



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

**I SETTE SENTIMENTI NELLA MEDICINA
TRADIZIONALE CINESE**
The Seven Feelings in Traditional Chinese Medicine

Dr.ssa Giulia Franchini

RELATORE: Dr.ssa Roberta Pozzi
CORRELATORE: Dr.ssa Chiara Cassis

ANNO ACCADEMICO 2021 – 2022

ABSTRACT

PURPOSE

The purpose of this work, based on the study of the literature, has been to collect all the informations about Fellings in Traditional Chinese Medicine. The result of this work is to focus the big contribute that understanding emotions can give us both for understand the root of pathology so that it's possible to choose an appropriate therapy and to focus the importance.

MATERIALS AND METHODS

This study was conducted by analyzing various bibliographic sources, both of Traditional Chinese Medicine texts and by drawing information from Siav experimental theses, as well as Siav notes and internet sources.

Sommario

INTRODUZIONE	3
Nozioni di base della medicina cinese	3
Visita e diagnosi	5
Anatomia cinese	6
Cinque sostanze fondamentali	7
Funzioni e Tipi di Qi	9
<i>Jing</i> (Essenza)	10
<i>Shen</i> (Spirito)	10
Sangue (<i>Xue</i>)	12
Fluidi (<i>Jin-Ye</i>)	13
CORPO – MENTE IN MEDICINA CINESE E OCCIDENTALE	14
I volti del sentire, le esperienze dell'anima, emozioni e sentimenti	14
Differente interpretazione delle emozioni tra medicina cinese e occidentale	15
LA PSICONEUROENDOCRINOIMMUNOLOGIA PNEI	18
Avanzamenti recenti	19
Pnei, la forza della mente	20
Prospettive	21
EMOZIONI E SENTIMENTI	22
Qualità delle emozioni	22
Livelli delle emozioni	23
Descrizione delle emozioni	25
Le cinque emozioni	26
Sette sentimenti	28
I SENTIMENTI COME CAUSA DI MALATTIA	29
I SETTE SENTIMENTI	32
1-Allegria-Euforia-Gioia – <i>Xi</i>	32
2-Collera - <i>Nu</i>	35
3- Preoccupazione -Inquietudine- <i>Yu</i>	38
4- Pensiero ossessivo - <i>Si</i>	39
5 - Tristezza – <i>Bei Ai</i>	43
6- Paura – <i>Kong</i>	45
7- Panico- Terrore- Shock- <i>Jing</i>	48
Tabella riassuntiva	49
TURBE DEI SETTE SENTIMENTI e TERAPIA	50
UN ESEMPIO DI PATOLOGIA: IL GRANULOMA DA LECCAMENTO NEL CANE	67
CONCLUSIONI	71
BIBLIOGRAFIA	73

INTRODUZIONE

Nozioni di base della medicina cinese

Lo sviluppo e la diffusione della medicina tradizionale cinese sono legati all'Imperatore Giallo che nel libro classico "*Huang Di Nei Jing*" (IV-III secolo a.C.) la illustra e la descrive sotto forma di dialogo con il medico di corte Qi Bo.

Si tratta di una medicina globale, dialettica, basata sull'osservazione della relazione che intercorre tra uomo e natura. In questo trattato Qi Bo espone le leggi che regolano il cosmo, lo *Yin* e lo *Yang*, i 5 movimenti e le loro applicazioni nel campo della fisiologia, della patologia, della diagnosi, del trattamento e della prevenzione delle malattie e in particolare illustra la ricerca dello stato di salute e dell'equilibrio psicofisico.

Nel corso dell'evoluzione questa medicina si è arricchita e confrontata con le diverse scuole filosofiche; in particolare il pensiero taoista e quello confuciano hanno dato l'impronta definitiva che ancora oggi caratterizza questa affascinante scienza.

La visione cinese del mondo è quella di un insieme sempre in movimento e sempre in trasformazione. Non c'è nulla di vivo che non sia in perpetuo cambiamento. Non c'è niente di statico anche in ciò che sembra avere una forma determinata come un corpo o un organo.

Secondo la filosofia taoista cinese, l'intero cosmo é espressione di un principio fondamentale chiamato "*Tao*", origine, motore e fine di tutto ciò che esiste, onnipresente ma impercettibile e indefinibile. Tutto il creato e ogni essere vivente costituiscono emanazioni del *Tao* che si manifesta tramite l'azione di una forza di trasformazione e mutamento: il "*Qi*" o Soffio Vitale, che alimenta ogni forma di vita, rappresenta la vibrazione vitale dell'universo e scorre incessantemente ovunque, in ogni aspetto della natura così come nell'uomo. Il *Qi* si esprime e prende forma tramite l'attività dinamica di due forze o polarità primordiali, lo *Yin* e lo *Yang*, opposti ma complementari. Essi rappresentano il versante ombroso e quello soleggiato di una collina e convivono entrambi in ogni cosa. Nella normalità si compenetrano, succedono e completano mentre nelle patologie uno prevale sull'altro. ^[6] Lo *Yin* rappresenta l'aspetto femminile, passivo, ricettivo, interno, freddo,

oscuro di ogni fenomeno o cosa; lo *Yang* ne é l'aspetto maschile, positivo, creativo, esterno, caldo e luminoso. Le due polarità non corrispondono ad entità materiali, né possono esistere e agire separatamente, ma si completano e trasformano a vicenda in un continuo processo dinamico.^[3]

L' Universo è però anche costituito dai 5 movimenti: il legno, il fuoco, la terra, il metallo, l'acqua.

Il legno, associato al colore verde, simboleggia la vegetazione che nasce dal suolo e si risveglia in primavera che è detta essere stagione *Yin* in evoluzione verso lo *Yang*. Il fuoco comprende tutto ciò che brucia e sale; associato al rosso e all'estate, con la sua mobilità, la luminosità e il calore esprime lo *Yang* per eccellenza. La terra è l'elemento centrale, essa occupa anche il centro dei quattro punti cardinali e il suo breve periodo di dominio è tra l'estate e l'autunno. Il suo colore è il giallo. Il metallo, rigido e indeformabile, associato al colore bianco, rappresenta la durezza e la fissazione, ma anche la stagione autunnale e quindi ha ancora degli elementi *Yang*. L'acqua che scende, ristagna, s'infiltra ovunque attirata verso il basso e l'oscurità è la massima espressione dello *Yin*, il suo colore è il nero e la stagione che la esprime è l'inverno.



[1]

I 5 movimenti o "*Wuxing*" non vanno intesi come sostanze passive e statiche ma come forze dinamiche impegnate in una trasformazione ciclica. Essi si trovano coinvolti in una relazione reciproca di "generazione" e "controllo": ogni elemento è generato dal precedente e dà origine al successivo (ciclo *Sheng*). Ogni elemento è controllato dall'elemento "nonno" e controlla a sua volta l'elemento "nipote" (ciclo *Ko*).

La Medicina Tradizionale Cinese nasce come medicina rurale con un linguaggio e una diffusione popolare e legata a concezioni filosofiche molto antiche. È una terapia olistica cioè un tipo di cura che intende la malattia come la disfunzione di un'entità viva, normalmente dotata di armonia. Essa considera la mente e il corpo come un'unità, che non può essere separata.

La diagnosi del medico cinese pone al centro l'individuo e considera quasi tutte le malattie croniche come manifestazioni di una particolare debolezza di esso, sostenendo che non possa esistere uno stesso rimedio per curare due individui anche se apparentemente affetti dallo stesso male. Egli farà una diagnosi precisa del tipo di squilibrio che ha colpito il paziente e poi individuerà e applicherà una terapia volta a migliorare la sua condizione di salute generale, cioè il suo benessere a livello non soltanto fisico, ma anche mentale e spirituale.

Visita e diagnosi

Il processo che porta alla diagnosi consta di quattro momenti, chiamati quattro diagnosi (*Si Zhen*): palpare, osservare, ascoltare i suoni e valutare gli odori, domandare (anamnesi).

1. La palpazione riguarda soprattutto la presa dei polsi. Le informazioni raccolte ragguagliano sullo stato generale di equilibrio e sul funzionamento dei vari organi. Si palpano, inoltre, l'addome o altre parti del corpo, come alcune zone e punti specifici lungo i meridiani che possono essere dolenti durante certe affezioni.
2. Si passa poi all'osservazione e all'ispezione dei segni fisici e dell'atteggiamento del paziente al fine di conoscere lo stato degli organi interni. Si esaminano la pupilla e l'occhio, la limpidezza, la luminosità e la qualità dello sguardo, il viso e l'incarnato, la mobilità dei tratti e degli eventuali tic, la lingua e le caratteristiche degli altri orifizi. Si esaminano i liquidi che escono da tali orifizi. Si considera l'aspetto generale del paziente: l'atteggiamento, l'andatura, il modo di muoversi e qualsiasi segno indicativo del suo stato d'animo.

3. L'auscultazione e la valutazione degli odori contribuiscono anch'essi alla diagnosi. Si ascolta il respiro, eruttazioni, singhiozzo, tosse, borborigmi, il tono, la debolezza e la potenza della voce e il modo di esprimersi.
 4. La fase forse più importante dell'esame clinico è l'interrogatorio anamnestico o diagnostica tramite le domande che riguardano il passato e il presente del soggetto.
- [6] [10]

Per aiutarsi nella diagnosi il medico tiene conto delle cosiddette "otto regole", o criteri diagnostici, che lo rendono in grado di formulare una prima classificazione dei sintomi rilevati. I segni di malattia sono suddivisi in otto quadri composti da quattro coppie di opposti: *Yin-Yang*, interno-esterno, freddo-caldo, vuoto-pieno. La distinzione tra questi permette di comprendere le caratteristiche della malattia, differenziando un malato *Yin* (in generale freddo, immobile, senza sete, con respirazione debole e preferenza per il buio e la solitudine) da uno *Yang* (in genere irrequieto, accaldato e assetato, con respirazione forte e predilezione per la luce e compagnia). Il criterio interno-esterno consente di determinare la direzione di sviluppo della malattia e la sua localizzazione superficiale o profonda. La distinzione freddo-caldo porta alla diagnosi dei disturbi da freddo o da calore. La distinzione vuoto-pieno indica lo stato dell'energia essenziale dell'organismo e permette di diagnosticare un indebolimento delle riserve fisiologiche e una situazione di malattia cronica oppure un'iperattività energetica. [12]

Anatomia cinese

Per quanto riguarda l'anatomia, secondo la concezione cinese, il corpo umano è strutturato in cinque organi pieni (*Zang*): cuore (*Xin*), polmoni (*Fei*), reni (*Shen*), milza-pancreas (*Pi*), fegato (*Gan*) con l'aggiunta di un sesto *Zang* ossia il Pericardio e sei visceri cavi (*Fu*): intestino crasso (*Dachang*), stomaco (*Wei*), intestino tenue (*Xiaochang*), vescica (*Pangguang*), cistifellea (*Dan*), triplice riscaldatore (*Sanjiao*); quest'ultimo è il sesto viscere e non ha una sua struttura anatomica, ma è invece un viscere/funzione in rapporto con tutti gli altri organi e visceri che sono sotto la sua direzione/protezione.

Organi *Yin* e visceri *Yang* sono tra loro dipendenti e complementari e ciascuno di essi rappresenta un "insieme energetico" e ricopre specifiche funzioni che si estendono oltre a

ciò che si conosce in occidente, raggiungendo anche la sfera psichica. Il fegato, definito "generale d'armata", determina nell'individuo la capacità decisionale e strategica oltre ad avere implicazioni metaboliche e vascolari; il cuore, "l'Imperatore", che comprende l'apparato cardio-vascolare e l'encefalo è la sede dello spirito vitale e permette all'individuo di essere cosciente di sé e di determinare il suo posto nell'universo determinando i corretti andamenti esistenziali. La milza, "ministro dei granai" guida le funzioni pancreatiche e il sistema linfatico, ma determina anche la capacità cognitiva e la memoria essendo la sede del pensiero. Il polmone, "Ministro del cuore", che governa l'insieme del sistema respiratorio e la funzione cutanea (epidermide e peli) è artefice della capacità introspettiva; infine, il rene, "radice della vita", oltre a regolare la funzione urinaria, quella endocrina delle ghiandole surrenali e delle gonadi è sede della volontà e del vigore fisico.

