettato con pazienza e disponibilità i miei tempi "lunghissimi" per la redazione e la consegna di questa tesi.

La frequenza di questo corso mi ha permesso di conoscere altre colleghe e colleghi. Ringrazio anche loro per aver condiviso questo percorso di studio complesso, la fatica della memorizzazione e l'inevitabile ansia degli esami. Alcune di loro rimarranno semplici incontri della vita che ricorderò con piacere, ma con altre come Monica, Barbara, Laura, Serena e Antonio che ho sentito più vicino, spero di mantenere la possibilità di rivedersi in futuro.

E poi c'è Lucia. Era da anni che mi dicevo che avrei desiderato iscrivermi a questa scuola ma erano rimaste solo parole. E poi, quando ci siamo incontrate inaspettatamente alla presentazione del corso di agopuntura, la decisione è stata finalmente presa. Sei stata come un angelo sul mio cammino, abbiamo condiviso ogni momento le fatiche e lo stress dello studio e siamo diventate Amiche. Con la tua bontà d'animo e la tua dedizione verso chi soffre sei una grande fonte di ispirazione per me. Grazie Lucia. Ma ogni tanto pensa anche a te stessa!

Ringrazio gli amici di una vita Massimo e Francesco, Simona e Nicoletta, Donella e Vincenzo e quelle più recenti Eliana e Mara. Ovviamente anche tutti gli altri che mi incoraggiano sempre nei miei percorsi.

Ringrazio la mia mamma per essermi sempre vicina e per la sua capacità di andare oltre le apparenze: impossibile da ingannare, capisce sempre se c'è qualcosa che non va nel profondo delle persone. Ringrazio mio fratello, Luca, per aver condiviso momenti gioiosi e alcuni difficili, con Susi e i nipoti Elisa e Marco. Un pensiero anche per i miei zii Paola e Lazzaro e miei cugini Simone con Jessica e le loro splendide bambine, per Samuele e

Camilla, per Elisa, Ale e Diego. Cuginetta Elena hai una bella famiglia e meriti tutto il bene possibile. Mi piacerebbe trascorrere più tempo con tutti voi.

E poi ultimo ma più importante, ringrazio te, Fabri. Ci conosciamo letteralmente da una vita, dai banchi di scuola e dai giochi in cortile, siamo passati alle serate in discoteca prima alle escursioni in montagna e in moto poi. Inevitabile continuare a vivere insieme in un nido nostro. Ti prometto, qui per iscritto, che riordinerò tutto il materiale che ho accumulato nell'arco di questi anni, per poter rendere finalmente la nostra casa un luogo più accogliente per noi e gli amici. Grazie perché rappresenti la persona che cerco di diventare: tanto serio, disciplinato e produttivo nel lavoro quanto esuberante e divertente negli altri momenti. Sempre vicino e disponibile verso gli amici che sono in difficoltà, ma anche verso chi ti cerca solo per compagnia. Grazie per aver accettato, e poi condiviso, il mio amore verso i cani e gli altri animali. Ultimamente ti ho letteralmente abbandonato per dedicarmi allo studio, ma ora che ho finito questo percorso mi avrai sempre tra i piedi. Quindi grazie per aver rispettato, per l'ennesima volta, questo mio desiderio ed esigenza di nutrirmi di nozioni. E comunque grazie perché, nonostante tutto, sei sempre pronto ad incoraggiarmi. Ti voglio bene.

Infine ringrazio me stessa, perché anche questa volta, nonostante i tanti fine settimana dedicati allo studio e le difficoltà incontrate per la materia difficile, sono riuscita a portare a termine questo lavoro. Grazie Sonia per essere sempre curiosa e appassionata della vita!