[4]

Il continuo e stretto legame di interdipendenza tra organi e visceri è assicurato dall'energia che circola attraverso i meridiani e si distribuisce nel corpo secondo cicli definiti, dagli organi pieni ai visceri cavi, dalla periferia verso l'interno. Lungo il tragitto dei meridiani emergono sulla superficie della pelle centinaia di punti particolari, ognuno in relazione diretta con un insieme di cellule, una funzione del corpo, un organo o un'emozione, che possono essere stimolati con la pressione. L'energia quindi è un altro aspetto fondamentale nella concezione medica tradizionale cinese: è quell'aspetto universale che permette l'esistenza stessa delle cose e degli uomini e si manifesta in svariati modi.

Cinque sostanze fondamentali

La medicina tradizionale cinese identifica cinque elementi fondamentali della vita umana, che rappresentano le basi del sistema medico:

- a) *Qi* – Soffio vitale
- b) *Jing* - Essenza
- c) *Shen* - Spirito
- d) *Xue* - Sangue
- e) *Jin-Ye* - Fluidi

In particolare, *Qi*, *Jing* e *Shen* rappresentano i "Tre Tesori" (o *San Bao*): tre differenti forme di energia interne fondamentali. I tre tesori si attivano nello sviluppo fetale e danno luogo alla costituzione psicofisica, unica e irripetibile, di ogni individuo, rappresentandone le potenzialità. [4] [5]

L'ideogramma cinese del *Qi* è descritto come il vapore dalla pentola del riso; indica cioè qualcosa che allo stesso tempo è sia materiale che immateriale.



[2]

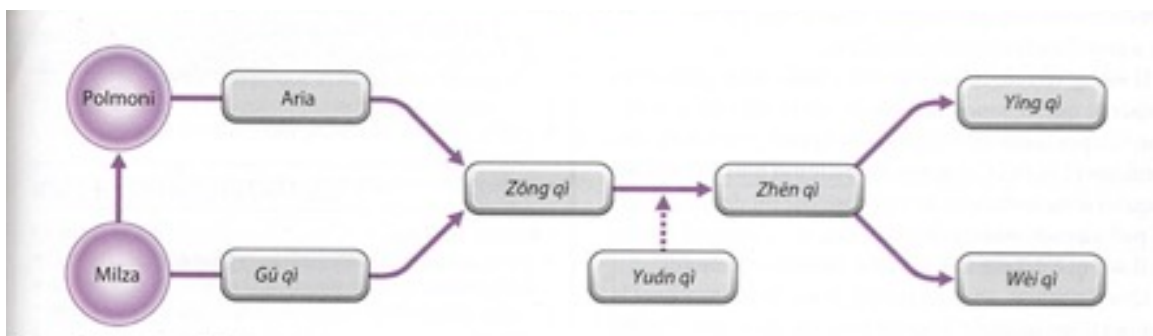
In senso globale il *Qi* include e si sostanzia in *Yin-Yang* e il suo equilibrio dona piena salute psico-fisica al corpo umano. In questo senso la qualità fondamentale della vita umana, così come del cosmo stesso, è l'onnicomprensività. Essa permette di assegnare alla parola *Qi* qualsiasi cosa, di assumere innumerevoli forme, permettendo alle cose di diventarne altre.

Nel corpo umano il *Qi* è più eterico del *Jing* ma meno dello *Shen*. Questi tre tipi di energia sono connessi e lavorano insieme. Il *Qi* si trova tra *Jing* e *Shen* ed è quello più usato per spiegare i fenomeni che coinvolgono i tre tesori. È immagazzinato nel *Dan Tien* inferiore, tre dita sotto l'ombelico e tre dita all'interno nella zona ombelicale.

Funzioni e Tipi di Qi

Una volta formatosi il *Qi* assume varie forme nel corpo adempiendo a una grande varietà di funzioni:

- *Qi* ancestrale (*Yuan Qi*): è descritto come il *Jing* nella sua forma di *Qi*, ha origine nei reni ed è la forza motrice.
- *Qi* alimentare (*Gu Qi*): deriva dal cibo che viene ingerito ed è estratto in particolare dallo Stomaco-Milza.
- *Qi* dell'aria (*Tian Qi*): è l'energia proveniente dall'aria che respiriamo.
- *Qi* pettorale (*Zong Qi*): si raccoglie nel petto dove forma il "Mare di Qi". Regola il ritmo respiratorio e cardiaco, e ne è fortemente connesso. È l'unione di *Tian-qi* e *Gu Qi*.
- *Qi* vero (*Zhen Qi*): è lo stadio finale del processo di raffinazione e trasformazione del *Qi*. Assume due forme: *Wei* e *Ying Qi*.
- *Qi* nutritivo (*Ying Qi*): ha la funzione di nutrire gli organi interni ed è intimamente associato al sangue. Si manifesta nel sangue e si muove con esso attraverso i vasi sanguigni. È il *Qi* che viene attivato quando si inserisce un ago.
- *Qi* difensivo (*Wei Qi*): resiste e combatte le influenze perniciose esterne. È la manifestazione più *Yang* del *Qi* nel corpo. [5]



[5]

Jing (Essenza)

Anche chiamato il più grande dei tre tesori perché rende la forma fisica possibile e determina lo stato di salute e la lunghezza della vita, il *Jing* è un'essenza raffinata e distillata, estratta a partire da una sostanza grezza. La sua sede è la regione renale.

Il *Jing* ha due origini:

- Essenza prenatale - *Jing del cielo anteriore*. Anche tradotto come ciò che è congenito, ereditato dai genitori, può essere paragonata al DNA: contiene il codice genetico, il progetto della nostra vita. È ciò che determina le caratteristiche somatiche di ogni individuo, la resistenza e la vitalità, ciò che rende ogni individuo unico. Poiché è ereditato dai genitori all'atto del concepimento il *Jing* del cielo anteriore è difficilmente influenzabile nel corso della vita adulta.
- Essenza postnatale - *Jing del cielo posteriore*. È il *Jing* raffinato ed estratto dai cibi e dai liquidi da parte dello stomaco e della milza dopo la nascita, dal continuo stimolo mentale, fisico, emozionale e ambientale. Per questo viene anche detto "acquisito".
- *Jing dei Reni*: Deriva dal *Jing* del cielo anteriore e da quello del cielo posteriore. È accumulato nei reni ma circola anche in tutto il corpo. Determina la crescita, la riproduzione, lo sviluppo, la maturazione sessuale, il concepimento, la gravidanza e l'invecchiamento. [5]

Shen (Spirito)

Shen "spirito divino" o "vitale", l'ultimo dei tre tesori, è la "mente". È la forma di *Qi* più sottile e immateriale.

Lo *Shen* dell'universo quando si radica nell'individuo ne esprime le istanze psichiche, emozionali e spirituali. È la sua dimensione interna: lo spirito, l'anima, la vitalità, la forza di volontà, l'intelligenza, l'intuizione, la saggezza, la personalità.

I complessi organo-viscere e gli *Shen* sono espressioni a livelli diversi della stessa energia: pesante, materiale nei primi, sottile non manifesta negli altri. Lo *Shen* dell'uomo e degli animali è composto da vari *Shen*, detti anche Entità Viscerali o Anime Vegetative, che hanno una doppia natura celeste e terrestre. *Shen, Hun, Po, Yi* e *Zhi* sono gli aspetti psichici specifici, le anime dei singoli Organi. ^[4]

“*Il Cuore conserva Shen, il Polmone Po, il Fegato Hun, la Milza Yi, il Rene Zhi*”. ^[21]

Lo *Shen* è la sintesi delle attività dei cinque *Shen*: *Hun* che risiede nel Fegato (legno) *Shen* che risiede nel Cuore (fuoco), *Yi* che risiede nella Milza (terra), *Po* che risiede nei Polmoni (metallo) *Zhi* che risiede nei Reni (acqua). ^[5]

Gli *Shen* appaiono l'uno dopo l'altro man mano che l'embrione prende forma e che lo psichismo si costituisce. Poiché la vita viene dal Cielo, dallo *Yang*, la prima entità ad apparire sarà quella che corrisponde al Fuoco, cioè lo *Shen*, seguito dallo *Hun*, dal *Po*, dallo *Yi*, e dallo *Zhi*.

SHEN: alloggia nel Cuore ed è la prima entità a comparire nell'embrione. Psicologicamente corrisponde all'affettività (amore-odio), all'emotività, alla gioia e inoltre, come intelligenza globale, alla sintesi e al coordinamento delle idee inviate dall'attività degli altri *Shen*. Nella MTC gioca un ruolo fondamentale nelle attività mentali, nella memoria e nella regolazione del sonno attraverso il sangue. Il sangue è come la cima e l'ancora di una barca. Senza di queste la barca risulta alla mercè dei venti e non trova una situazione di fermo/riposo. Quando vi è pienezza di tale movimento vi può essere iper-eccitamento, riso sfrenato; se vi è vuoto l'individuo è abbattuto, si lamenta ed è in preda a timidezza o a panico.

HUN: alloggia nel Fegato ed è la seconda entità ad apparire nell'embrione. Psicologicamente rappresenta l'immaginazione, la creatività, l'entusiasmo, l'estroversione, i sogni, l'intelligenza istintiva, la messa in moto, l'ispirazione, la fantasia. “Ciò che segue fedelmente lo *Shen* nel suo andare e venire denota lo *Hun*”. In condizioni di pienezza si potrà avere eccesso immaginativo, irascibilità e collera, aggressività, sonnambulismo. In condizioni di vuoto dello *Hun* vi potranno essere povertà o carenza immaginativa, incoordinazione di idee, mancanza di coraggio, angoscia.

PO: alloggia nei Polmoni ed è la terza entità a formarsi nell'embrione. Psicologicamente corrisponde ai riflessi e alla sensibilità più elementari nel senso degli automatismi innati: ad esempio all'istinto di conservazione. La pienezza del movimento *Po* comporta ossessioni rivolte al futuro, tristezza, pianto, egoismo, avarizia; il vuoto conduce a vulnerabilità, disinteresse alla vita, perdita dell'istinto di conservazione.

YI: alloggia nella Milza ed è la quarta entità a formarsi nell'embrione. Psicologicamente è la riflessione, l'ideazione, la memoria e la capacità di avere desideri. La pienezza dell'anima *Yi* può indurre a ossessioni verso il passato, idee fisse, gelosia, insonnia agitata. Il vuoto dello *Yi* comporta perdita di memoria, disgusto per la vita, ansietà.

ZHI: alloggia nei Reni ed è la quinta e ultima entità a comparire nell'embrione. Psicologicamente questo movimento è espresso dalla volontà, dalla tenacia, dalla decisione e dal coraggio. Per la sua sede nei Reni lo *Zhi* governa anche la sessualità sotto il profilo psichico. La volontà è la forza psichica che permette, attraverso l'applicazione, il lavoro e la dedizione, la realizzazione dei nostri desideri e la concretizzazione dei nostri scopi. La capacità di progettazione e pianificazione del Legno, l'ideazione e l'intelligenza del Fuoco, la riflessione e il pensiero della Terra e la capacità di interiorizzazione del Metallo possono realizzarsi solo tramite lo *Zhi* che trasforma ogni piano ideale in un gesto. Se vi è pienezza vi potrà essere abulia, indecisione, angoscia con paure viscerali. ^[13]

Sangue (*Xue*)

Il Sangue nella terminologia medica cinese non corrisponde al termine "sangue" Occidentale e le sue caratteristiche e funzioni non sono completamente equivalenti. Esso indica l'aspetto più materiale e denso del *Qi* ed è collegabile al nutrimento e al mantenimento dell'individuo, al suo radicamento, alla sua solidità sia fisica che psichica. Per tale motivo le sue funzioni essenziali sono: nutrire, umidificare, dare radicamento e solidità psicofisica. Il *Qi* genera il sangue e il sangue nutre il *Qi*. ^[7]

Fluidi (*Jin-Ye*)

Jin-Ye rappresenta tutti i liquidi corporei tranne il sangue. *Jin* si riferisce ai fluidi più limpidi e chiari di natura *Yang* che circolano rapidamente in senso centrifugo. Sono il sudore, le lacrime, il muco, la saliva, le urine e le secrezioni genitali. La loro funzione è quella di umidificare e in parte nutrire la pelle e i muscoli. *Ye* connota i fluidi di natura più spessa e pesante che circolano in senso centripeto con relativa lentezza. Hanno una funzione di nutrimento e lubrificazione per capelli, pelle, membrane, orifizi, muscoli, organi interni, articolazioni, cervello, midollo e ossa. Sono considerati elementi *Yin*. ^[11] [4]

La rete circolatoria del *Qi* non è visibile, tuttavia, molteplici sperimentazioni e soprattutto l'esperienza clinica millenaria ci forniscono prove sufficienti sulla sua esistenza. I meridiani hanno un decorso spesso sovrapponibile a quello dei nervi e dei vasi sanguigni. L'insieme dei meridiani è composto da 12 meridiani principali (*Jingmai*), 8 meridiani curiosi (*Qijingmai*), 15 meridiani longitudinali (*Bieluomai*), 12 meridiani trasversali (*Luomai*), 12 meridiani Distinti (*Jingbiemai*), 12 meridiani tendino-muscolari (*Jingjinmai*) e 12 zone cutanee (*Pibu*). I meridiani sono quindi in relazione con l'esterno e regolano il rapporto con l'ambiente, garantendo quell'unità individuo-cosmo per cui le leggi che regolano l'universo improntano anche la fisiologia umana. Ogni meridiano, correlato a visceri e organi, corrisponde a uno dei cinque movimenti: al legno corrispondono i meridiani di fegato e vescicola biliare, al fuoco quelli di cuore e intestino tenue, alla terra quelli di milza e stomaco, al metallo polmone e grosso intestino, all'acqua rene e vescica. (Al fuoco funzionale corrisponde la sesta coppia ossia pericardio e triplice riscaldatore.)

CORPO – MENTE IN MEDICINA CINESE E OCCIDENTALE

I volti del sentire, le esperienze dell'anima, emozioni e sentimenti

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

A partire dall'epoca *Song* (XI secolo d.c.) avviene una codificazione dei fattori causali delle malattie che vengono distinti in interni, esterni e misti. I fattori interni sono costituiti da quelli che, da quel momento in poi, sono detti "7 sentimenti" o *Qi Qing*. In altre parti dei testi classici viene utilizzato per definire le emozioni il termine "*Zhi*" (volere) e si parla quindi di *Wu Zhi*, 5 voleri/volontà o 5 emozioni. Dalla lettura dei classici non emerge un numero fisso di emozioni, il *Ling Shu* (capitolo 8) ne elenca tredici, nel "*Nan Jing*" diventano sei. ^[6]

Lo "*Zhi*" è lo stesso carattere che designa il volere dei reni, il volere di esistere. Voler vivere vuol dire desiderare e provare passioni. Per poter completare il nostro Mandato dobbiamo provare passione e desiderio. Le emozioni sono strettamente correlate alla passione e hanno tutte sede nel Cuore e lo influenzano essendo esso sede del piccolo *Shen* (quello che ci guida). Deve essere il cuore a governare le emozioni e non viceversa. Per questo nella medicina cinese lo stesso termine che descrive un'emozione ne indica sia la valenza fisiologica che quella patologica.

Un'emozione che in occidente ha una valenza simile a questo concetto della medicina cinese è la paura. La paura per noi ha un significato positivo quando la vediamo come "giusto timore" che regola il nostro agire e ha invece un significato negativo quando blocca le nostre azioni. Pensiamo al tipo di emozione che prova una preda quando si sente minacciata. Questa emozione la bloccherà, le farà acuire i sensi e attivare una serie di meccanismi fisiologici finalizzati a rispondere a una situazione esterna. Questa emozione, per quanto non piacevole, è funzionale alla sopravvivenza ed è quindi benefica. Dà alla preda preziose indicazioni ed è suo vantaggio rispettarne la natura e non sopprimerla. Al contrario quando ci blocca e ci impedisce di fare esperienze ha una valenza negativa. ^[7]

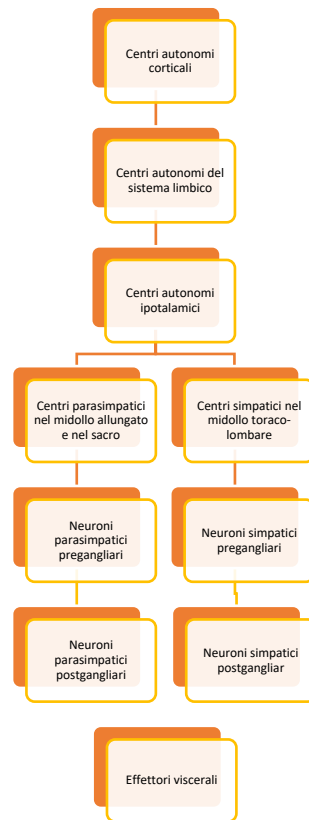
Tutte le emozioni in cinese hanno questa doppia valenza e possiamo capire il loro significato fisiologico o patologico solo in base al contesto in cui sono inserite.

Differente interpretazione delle emozioni tra medicina cinese e occidentale

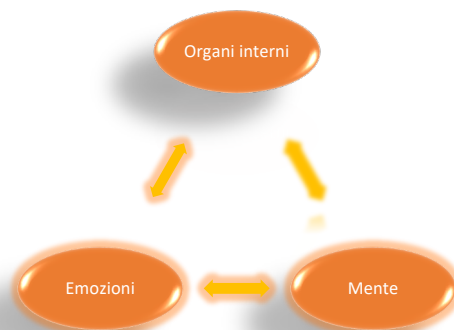
Come visto in precedenza alla base della medicina cinese vi è il *Qi* che può assumere diversi stadi di aggregazione e disgregazione. L'aggregazione del *Qi* in materia densa forma gli organi interni, la disgregazione del *Qi* in uno stato più etereo rappresenta invece gli aspetti mentali e spirituali. Ogni organo interno non è pertanto una semplice entità anatomica (come è invece per la medicina occidentale) ma piuttosto un vortice energetico che si manifesta nei suoi differenti stadi di aggregazione. Ogni organo infatti è correlato a diversi elementi come un colore, un sapore, un odore, un clima e nello specifico un'emozione.

Da tempo immemorabile l'arte del guarire è stata oggetto di ricerca e di perfezionamento. Soprattutto nel mondo occidentale l'arte del guarire è stata focalizzata sugli effetti della malattia e sulla ricerca dell'eliminazione del sintomo non prendendo in considerazione quell'aspetto olistico dell'essere, ben conosciuto nel mondo orientale, per cui non è possibile separare il corpo dalla mente e dallo spirito

La concezione degli organi interni come sfere d'influenza fisico-mentali-emozionali è uno dei più importanti aspetti della teoria medica cinese perché rappresenta al meglio la visione del corpo-mente come un'intera entità integrata. Nella fisiologia occidentale i processi emozionali e mentali sono attribuiti al cervello che, con il sistema nervoso, si trova al vertice della piramide mente-corpo. Le emozioni agiscono sul sistema limbico nel cervello, gli impulsi nervosi scendono all'ipotalamo e raggiungono alla fine gli organi interni tramite i sistemi simpatico e parasimpatico. Quindi un impulso nervoso, evocato da un complesso emozionale, è trasmesso all'organo di competenza. ^[5]



Il punto di vista cinese è totalmente differente. Il corpo-mente non è definito da una piramide ma da un cerchio di interazioni tra gli organi e i loro aspetti emozionali. [5]



Mentre la medicina occidentale tende, nella maggior parte dei casi, a considerare l'influenza delle emozioni sugli organi come se avesse un ruolo secondario oppure aggiuntivo piuttosto che essere un fattore primario di malattia, la medicina cinese vede le emozioni come una parte integrante e inseparabile della sfera d'azione degli organi interni nonché una causa diretta di malattia; non esiste la possibilità di considerare un aspetto fisico prescindendo da quello psichico e viceversa.

In Medicina Cinese, infatti, non c'è differenza di trattamento tra una "malattia" organica e una "malattia" delle emozioni e l'interazione del corpo è anche espressa nei "Tre Tesori" discussi in precedenza.

LA PSICONEUROENDOCRINOIMMUNOLOGIA PNEI

La visione dell'essere umano negli ultimi trent'anni ha subito grossi cambiamenti in ambito medico e psicologico occidentale. Grazie alle ricerche effettuate in ambito internazionale si è giunti a una descrizione unitaria e psicosomatica dell'essere umano evidenziando l'intima relazione tra aspetti fisici, emotivi e psicologici.

La psiconeuroendocrinoimmunologia PNEI viene a porsi come alternativa alla vecchia realtà scientifica per ricomporre l'unità soma-psiche. La PNEI si inserisce quindi come collegamento tra medicina e psicologia con un modello mente-corpo visto come unità integrata e non come realtà a sé stanti frazionate. L'unità è data dall'integrazione dei processi fisiologici, emotivi, psicologici. [14]

Nel 1936 il Professor Cannon pubblicò su Nature un articolo in cui dimostrò come diversi agenti nocivi (*stressor*) creassero modificazioni fisiopatologiche. In particolare, notò una certa incidenza sulle ulcere gastriche.

Hans Selye (Vienna, 26 gennaio 1907 – Montréal, 16 ottobre 1982) diede invece la prima definizione scientifica dello stress: "*Lo stress è la risposta strategica dell'organismo nell'adattarsi a qualsiasi esigenza, sia fisiologica, che psicologica, a cui venga sottoposto. In altre parole, è la risposta aspecifica dell'organismo a ogni richiesta effettuata ad esso*".

Nel 1975 lo stesso Selye diede una definizione della risposta allo stress che definì: *General Adaptation Syndrome (GAS)* ovvero Sindrome Generale di Adattamento che consiste nella risposta fisiologica a qualsiasi cambiamento provocato da *stressor* (esterni o interni all'organismo), che possa turbare l'equilibrio psico-fisico dell'individuo.

Egli identificò due diverse tipologie di stress che definì: *DISTRESS* o stress negativo e *EUSTRESS* o stress positivo.

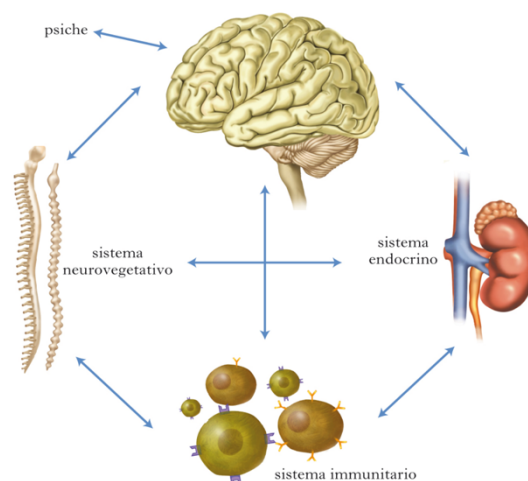
L'*Eustress*, quello buono, positivo, è indispensabile alla vita e si manifesta sotto forma di stimolazioni ambientali positive che inducono un disequilibrio che innesca una reazione fisiologica indispensabile per mettere in moto i processi adattativi all'ambiente. In termini comportamentali è uno dei cardini della capacità di interazione con il mondo esterno, necessario per la sopravvivenza individuale (ad esempio, la reazione attacco-fuga che consente di reagire ad un pericolo). [15]

Il *Distress*, invece, origina da tutte quelle condizioni che provocano un disequilibrio ma che non consentono di giungere a una risoluzione. Se intenso e protratto è in grado di alterare negativamente la condizione generale di salute e di equilibrio del nostro corpo, cioè l'omeostasi.

Robert Ader con la pubblicazione nel 1981 "Psychoneuroimmunology" decreta la nascita ufficiale della PNEI. In un esperimento con il collega Cohen (sui topi) somministrò un farmaco immunodepressivo insieme a del succo di mela. Successivamente effettuò la somministrazione del solo succo di mela dimostrando che gli effetti erano i medesimi della somministrazione precedente avvenuta con il farmaco. [14]

Avanzamenti recenti

Gli anni Novanta hanno visto una crescita significativa degli studi sulla neurobiologia delle emozioni. È stato dimostrato che le fibre nervose periferiche, quelle che innervano l'insieme dell'organismo, rilasciano sostanze (neuropeptidi) che attivano o sopprimono la risposta immunitaria, mostrando così, per la prima volta, la possibilità che un'inflammatione abbia un'origine nervosa (inflammatione neurogenica). Al tempo stesso è ormai chiaro che le citochine rilasciate dalle cellule immunitarie, viaggiando con il sangue o con i grandi nervi cranici (come il nervo vago), sono in grado di portare segnali fin dentro il cervello e quindi di influenzare sia le attività biologiche (febbre, fame, sazietà, ecc.) sia quelle psicologiche (ansia, depressione).



[15]

La dis-regolazione del sistema dello stress da parte di emozioni, traumi ed eventi stressanti in genere altera potentemente l'assetto e il funzionamento del sistema immunitario. Se nel breve periodo il cortisolo, l'adrenalina e la noradrenalina (catecolammine) hanno un effetto tonificante sull'immunità, nel medio-lungo periodo queste sostanze collocano la risposta immunitaria su una posizione inadatta a combattere virus e tumori. Analogamente la dis-regolazione dell'asse dello stress può favorire lo sviluppo di malattie autoimmuni di vario tipo. Sul finire degli anni Novanta i lavori del neuroscienziato statunitense Robert Sapolsky e di altri hanno dimostrato che l'alterazione del sistema dello stress e la sovrapproduzione di cortisolo possono causare atrofia dell'ippocampo, area cerebrale deputata alla formazione della memoria a lungo termine. Studi a cavallo del XXI sec. dimostrano che anche patologie come l'aterosclerosi e le cardiopatie in genere sono fortemente condizionate dall'umore: la depressione, con la sovrapproduzione di cortisolo e catecolammine, contribuisce ad alterare la parete interna dei vasi favorendo la formazione della lesione aterosclerotica. Così taluni infarti e altri eventi cardiaci acuti, in presenza di disturbi dell'umore, possono trovare spiegazione nelle alterazioni vascolari prodotte dalle catecolammine e dallo squilibrio nel sistema della serotonina la cui concentrazione diminuisce nel cervello, con effetti depressivi, mentre aumenta nel sangue con effetti di incremento della aggregazione piastrinica (effetti pro-trombotici). Infine, ricerche del primo decennio del XXI sec., ad opera soprattutto dello psichiatra belga Michael Maes e del neurobiologo francese Robert Dantzer, hanno dimostrato che una dis-regolazione immunitaria in senso infiammatorio può essere responsabile della sintomatologia che tradizionalmente viene riferita ai "disturbi di somatizzazione" nonché ai tipici sintomi "psicosomatici" che accompagnano sia disturbi di cui si occupano la psicologia e la psichiatria (ansia, depressione, sindrome da fatica cronica), sia disordini di carattere più propriamente medico (malattie autoimmuni, cancro).

[15]

Pnei, la forza della mente

Il punto chiave è che grazie ad un sistema PNEI attivo e ben funzionante si ottiene un'efficace prevenzione delle malattie. Lo stato psicoemotivo ed affettivo di un individuo

influenza e modifica il decorso di una malattia. Ecco, quindi, che la mente è in grado di influenzare la cura delle malattie.

Un individuo può sviluppare una malattia a causa di una enorme variabilità di fattori genetici ed ambientali che vanno a modificare proprio l'equilibrio della PNEI. Fattori come avere una salute psicologica buona, seguire un'alimentazione corretta ed avere un sistema immunitario forte aiutano nel mantenimento di questo equilibrio. Anche altre componenti del sistema possono intervenire per correggere quella che è in difficoltà. Ad esempio, mangiare bene e sano può correggere l'umore, ridurre lo stress, correggere problematiche endocrine e così via. È evidente che la mente è da intendere come una realtà che agisce e opera sul corpo e che anche viceversa il corpo è dotato di meccanismi e proprietà chimico-fisiche autonome che influenzano la mente. ^[14]

Prospettive

Con la PNEI viene a profilarsi un modello di ricerca e di interpretazione della salute e della malattia che vede l'organismo umano come un'unità strutturata e interconnessa, dove i sistemi psichici e biologici si condizionano reciprocamente. Ciò fornisce la base per prospettare nuovi approcci integrati alla prevenzione e alla terapia delle più comuni malattie, soprattutto di tipo cronico, e al tempo stesso configura la possibilità di andare oltre la storica contrapposizione filosofica tra mente e corpo nonché quella scientifica, novecentesca, tra medicina e psicologia, superandone i rispettivi riduzionismi che assegnano il corpo alla prima e la psiche alla seconda. ^[15]

Oltre a questo, la PNEI può essere intesa anche come una disciplina olistica che cerca di venire incontro ai disturbi dei pazienti considerando anche i bisogni spirituali del singolo. Questo aspetto biochimico di rete fra vari sistemi può spiegare il funzionamento di metodi di cura non tradizionali come agopuntura, osteopatia, riflessologia, yoga, dietoterapie specifiche, meditazione di vari orientamenti, ecc. ^[8]

EMOZIONI E SENTIMENTI

Qualità delle emozioni

Nella tradizione del maestro *Jeffrey C. Yuen* quando si fa riferimento alle emozioni si usano tre differenti termini che riguardano quelli che potremmo considerare tre diverse qualità dell'emozione. I termini sono *Gan*, *Qing* e *Xing*.

La traduzione più vicina al significato di *Gan* può essere "stato d'animo", a volte si usa anche il termine "sensazione". *Gan* è una condizione emotiva in cui ci troviamo senza che vi sia un fattore specifico a generarla. Come turba emotiva è riferita a stati d'animo alterati per i quali non riusciamo a trovare un fattore causale. Ad esempio, ci svegliamo e ci sentiamo tristi, agitati o ansiosi ma non riusciamo a ricondurre tutto questo a una circostanza. In senso generale *Gan* è la nostra capacità di essere in armonia, sintonizzandoci emotivamente con il mondo.

Qing viene tradotto con emozione e rappresenta una condizione in cui siamo in grado di associare a ciò che proviamo a livello emotivo un fattore causale; esso può essere una persona, un oggetto o anche una circostanza, un evento della vita. Ad esempio, ci sentiamo tristi per la scomparsa di una persona cara. Quindi in *Qing* abbiamo un atteggiamento specifico e un senso di giudizio delle circostanze.

Xing è lo stesso termine usato per indicare la natura. In questo contesto *Xing* indica il nostro atteggiamento costituzionale emotivo, il nostro temperamento, la nostra personalità. Alcuni individui hanno una tendenza costituzionale verso la tristezza altri verso la collera o la riflessione. *Xing* è associato al percorso che la nostra anima è invitata a compiere, al nostro destino. Ognuno di noi ha determinate lezioni da imparare. ^[4]

Livelli delle emozioni

Gan, *Qing* e *Xing* che possiamo definire come tre diverse qualità dell'emozione corrispondono a tre differenti livelli dell'energia del *Qi*. Parlando del *Qi* abbiamo visto che si può distinguere una *Wei Qi* che è l'aspetto più *Yang* del *Qi* definibile anche come energia inconscia. Abbiamo poi una *Ying Qi* assimilabile all'idea di *Xue*, sangue, che riguarda un aspetto più interno e profondo dell'energia, definita anche energia conscia. Infine, il livello più profondo è quello della *Yuan Qi*. La *Yuan Qi* è l'energia originaria, l'energia costituzionale, quella che abbiamo ereditato dai genitori.

Wei Qi è il livello della risposta istintiva non mediata dal ragionamento e dalla riflessione, dell'istinto e delle risposte automatiche o anche il livello inconscio. *Gan* si associa al livello della *Wei Qi* perché rappresenta proprio le nostre risposte emotive inconse. A livello dei canali la *Wei* si collega ai canali tendino muscolari che sono appunto espressi dalla nostra muscolatura e dalle nostre posture.

Il livello *Ying* invece è quello del nutrimento. La *Ying Qi* rappresenta la nostra capacità di nutrirci del mondo elaborando, trasformando, dirigendo ciò che ci arriva fino a ottenere qualcosa di utile per noi. A livello emotivo la *Ying Qi* rappresenta la nostra capacità di elaborare le informazioni sensoriali emotive. Questo è il livello del *Qing*, l'emozione consapevole.

Nel momento in cui una nostra risposta emozionale diviene abituale ci stiamo spostando dal livello *Ying* a quello della *Wei Qi*. La *Ying Qi* è il livello della consapevolezza.

Più in profondità ancora del livello *Ying Qi* abbiamo il livello della *Yuan Qi*. La *Yuan Qi* è *Jing* che circola. Esprime quindi la nostra costituzione profonda, qualcosa con cui siamo nati, non l'atteggiamento del momento e nemmeno la preoccupazione o l'angoscia che in un dato periodo della nostra vita può pervadere il nostro sangue e di conseguenza il nostro cuore.

La *Yuan Qi* è dove dimora ciò che rappresenta la nostra costituzione originaria, dove si manifesta la nostra natura *Xing*. D'altro canto, la *Yuan Qi* rappresenta anche il livello in cui depositiamo le emozioni con le quali non ci siamo confrontati. Quando infatti il confronto con le emozioni è per noi troppo e non riusciamo né a elaborarle né a metterle

temporaneamente da parte possiamo spostarle a questo livello più profondo e quindi più occulto. In termini di psicologia moderna diremmo che le abbiamo rimosse. Avendole rimosse la nostra vita può continuare a scorrere serena. A livello delle emozioni, *Xing* rappresenta le nostre "predisposizioni emotive".

La natura delle emozioni è di essere il campo di lavoro per la nostra evoluzione individuale. Perché questo possa accadere è fondamentale che noi riusciamo, prima o poi, a confrontarci consapevolmente con le nostre emozioni. In senso energetico questo lavoro è costituito dal portarle dal livello della *Yuan Qi* a quello della *Ying Qi* e, attraverso un processo di elaborazione consapevole, liberarcene. Il fatto di trattenerle ad un livello profondo richiede l'impiego di una notevole quantità di energia producendo un generale senso di stanchezza e affaticamento. La loro liberazione spesso porta da un lato alla sensazione di avere più energia disponibile e dall'altro alla scomparsa di quei disturbi che erano il segno del loro tentativo di uscire. Le emozioni possono quindi essere viste sotto tre aspetti diversi di profondità, muovendoci dallo stato d'animo *Gan*, all'emozione vera e propria *Ying*, fino ai comportamenti emotivi abituali correlati alla nostra natura *Xing*. Questi tre livelli si collegano ai tre livelli dell'esistenza: sopravvivenza interrelazione e differenziazione [4]

Nella medicina occidentale il livello di attivazione emotiva del cane si può definire con il termine "arousal", ossia l'intensità delle emozioni che prova nel momento in cui fa o subisce qualcosa.

Per "arousal" si intende lo stato di attivazione neurovegetativa dell'organismo ed è legato a cambiamenti dell'assetto fisico e psicologico di ogni individuo. Sul piano fisico questo stato di attivazione coinvolge diversi sistemi biologici, quali sistema nervoso autonomo e sistema endocrino e la sua intensità è misurabile attraverso specifici parametri (frequenza cardiaca, sudorazione corporea, pressione arteriosa, concentrazione di cortisolo), mentre sul piano psicologico orienta le capacità di memoria, attenzione, presa di decisioni, espressione delle emozioni e messa in atto di comportamenti.

Un "arousal" alto porta il cane ad essere più propenso a reagire emotivamente a ogni stimolo mentre un "arousal" basso rende il cane più apatico e disinteressato. [23]

Descrizione delle emozioni

In MTC la nostra energia si muove costantemente nell'organismo: dall'alto al basso, dal basso all'alto, dall'interno all'esterno, dall'esterno all'interno seguendo regole e principi di coerenza energetica. Ogni movimento ha una direzione ideale, armonica. Le emozioni ci aiutano a muovere questa energia; tutte le emozioni hanno una funzione di movimento sul *Qi*. Questo movimento è benefico quando è vissuto in modo adattivo (un'emozione che arriva per rispondere ad un evento esterno e poi va via). Le emozioni sono infatti assolutamente indispensabili per adeguare il nostro comportamento, favorire l'adattamento e a volte consentire la nostra stessa sopravvivenza. ^[4]

Esse sono stati mentali e fisiologici associati a modificazioni psicofisiologiche a stimoli interni o esterni, naturali o appresi. La loro principale funzione consiste nel rendere più efficace la reazione dell'individuo a situazioni in cui si rende necessaria una risposta immediata ai fini della sopravvivenza.

Le emozioni rivestono anche una funzione autoregolativa. Si differenziano quindi dagli stati d'animo, dicono quello che si svolge in noi, nella nostra psiche, nella nostra interiorità, nella nostra anima. Esse non restano solo dentro di noi ma sono condivise tramite espressioni, gesti e parole con chi ci sta vicino; pertanto, possiamo dire che le emozioni possono anche essere trasmesse e percepite a livello non verbale.

Le Volontà o Emozioni sono appunto cinque perché collegate ai cinque Movimenti; rappresentano le risposte psico-emozionali all'ambiente, al macrocosmo. Sono quindi legate al temperamento, alla tipologia e al *Jing* degli Organi.

I sette sentimenti sono rappresentati da *Xi* (gioia), *Nu* (collera), *You* (preoccupazione), *Si* (rimuginio), *Bei* (tristezza), *Kong* (paura), *Jing* (panico, terrore). Sono in relazione con il Sangue, luogo da dove nascono e da dove nasce lo *Shen*. Essi come il cibo possono essere nutrienti o intossicanti





Nei testi di saggezza e nei libri di medicina i Sette Sentimenti (*Qi Qing*) e le Cinque tendenze profonde dell'uomo (*Wu Zhi*) sono presentate in modo differente a seconda del contesto. Anche nel *SuWen* a seconda del capitolo si utilizzano definizioni leggermente diverse.


Le cinque emozioni

Possiamo definire le Volontà-emozioni come strumenti che ci permettono di scegliere e servono per muoverci nell'ambiente secondo personali criteri e modelli unici e tipici per ogni individuo. Esse dipendono dalla mente.

Le cinque emozioni o volontà sono rappresentate dall'ideogramma *Zhi* (che significa intenzione, volontà, progetto) e dall'ideogramma *Wu* (che significa cinque; come cinque sono le virtù fondamentali: umanità, giustizia, saggezza, buona creanza, sincerità).

Le cinque emozioni sono collegabili una a ognuno dei cinque elementi e all'organo ad esso associato: rappresentano le risposte psico-emozionali all'ambiente, al macrocosmo. Sono quindi legate al temperamento, alla tipologia e al *Jing* degli Organi.

<p>1. <i>Shen</i>: fuoco – gioia</p>		<p>Il carattere di <i>Shen</i> è composto da una parte fonetica <i>Shen</i> (甲, spiegare) e dal radicale <i>Shi</i> (示, mostrare, indicare), in cui le due linee orizzontali rappresentano il cielo e le tre verticali ciò che ne discende. Ne deriva quindi che una interpretazione più precisa del termine indichi la concettualizzazione di un'emanazione divina.</p>
<p>2. <i>Hun</i>: legno – collera</p>		<p>la componente di destra (<i>Gui</i> 鬼) significa "fantasma, spirito" e fa riferimento a una componente sottile, "animica", mentre la parte di sinistra (<i>Yun</i>, 云) significa "nuvola" e ci indica quindi che stiamo parlando di qualcosa di etereo, leggero, legato al Cielo e allo yang, proiettato verso ciò che è fuori da noi.</p>
<p>3. <i>Yi</i>: terra – pensiero</p>		<p>La parte bassa significa "cuore" (<i>Xin</i> 心). La parte superiore significa "suono" (<i>Yin</i> 音): stiamo quindi parlando di qualcosa che prende forma nel cuore e si manifesta sotto forma di suono – l'intenzione profonda che metto nelle parole che dico.</p>
<p>4. <i>Po</i>: metallo – tristezza</p>		<p>la componente di destra (<i>Gui</i> 鬼) significa "fantasma, spirito" e fa riferimento a una componente sottile, "animica", mentre la parte di sinistra (<i>Bai</i> 白) significa "bianco" e fa riferimento al colore delle ossa (in Cina tradizionalmente chi è in lutto si veste di bianco). <i>Po</i> è quindi legato alla nostra struttura materiale, interna e <i>Yin</i>, alla nostra componente fisica, alla Terra dove le ossa sono le ultime a scomparire dopo la nostra morte, al movimento verso l'interno e verso il basso.</p>

<p>5. <i>Zhi</i>: acqua – paura</p>		<p>la parte sotto (<i>Xin</i> 心) significa "cuore", mentre la parte sopra rappresenta in modo stilizzato un germoglio che esce dalla terra. Il carattere ci trasmette quindi l'idea di impulso vitale che sorge dritto, assieme alla propensione a sviluppare ciò che c'è sotto e al legame con il terreno da cui si nasce. ^[18]</p>
---	---	---

Queste cinque volontà (*Zhi*) sono costituzionali, legate al *Jing* e quindi alla forma. Sono denominate anche "anime vegetative". Rappresentano la struttura profonda dell'organismo.

La personalità di un individuo dipende dallo *Shen*, che una volta sviluppato, si suddivide in soffi costitutivi o appunto anime vegetative che vanno a permeare i vari organi e mettono la vita in relazione con il creato.

Queste anime vegetative sono anche la sorgente dei desideri e delle tensioni che si radicano nell'essere. Quando le volontà non sono "controllate" la loro eccitazione determina un turbamento della struttura profonda dell'individuo che può portare col tempo a delle patologie.

Sette sentimenti

I Sette Sentimenti (gioia - collera - preoccupazione – ossessione – tristezza – paura - terrore), a differenza delle Cinque Volontà che sono insite in ogni individuo e lo caratterizzano per tutta la vita, sono invece la risposta a sollecitazioni provenienti dall'esterno. Si riferiscono alla possibilità di ciascun individuo di sperimentare diversi e intensi stati d'animo nel corso della propria esistenza indipendentemente dalle caratteristiche costituzionali.

Possiamo definire i Sentimenti come i modi di percepire la realtà mediata dall'affettività e dall'emotività. Essi dipendono infatti dal Cuore.

Il numero sette è il simbolo della forza che si irradia e quindi difficile da controllare; i sentimenti sono sette, sono potenti, difficili da governare e possono esplodere improvvisamente. Il sette rappresenta l'orientamento, le sei direzioni spaziali più il centro. I sentimenti, infatti, ci orientano nelle scelte, ci permettono di dare una risposta agli stimoli esterni, ci indicano la strada da seguire. Non sono di per sé causa di disarmonia ma lo divengono quando sono eccessivi o permangono per lunghi periodi di tempo soprattutto quando non si è consapevoli della loro esistenza, cosicché essi divengono repressi, causando stagnazione d'energia

I Sentimenti sono quindi più difficili da accettare e da gestire perché ci sorprendono e giungono spesso inaspettati e il loro aspetto "negativo" può instaurarsi e perdurare nel tempo provocando disturbi e patologie.

In linea di principio non esistono sentimenti per loro natura "positivi o negativi", dipende dalla capacità di reazione oltre che da altri fattori se farli propendere in un senso o nell'altro. Ad esempio, manifestare la rabbia e scaricare le tensioni che ne derivano è positivo ma è negativo covare la rabbia e tenerla dentro a lungo. In genere non siamo in grado di decidere se vivere oppure no un sentimento cioè non possiamo decidere di arrabbiarci, di avere paura o di amare e gioire.

I Sentimenti si manifestano quindi in profondità ed è per questo che si considerano i principali responsabili delle malattie endogene, cioè di causa interna.

I SENTIMENTI COME CAUSA DI MALATTIA

Per comprendere come i sentimenti possano provocare malattia lo dobbiamo immaginare nel nostro organismo come se fossero agenti climatici in natura. Noi viviamo una natura che alterna il sole, la pioggia, il freddo, il caldo. Tutte queste manifestazioni climatiche si alternano tra loro. Finché si alternano in modo armonico c'è equilibrio: la terra non si secca eccessivamente, non si riempie di fango e non congela. In natura i movimenti di *Qi* sono dati dai cambiamenti climatici che si alternano senza fissarsi. Questa alternanza consente equilibrio e benessere dal punto di vista cosmico. Nel caso in cui una determinata condizione climatica diventasse persistente subentrerebbero invece problemi. Se piovesse o ci fosse siccità per un mese di seguito, se il cielo fosse sempre coperto oppure sempre sereno questo porterebbe disarmonia. Dal punto di vista della medicina cinese nel nostro organismo avviene qualcosa di simile con i sentimenti. Essi muovono infatti il *Qi* corporeo così come gli agenti climatici muovono il *Qi* ambientale. Lo muovono naturalmente, in modo efficace ed armonico.

Il problema si ha quando i sentimenti:

- 1) sono troppo intensi e allora sono come l'alluvione o il tornado in natura
- 2) sono persistenti e allora sono come un cielo che è costantemente coperto. Essi dovrebbero, in sostanza, arrivare ed andare così come fanno le nubi. Dovrebbe esserci un movimento costante e non fissità. Nel momento in cui un sentimento si fissa avviene quello che avviene in natura quando inizia a piovere e lo fa per un mese di seguito
- 3) un terzo motivo per cui i sentimenti possono essere causa di malattia è la compressione a volte derivante dal mancato riconoscimento dell'emozione stessa. La rabbia trattenuta, per esempio, è una delle condizioni più dannose a livello energetico ed è in grado di condurre a squilibri importantissimi. ^[5]

Nel capitolo 21 del "*Suwei*" troviamo scritto: "*Nelle persone forti il Qi circola perciò le malattie si risolvono... nelle persone deboli il Qi si fissa e il risultato è la malattia.*"

Mentre i medici occidentali tendono a non sottolineare gli aspetti psicologici dei disturbi psicosomatici, il danno patologico agli organi interni è molto reale ed è di primaria importanza per chi applica la MTC.

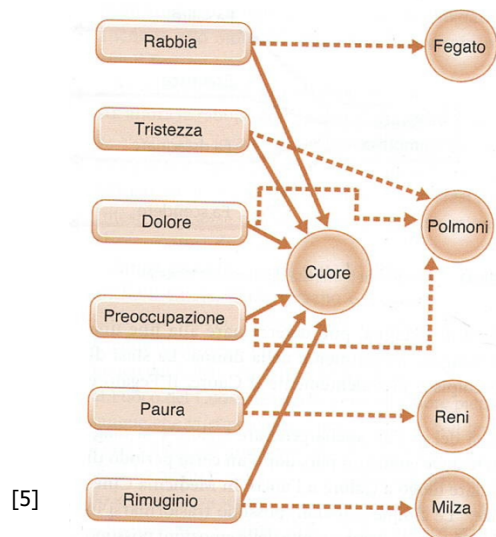
L'eccesso di attività emotiva provoca gravi squilibri energetici che coinvolgono lo *Yin* e lo *Yang*, aberrazioni nel flusso di sangue e *Qi*, blocchi nei meridiani e danneggiamento delle funzioni vitali degli organi. Lo stato di salute dell'individuo comporta l'essere in grado di sentire ed esprimere tutte le emozioni e le loro variazioni così come l'occasione richiede.

Come i sentimenti vadano ad alterare l'armonia dell'individuo è descritto nel "*Suwen*" in risposta alla domanda dell'imperatore *Huang Di*: "vorrei sapere da quali energie sono prodotte le 100 malattie". *Qi Bo* rispose: "Quando vi è collera il *Qi* sale. Quando vi è allegria il *Qi* si rilascia. Quando vi sono pensieri ossessivi e preoccupazioni il *Qi* si annoda. Quando vi è tristezza il *Qi* si consuma. Quando vi è paura il *Qi* discende." [20]

Ogni emozione agisce quindi sul *Qi* con modalità particolari:

- La collera fa salire il *Qi* e colpisce il Fegato.
- La gioia eccessiva abbassa il *Qi* e colpisce il Cuore.
- Il pensiero ossessivo annoda il *Qi* e colpisce la Milza.
- La tristezza consuma il *Qi* e attacca il Polmone.
- La paura fa scendere il *Qi* e colpisce il Rene.
- La preoccupazione colpisce Polmoni e Milza.
- Il panico o lo shock colpiscono Reni e Cuore. [6]

Tutte le emozioni oltre a colpire direttamente l'organo corrispondente agiscono anche sul cuore in quanto sede dello *Shen*. È lui solo, essendo responsabile della percezione, dell'affettività e dei sentimenti, che può riconoscere e percepire l'effetto di un'emozione. *"Le 7 emozioni danneggiano selettivamente i 5 organi, ma tutte colpiscono il cuore. La gioia colpisce il cuore ... la rabbia colpisce il fegato, il fegato non può riconoscere la rabbia, ma il cuore può, quindi, colpisce sia il fegato sia il cuore. L'afflizione colpisce i polmoni, i polmoni non possono riconoscerla, ma il cuore può; quindi, colpisce sia i polmoni sia il cuore. Il rimuginio colpisce la milza, ma la milza non può riconoscerlo, ma il cuore può; quindi, colpisce sia la milza sia il cuore."* (Fei Bo Xiong 1800-1879)



È comprensibile come sia importante, per godere di buona salute, “nutrire la vita” mantenendosi in relazione con il macrocosmo, conservare flessibilità sia verso ciò che proviene dall’esterno e non dipende da noi sia rispetto ai movimenti emotivi interni, essere tranquilli nella vita quotidiana, integrare continuamente gli aspetti opposti e complementari della vita.

La malattia ma soprattutto i suoi aspetti di manifestazione non sono perciò da eliminare o distruggere bensì da comprendere. È importante la differenza fra il capire e il comprendere: capire è solo un processo mentale, comprendere significa prendere dentro, portare dentro, sperimentare e conoscere e alla fine divenire ed essere.

I SETTE SENTIMENTI

1-Allegria-Euforia-Gioia – Xi 喜

Il termine "gioia" deve essere interpretato in senso lato. Molti autori contemporanei tendono ad assegnare a "Le", gioia, il significato fisiologico di questa emozione e a "Xi" allegria, quello invece patologico. I testi classici usano Xi e Le senza fare distinzione; i termini italiani possono effettivamente riflettere due aspetti diversi di questa emozione, anche se, a rigor del vero, l'allegria non è un'emozione patologica ma semmai un'emozione meno profonda della gioia. Gioia e allegria a livello fisiologico vengono associate al cuore e costituiscono la sua capacità di aprirsi al mondo. Nel *Suwen* nel capitolo 39 si dice che "la gioia rende lo Shen tranquillo e rilassato, giova allo Ying Qi e al Wei Qi, rilassa e rallenta il Qi". [20] È la risultante della buona circolazione del soffio, dell'armonia dell'organismo quando è in condizioni di normalità.

L'ideogramma Xi - allegria riporta nella parte sommitale il simbolo di una mano che batte la pelle di un tamburo, al centro una bocca che emette suoni e canti gioiosi, in poche parole è l'allegria della festa del villaggio. [6]



L'ideogramma di Le - gioia mostra il grande tamburo su piedistallo con a lato dei cimbali montati su un piedistallo di legno. È la gioia ben ordinata che a corte ritma le cerimonie e la vita dell'impero. [6]



Il significato è rallegrarsi, felicità, lieto, un evento felice, amare, avere piacere a. Da un altro lato però indica lo stato patologico, da eccesso, di questo sentimento inteso come sovraeccitazione e ipereccitabilità che danneggia la delicata armonia del Cuore.

L'eccesso è da intendersi come un "essere sempre sopra le righe", un'iperattività maniacale. Il Qi negli stati euforici tende ad allentarsi, a disperdersi e a sfilacciarsi "come un tessuto che non tiene più". Il Qi non è più unito e perde il centro. Colpita l'armonia del Cuore l'insieme si disgrega. Complessivamente l'individuo è esposto a un movimento disintegrante, ossia a una perdita di armonia e di centratura, con scarsa concentrazione,

sono perturbato, scarsa capacità di riconoscersi in ciò che sta facendo ("è sempre altrove").

Nel caso della sovraeccitazione sono le passioni a guidare il cuore anziché il cuore a guidare le passioni. Lo *Shen* è spaventato poiché sente che non c'è più nessuno alla guida dell'automobile lanciata a tutta velocità sulle strade della propria esistenza.

Sintomatologia: insonnia, palpitazioni, sudorazione eccessiva, comportamenti irragionevoli, cefalea in zona temporale, il polso è lento e debordante o pieno e rapido in base alla situazione, si può avere arrossamento della punta della lingua e a volte indurimento giallastro.

[5]

L'eccesso di gioia esaurisce lo spirito (*Shen*) che non contenendolo più lede il *Po*. Il *Po* perturbato provoca *Kuang* (follia). Per concludere diremo che il sentimento *Xi* disperde lo spirito, nuoce al Cuore e allo *Shen*, ferisce lo *Yang* e il *Po*. Il fuoco del cuore anziché modellare il metallo lo fonde; il fuoco che mantiene la vita non è quello che si eleva in fiamme e che brucia ma è quello che riscalda e nutre. A volte l'eccessiva gioia nasconde una tristezza profonda. [6]

Gioia eccessiva e collera sono strettamente legate così come lo sono il Fegato e il Cuore, che sono i due Organi più legati alle manifestazioni emotive: " *La gioia e la collera nuocciono all'energia, la collera brutale riscalda e nuoce allo Yin, la gioia brutale rinfresca e nuoce allo Yang; queste due energie in eccesso provocano ipertensione e nuocciono alle forme. Se non siamo maestri di gioia e collera, la vitalità ne risentirà*" (*So Wen*, Cap.5).

La natura fisiologica della gioia è quella di diffondere, la sua patologia è la dispersione. È questa dispersione che porta alla mancanza di tesaurizzazione delle Essenze (*Jing*), che in ultima analisi conduce alla perdita della vita stessa. La gioia vissuta in modo eccessivo e per lungo tempo determina il rallentamento della circolazione del *Qi* che conduce a un deterioramento dell'attività mentale e spirituale e a confusione mentale.

Nel cane questo sentimento può essere interpretato con l'iperattività para-fisiologica o con la Sindrome ipersensibilità/iperattività (HS/HA). I soggetti affetti da questo disturbo non riescono a distinguere input sensoriali rilevanti da quelli irrilevanti; per loro tutto è fonte di eccitazione e non riescono a calmarsi nemmeno in un ambiente neutrale. Hanno difficoltà

a controllare gli impulsi e di conseguenza sono soggetti con un alto grado di frustrazione e frequente tensione emozionale. Mostrano un'attività eccessiva, un tempo di attenzione molto breve, scarse capacità di apprendimento, scarsa tollerabilità alle frustrazioni, a volte comportamenti aggressivi, attività non strutturata e riduzione del sonno. Sono i cani che "non stanno mai fermi" o "mettono il naso dappertutto". La maggior parte dei cani affetti da questo disturbo ha una predisposizione genetica che occorre il più delle volte nelle razze e linee da lavoro. Un altro fattore importante è il rinforzo del comportamento che può sommarsi alla predisposizione genetica o creare per sé il disturbo.

L'iperattività viene molte volte sovra diagnosticata ed erroneamente attribuita ai casi in cui il proprietario non riesce a tenere sotto controllo il proprio cane. Il meccanismo dell'insorgenza di questo disturbo potrebbe essere un difetto nella ricaptazione della dopamina. [22]

L'HS/HA può esitare in una guarigione spontanea oppure in uno stato di ansia intermittente con evoluzione in ansia permanente con presenza o meno di un'iper-aggressività secondaria. [13]

2-Collera - *Nu* 怒

Quando esprime la normalità dell'elemento Legno, la collera, rappresenta l'“impetuosità” stessa della vita, soprattutto nella potenza degli inizi; è la forza che scatena i movimenti e li spinge sino al loro punto estremo. La collera è analoga alla forza del vento che soffia, allo sforzo che tende i muscoli e alla pianta che fende il suolo ancora gelato. [7]

L'ideogramma di *Nu*/Collera è formato dal radicale del Cuore in basso che sta ad indicare che si tratta di un'emozione e in alto dal segno che descrive una schiava e una mano. La collera è ciò che una donna prova nel cuore quando un “padrone” le toglie la sua libertà e la trascina prendendola per una mano. È la compressione che non permette di esprimersi, che soffoca le iniziative, le idee, le parole. Quando sentiamo di non poterci esprimere per quello che siamo o che vorremmo essere o diventare abbiamo un senso di restringimento, di costrizione. [6]



Quando la collera diventa patologica è ira, non si riesce più a rimanere ancorati alla realtà, si perde il giudizio e nulla è più strutturato e radicato.

In realtà il termine cinese per “collera” racchiude una vasta gamma di emozioni come: risentimento, frustrazione, irritazione, indignazione, animosità, amarezza e impotenza. Queste condizioni, se permangono a lungo all'interno dell'individuo senza che egli ne sia consapevole, vanno a colpire il Fegato generando:

- a) Stagnazione del *QI* di Fegato o del sangue del Fegato
- b) Risalita del fuoco di Fegato.

Facilmente la stagnazione del *Qi* può portare alla risalita del fuoco di Fegato. La collera, infatti, svuota lo *Yin* attraverso l'eccesso di *Yang*, essendo originata da una turba del Fegato avrà un'energia potente ed espansiva come quella della primavera e inoltre, essendo *Yang*, tenderà a liberarsi verso l'alto con violenza. Ecco allora l'insieme dei segni della tipica patologia di Fegato: mal di testa pulsante (laterale o di vertice), vertigini, acufeni, faccia e occhi rossi, fotofobia, lingua rossa, sapore amaro in bocca, contratture muscolari, polso rapido e teso e in alcuni casi anche sfoghi di violenza fisica. [4]

La collera che conduce tutto verso l'alto fa pressioni sulla circolazione del cervello e può portare a emorragie cerebrali e spasmi cerebrovascolari. La stagnazione del *Qi* di Fegato va poi a invadere la Milza e lo Stomaco provocando le patologie tipiche di questi organi: problemi digestivi, diarrea o stitichezza, nausea, vomito ecc. Nel *SuWen* cap 39 troviamo infatti che: *"quando vi è collera i soffi salgono. Quando vi è collera i soffi si mettono in controcorrente. Se intensa si vomita sangue e si hanno anche diarree di cibi non digeriti. È così che soffi salgono"*.^[20]

Se però il risentimento e la collera sono molto repressi e nascosti, anziché questi sintomi da eccesso che si liberano in alto, potremmo avere sintomi opposti, quali pallore e depressione cronica, che indicano come la collera si sia diretta verso l'interno anziché verso l'esterno.^[4] Il permanere a lungo della collera può ovviamente danneggiare tutti gli altri organi ma colpisce in prima istanza il Rene: sempre il Cap 8 del *Ling Shu* ci rammenta che *"quando i reni sono in preda alla collera si produce un attacco al volere. Una volta che il volere è colpito non ci si può più neppure ricordare di ciò che si è appena detto; i lombi e la spina dorsale non si possono più chinare né avanti né indietro, né piegarsi né raddrizzarsi. I peli cascano e si hanno tutti i segni di una morte prematura."* Questo perché a livello fisiologico la collera attiva le nostre energie vitali nascoste quando ci sentiamo con le "spalle al muro"; trova le nostre risorse quando sentiamo invece di non averne più. Queste risorse sono appunto il *Jing* dei Reni.

Se repressa passa dal risentimento alla frustrazione. Nella furia c'è la perdita di controllo. L'ira è sia *Yin* che *Yang*, quella *Yin* può determinare vendetta, predeterminazione, è più pericolosa. L'aspetto *Yang* è la furia. Infine, la collera, come tutte le altre emozioni, colpisce anche il Cuore che secondo il ciclo *Sheng* è figlio del Fegato.

Nel cane questo sentimento può essere visto come quell'aggressività competitiva, territoriale, gerarchica, caratterizzata da impulsività e dalla perdita della sequenza fisiologica dell'aggressione: assenza della fase di minaccia e/o della fase di pacificazione, fase consumatoria con morso trattenuto o morsi ripetuti. I cani che manifestano aggressività inappropriata e fuori contesto non sono maleducati o poco educati: sono clinicamente anormali e andrebbero trattati come tali. L'aggressività del cane è influenzata da molteplici fattori come la genetica, la teoria dell'apprendimento, la farmacologia, le

patologie neurologiche, l'epidemiologia, la valutazione del rischio, il comportamento sociale, il controllo del comportamento. Ormoni, genetica, esperienza e contesto influenzano il comportamento del cane. L'aggressività si manifesta quando due individui agiscono per raggiungere obiettivi incompatibili, situazione che si può verificare in presenza di risorse limitate come il cibo, lo spazio, i partner sessuali. La caccia, il gioco e la difesa territoriale possono essere tutti etichettati come forme di aggressività, ma dal punto di vista funzionale sono comportamenti ben differenti. Una classificazione semplice può essere basata sull'"emotività" associata all'aggressione. L'aggressività emotiva è stata definita come un'aggressività che porta in sé un marcato cambio di umore e una serie di posture e di vocalizzazioni e spesso attacchi mutilanti nei confronti della stessa o di altre specie, non correlati al normale comportamento predatorio e alimentare. Al contrario l'aggressività non emotiva non è accompagnata da eventi controllati dal sistema nervoso autonomo, come ad esempio i segnali di avvertimento, come accade nell'aggressività predatoria, in quella correlata al gioco e sessuale. Erroneamente molti ritengono che il rapporto di dominanza sia la motivazione delle interazioni sociali del cane, piuttosto che una conseguenza e una caratteristica qualitativa di alcune specifiche interazioni. Il cane è ben lontano dal desiderio di dominare sull'altro, spesso anche dal desiderio di decidere per l'altro. Il ruolo del leader è molto oneroso e gran parte degli individui cerca fuori da sé il leader, affidandogli ben volentieri gli oneri della guida.

Se l'aggressività è un comportamento che rientra nell'etogramma degli animali e quindi anche del cane, si deve d'altra parte distinguere tra aggressività fisiologica e patologica. Per poter stabilire il confine tra le due bisogna considerare che la sequenza aggressiva normale consta di tre fasi: la fase appetitiva, costituita dalla minaccia (ringhio), la fase consumatoria (morso), la fase di appagamento (ritorno all'equilibrio). A queste si può aggiungere una quarta fase detta refrattaria, che costituisce la fase di recupero in cui l'organismo è incapace di riproporre il comportamento in quanto non ne ha più la motivazione. Qualora queste fasi non fossero tutte presenti, il comportamento aggressivo non sarà prevedibile da un altro soggetto e la comunicazione ne risulterà alterata: ci si troverà di fronte ad una patologia comportamentale, o, ad una patologia organica. Altri importanti elementi per valutare se un'aggressione è patologica sono la sproporzione tra la provocazione e la risposta aggressiva, l'assenza o la brevità della fase di minaccia,

l'ignorare i segnali di pacificazione emessi dall'avversario e il fatto che l'aggressione venga messa in atto nonostante ci siano delle soluzioni alternative al conflitto. [13]

Come in tutti i problemi comportamentali anche nel caso dell'aggressività bisogna per prima cosa escludere che l'animale abbia dolore o eventuali altre cause organiche. [22]

3- Preoccupazione -Inquietudine- *Yu* 憂

L'ideogramma rappresenta in basso qualcuno che trascina ovunque un cuore e una testa che sono i radicali che compaiono in alto. [6]



Yu significa triste, malinconico, pensare e meditare, dispiacere, tristezza, sofferenza, malumore, lutto. Il movimento Metallo è la condensazione e la concentrazione al fine di raccogliere dentro di noi le ricchezze della vita. Nella tristezza invece tutto diviene compressione che stritola il Cuore alterando la circolazione del sangue e l'espansione degli spiriti. Il *Qi* si definisce annodato. Questa ostruzione soprattutto a livello del Triplice Riscaldatore Superiore esaurisce i liquidi e i soffi del Polmone con conseguente respiro superficiale e bloccato, tosse secca, voce debole e spalle sollevate, collo rigido. [5]

Poiché la società attuale è tendenzialmente focalizzata sul "fare", la condizione patologica viene riconosciuta attraverso il "non fare" della depressione. Questo sentimento determina un vuoto di *Qi* al Polmone con comparsa di un fuoco patologico che a sua volta consuma ulteriormente il *Qi*. La tristezza aggredisce prima il *Po* e successivamente il Polmone. Lo consuma piano piano e poi aggredisce anche il Cuore (tutto il Riscaldatore Superiore è colpito). Il *Qi* si dissolve, la *Wei Qi* si blocca nei meridiani tendino-muscolari e si ha lesione dello *Shen*.

Apprensione e ansia passeggiere non sono particolarmente nocive; è ancora una volta il loro perdurare che le rende pericolose. Gli Organi bersaglio sono Milza e Polmone ma anche il Cuore ne è immediatamente colpito, e dal Cuore al Rene (sotto l'effetto della paura e del timore). Se il Cuore è colpito, poiché la sua natura è di diffondere, la patologia si propagherà direttamente allo *Shen*. Vi è allora scorrimento e fuoruscita senza arresto: siamo al panico che implica una turba sia di Cuore che di Rene.

Anche nel cane questo sentimento è descritto come inquietudine, ansia, ossia come uno stato reattivo caratterizzato dall'aumento di probabilità che, in risposta a qualsiasi modifica dell'ambiente (esterno o interno), si scatenino reazioni analoghe alla paura. Lo stimolo scatenante di tale reazione resta ignoto e quindi l'ansia può essere definita come una paura immotivata, dovuta alla perdita di un processo adattativo. In un animale fobico, il processo di sensibilizzazione genera una reazione di paura di volta in volta più intensa, che appare sempre più precocemente, finché l'animale reagisce prima dello stimolo secondo il processo di anticipazione. Questo processo fisiologico, in caso di evoluzione estrema, può comportare la reazione a stimoli non più identificabili e quindi allo sviluppo dell'ansia. Lo stato ansioso può anche instaurarsi all'improvviso, senza che siano messi in evidenza stimoli fobici prevedibili. L'ansia può quindi essere la conseguenza dell'evoluzione di uno stato fobico primario, di ripetuti disturbi della comunicazione, di una mancata applicazione dell'etogramma. Nello stato ansioso si ha quindi una disorganizzazione degli autocontrolli e la perdita totale dell'adattamento a qualunque variazione dell'ambiente.

Nell'ansia intermittente le manifestazioni neuro vegetative consistono in ptialismo, minzioni emotive, vomito e diarrea mentre le manifestazioni comportamentali consistono nei segni comportamentali dell'anticipazione come iper-vigilanza, aumento dell'attività motoria, aggressività, con aggressioni da paura e da irritazione. Nell'ansia permanente sono assenti le manifestazioni neurovegetative mentre le manifestazioni comportamentali sono caratterizzate dai segni comportamentali dell'inibizione come marcata diminuzione del comportamento esploratorio, assenza di comportamenti aggressivi, presenza di attività di sostituzione come bulimia, leccamento. ^[13]

4- Pensiero ossessivo - *Si* 思

Nell'ideogramma *Si* sono rappresentati sopra la scatola cranica e sotto il cuore. L'ideogramma include i concetti di: pensare con affetto, pensiero, idea, meditare, riflettere. ^[6]



La buona relazione del cuore, e degli spiriti che vi risiedono, con il cervello permette lo sviluppo del pensiero. Una cattiva relazione tra i due produce un turbamento del cuore che

altera lo sviluppo normale del pensiero che viene convertito in preoccupazioni e ossessioni. Chiudere e bloccarsi esprime bene il movimento del pensiero ossessivo, della riflessione che dal centro non si muove più verso l'azione ma resta chiusa in sé stessa in un movimento circolare che non permette la diffusione.

Il pensiero appartiene alla milza. Esso diventa "patologico" nel momento in cui si articola come un *loop* fine a sé stesso, che non si trasforma in altro da sé, in particolare non produce effetti sul piano dell'azione. Il pensiero inteso come riflessione, rielaborazione della propria esperienza è il corretto movimento di trasformazione compiuto dall'elemento terra. Se questa funzione diventa eccessiva produce un ingarbugliamento e un annodamento del *Qi*; la preoccupazione si può intendere in questo senso come un'occupazione eccessiva del pensiero. Sono i pensieri circolari che non si trasformano né generano azione, quei pensieri che girano a vuoto.

La Milza ha le funzioni di trasformazione e di trasporto: analogamente ad un pasto pesante i pensieri pesanti sovraccaricano questo movimento, ristagnano e si impantanano come un viaggiatore nella giungla nell'umidità appiccaticcia. Il pensiero ossessivo determina una condensazione, una confluenza del *Qi* verso il centro (zona del plesso solare); vi è anche lesione della Milza e dello *Yi* che non può più assicurare la funzione di trasporto-trasformazione. Quando questo *Qi* in vuoto della Milza sale al Polmone crea una forte angoscia immotivata, allergie e asma. ^[6]

Un *Qi* relegato in uno spazio troppo chiuso (claustrofobico) corrisponde, sul piano clinico, a un tono monocorde nell'eloquio, sintomi somatici di oppressione, astenia, gonfiore epigastrico, pesantezza, feci pastose, ipotrofia muscolare, formazione di catarri, pensieri ricorrenti, ossessioni. Nelle condizioni più gravi la perversione del movimento del *Si* si configura come patologia ossessivo-compulsiva. ^[5]

Essendo turbato il proposito non si sa più cosa si vuole (la volontà è appannaggio dell'Acqua e questo turbamento secondario della volontà è leggibile come super inibizione della Terra sull'Acqua, secondo il ciclo *Ko*); vi è confusione e disorganizzazione. Questa turba è associata alla Milza ma può colpire di fatto più organi e in particolare il Polmone (legato alla Milza dalla legge Madre-Figlio, o anche dal rapporto alto-basso all'interno del

livello *Tai Yin*), che troverà impedita la sua funzione di spinta del *Qi*, ma anche il Fegato, nella sua funzione di armoniosa diffusione di *Qi* e Sangue.

Il pensiero ossessivo è quindi un pensiero che gira a vuoto, che si impossessa della mente e la blocca, che blocca e trattiene il *Qi*. Negli individui in cui predomina questo sentimento viene meno la capacità di utilizzare tutte le conoscenze acquisite e di acquisirne di nuove. Tutto deve essere ripetitivo e sempre uguale.

Nel cane l'aspetto patologico di questo sentimento corrisponde ai disturbi ossessivo compulsivi (OCD) o stereotipie. Questi sono caratterizzati dalla presenza di ossessioni e compulsioni. Le ossessioni sono dei pensieri ricorrenti, che affliggono l'individuo e generano ansia. Per far fronte a questo il soggetto mette in atto comportamenti ripetitivi e stereotipati, le compulsioni. [22]

L'OCD è caratterizzato da comportamenti ripetitivi, ritualistici, eccessivi rispetto ad ogni funzione normale e la cui esecuzione interferisce con la normale vita quotidiana, è quindi un comportamento esagerato sia nella forma che nella durata.

Il cane che mette in atto la suzione del fianco o si rincorre la coda, in seguito a numerosi rimproveri e correzioni manifesterà il comportamento solo dopo essersi sottratto alla vista del proprietario. Non tutti i cani e i gatti entrano in un pattern di intenzionalità quando interrompono momentaneamente i loro comportamenti compulsivi. Alcuni cani continuano a manifestare questi comportamenti nonostante distrazioni o presenza di altri soggetti. Non è necessario che il comportamento possa essere osservato perché un animale abbia un OCD, ma il requisito è che il comportamento interferisca con le normali attività in assenza di un impedimento fisico. Se il desiderio di manifestare il comportamento è presente la condizione sussiste nonostante punizioni, esercizi o contenzione fisica. La chiave è che in assenza di controllo l'animale metterà in atto il comportamento. I disordini compulsivi spesso nascono da situazioni di conflitto o di ansia, ma possono anche comparire spontaneamente, senza un motivo apparente. Se la fonte di stress o di conflitto potesse essere identificata dovrebbe essere eliminata. L'intervento precoce, prima che il comportamento diventi abituale o che insorgano delle complicazioni, aumenta la possibilità di successo terapeutico. Sebbene ci sia una predisposizione genetica a sviluppare i disordini compulsivi, ridurre lo stress e fornire all'animale opportuni stimoli, può prevenire

l'insorgenza di questi disturbi, o ridurne la frequenza e l'intensità. Tuttavia, quando il problema compromette lo svolgimento delle normali funzioni quotidiane dell'individuo o è troppo frequente ed intenso, si rendono necessarie sia una terapia farmacologica che una terapia comportamentale. Diverse patologie possono essere la causa di questo comportamento, quindi prima di fare una diagnosi di disturbo compulsivo, bisogna prima escludere tutte le cause organiche di tale comportamento. [13]

I comportamenti ossessivi più comuni in umana includono controllare ripetutamente la porta o se si ha spento il gas al punto che alla persona affetta risulta difficile lasciare la propria abitazione. [22]

Nel cane invece si distinguono:

-comportamento di locomozione: muoversi in cerchio; rincorrersi la coda; camminare avanti e indietro; inseguire riflessi di luce; immobilizzarsi

-comportamento orale: mordersi gli arti, leccarsi (granuloma da leccamento, dermatite psicogena), leccare l'aria o il proprio naso, succhiarsi il fianco, grattarsi, mordere o leccare gli oggetti, polifagia, polidipsia, pica, cacciare "mosche".

-aggressività: autodiretta (per esempio, ringhiare al posteriore, aggredire gli arti o il posteriore, aggredire la coda, aggredire la ciotola del cibo, attaccare oggetti inanimati, aggressività imprevedibile nei confronti delle persone

-vocalizzazioni: abbaiare ritmicamente, guaire

- "allucinazioni": fissare le ombre; sobbalzare.

Esiste un'apparente predisposizione di razza per i comportamenti compulsivi, come ad esempio la suzione del fianco nel Dobermann Pinscher, o nel Bull Terrier Inglese girare in cerchi stretti, infilare la testa in mezzo agli oggetti e immobilizzarsi. Il Pastore Tedesco ed il Cane Pastore Australiano possono presentare il comportamento di rincorrersi la coda; lo Schnauzer nano si controlla il posteriore, il Border Collie fissa le ombre e in generale i cani di grossa taglia possono presentare un leccamento continuo che provoca granuloma. Tra le stereotipie troviamo anche il correre lungo le recinzioni, la pica, il mordicchiare il pelo o l'aria [13]

Un'altra origine degli OCD è quella esperienziale, cioè conseguenza della esposizione a uno dato stimolo o la mancanza di esposizione alle interazioni ambientali e sociali, che possono generare ansia, conflitto interno, stress, frustrazione. Poco esercizio fisico, poco lavoro mentale ("noia"), o esposizione a troppi stimoli, che causano un conflitto interno, alterazione della routine quotidiana, educazione inconsistente, cambiamenti nell'ambiente domestico (trasloco, introduzione o allontanamento di altri animali o membri di famiglia...) rientrano tutti tra le cause possibili. L'OCD può inoltre essere condizionato o rinforzato dal proprietario o anche dall'animale stesso. [22]

5 - Tristezza – *Bei Ai* 悲

Il termine *Bei* o *Bei Ai* appartiene al movimento metallo-polmone e può essere tradotto con una gamma di termini: tristezza, dolore, pena, angustia, melanconia.

L'analisi dell'ideogramma *Bei* mette in evidenza come in esso sia presente il radicale "Cuore" collegato con un segno che rimanda alla negazione, alla contraddizione, al conflitto. L'opposizione a sé stessi, schiena contro schiena. Il senso di afflizione, di depressione e sfinimento deriva da un conflitto irrisolto, da uno stato di rottura e frammentazione. L'esaurimento che deriva da questa lotta sterile distrugge i soffi nella regione del cuore e del polmone. L'ideogramma *Ai* rimanda al pianto e ai lamenti connessi al dolore per un lutto, alla perdita di un caro. [6]



Anche la tristezza è un'emozione non considerata patologica se contenuta entro certi limiti e collegata ad eventi oggettivi della vita reale; ciò che la rende patologica è il suo sviluppo incontrollabile che porta alla perdita della gioia di vivere. La perdita della gioia di vivere conduce all'indebolimento del centro, inteso come nucleo vitale, la fonte della vita si inaridisce, ci si lascia volutamente deperire anche fino alla morte e questo rappresenta l'aspetto potenzialmente suicidario (o comunque autolesionistico) della depressione.

La tristezza è correlata al Polmone ed è l'espressione della perversione del movimento Metallo. In una condizione di armonia corrisponde alla condensazione del *Qi* volta a riportare la ricchezza del fuori all'interno, la sua patologia consiste in una "compressione", un peso che impedisce la circolazione e lo scorrimento o viceversa in un suo dissolvimento: nella Tristezza, il *Qi* si dissolve. La depressione, pur nelle diverse fenomenologie con le quali si presenta, rimanda alla sensazione di una perdita irrecuperabile, un senso di incapacità nel ridare slancio alla propria vita.

Essa significa anche afflitto, addolorato, desolato. Determina vuoto di *Qi* del Polmone e squilibra gli organi del riscaldatore superiore, blocca i soffi nutritivi e difensivi. Il blocco dei soffi nel petto fa dilatare il polmone ed impedisce di adempiere alla sua funzione di abbassare i liquidi nel torace. I soffi, impediti nella discesa per via del calore che regna nel petto, si diffondono verso l'alto spingendo i liquidi verso l'esterno. Essi fuoriescono a livello dell'occhio sotto forma di lacrime, talvolta anche dal naso, orifizio proprio del polmone, sotto forma di muco. I soffi e i liquidi possono anche formare una specie di nodo alla gola e far emettere dei suoni che sono i singhiozzi. [6]

Sintomatologia: chiusura in sé stessi, tosse secca, palpitazioni, dispnea, respiro corto, astenia, senso di disagio nel torace. [5]

Quando c'è tristezza "il *Qi* si dissolve". Il dolore consuma la vita, il *Qi* si esaurisce ed è proprio questa la sensazione, fin troppo precisa, che non rimanga più nulla. Il paziente è schivo ma non sempre la tristezza è facilmente riconoscibile poiché se la ferita è molto profonda egli si ritira, come se contatto e comunicazione rischiassero di far fuggire un po' di *Qi*. Un tono piangente-lamentoso (pianti e lamenti sono del polmone) può aiutare a rintracciarla.

La tristezza si oppone anche allo slancio gioioso verso la pienezza che è proprio del fegato. Invece di estendere i suoi rami e le sue foglie in tutte le direzioni questa pianta primaverile, che rappresenta la vitalità, rivolge contro sé stessa il suo impeto e attacca la sua interiorità. Gli *Hun* non si liberano più come un vapore che sale ma, contrastati nel loro espandersi nel muoversi liberamente, si sconvolgono e perdono il controllo. Gli *Hun* squilibrati impediscono di fare ritorno alla propria memoria e possono persino arrivare a

distruggere la personalità. Il sangue non offre più loro una sede essendo venuta meno la stretta relazione con il cuore a causa del blocco dei soffi. [7]

I cani, come gli umani, possono soffrire di depressione. Solitamente questo disturbo si manifesta attraverso cambiamenti nel comportamento e nel linguaggio del corpo, ad esempio mancanza di appetito, perdita di interesse per ciò che solitamente lo stimola, mancanza di manifestazioni di affetto verso il padrone, perdita di energie, coda e orecchie cascanti, insicurezza, irritabilità, eliminazione inappropriata di feci e urina (sporca in casa).

Le cause di ciò possono essere svariate, ma alla base vi è quasi sempre una variazione nella routine del cane come un trasferimento, la perdita o l'arrivo di un altro animale, l'arrivo di un bambino o eventuali altri disturbi che noi non siamo in grado di vedere.

6- Paura – *Kong* 恐

L'ideogramma rappresenta in basso il cuore e in alto qualcosa che batte ripetutamente, come il cuore che palpita nel petto o un tamburo che indica un imminente pericolo. *Kong* esprime i significati di: temere, avere paura, intimidire. [6] La paura, legata al movimento acqua-rene, fa parte dello *Yin* più profondo e si può considerare come la radice più profonda che sta alla base delle altre emozioni.



La paura è un'emozione primaria di difesa. Si attiva quando c'è un pericolo reale o anche un pericolo anticipato (previsione), ricordato (rievocazione) o immaginato. La paura, come tutte le emozioni, può essere pensata come una risposta fisiologica del nostro organismo al mondo esterno; un'emozione di decisiva importanza. Se non avessimo questa emozione, infatti, spesso probabilmente metteremmo facilmente in pericolo la nostra vita. La nostra sopravvivenza è quindi garantita da questa emozione.

È opportuno differenziare tra *Jing*-spavento e *Kong*-paura. La prima è la risposta ad una minaccia improvvisa e in generale reale, la seconda è invece in relazione ad una minaccia costante e pervasiva, spesso in assenza di un oggetto determinato. In sostanza Kong

rimanda ad uno stato psico-fisico di allarme continuo per un pericolo imminente e per lo più indeterminato. ^[6] IL *Suwen* dice: "spavento, allora il *Qi* va in disordine", e "Paura, allora il *Qi* scende". Mentre lo spavento colpisce con forza scompigliando e disordinando i soffi vitali, la paura tende a "fare scendere il *Qi*". Nella psicologia contemporanea la sensazione di pericolo diffusa e pervasiva rispetto ad una minaccia indeterminata di quello che può portarci il futuro rientra nelle sindromi ansiose: il senso di inquietudine determinato, secondo il *Neijing*, come "vuoto di *Qi* del rene, facile paura, il cuore batte come se ci fosse qualcuno che ti afferra."

Più che paura di qualcosa di specifico è spesso un timore che possa succedere qualcosa, paura di quello che può portarci il futuro: più semplicemente possiamo parlare di ansia. Si tratta di quel sintomo "facili sussulti ai rumori improvvisi" che ricorre nella descrizione delle sindromi, di quei casi di agitazione e di paura profonda che invade alcune persone appena un loro caro è un po' in ritardo o del vero e proprio disturbo da attacco di panico.

Il sentimento *Kong* blocca il Riscaldatore Superiore che fa scendere il *Qi* al Riscaldatore Inferiore. La Milza è incapace di funzionare correttamente. Bloccata dalle preoccupazioni ansiose non permette più gli approfondimenti e le mutazioni del pensiero; non distribuisce più i liquidi nutrienti che alimentano le carni e la forma del corpo. Determina inoltre un vuoto di *Qi* del Rene e in particolare lede il *Jing*. ^[6]

Il Rene in medicina cinese rappresenta l'Organo *Zang* "padre di tutti gli Organi". È la radice dello *Yin* e dello *Yang*. Il Rene tesaurizza il *Jing*, ovvero l'energia ancestrale (del cielo anteriore) e quella del cielo posteriore. Nel *Jing* c'è il nostro potenziale di vita già alla nascita. ^[16] Il *Jing* è fiorente quando siamo giovani, declina con l'età oppure quando il nostro stile di vita non è in grado di nutrirlo adeguatamente. L'indebolimento dell'energia renale si manifesta in vari modi nel nostro organismo: a livello delle ossa (osteopenia, osteoporosi), dei denti, delle orecchie (ipoacusia e altri disturbi), dolore alla zona lombare e alle ginocchia, disturbi al sistema urinario. Sistemi connessi energeticamente al Rene che risentono quindi del diminuire della sua energia. Secondo la teoria medica cinese l'azione fisiologica del Rene è quella di consolidare, mantenere. La paura con la sua azione di inviare verso il basso il *Qi* va contro questa azione del Rene.

I sintomi saranno quindi: dolore alle ossa, incontinenza urinaria e fecale, incapacità di proiettarsi verso il futuro, palpitazioni. ^[5] Diversi sono i modi di dire connessi alla paura che possono aiutarci a ricordare come essa entri in relazione con le dimensioni energetiche del Rene: pensiamo, per esempio, al detto "farsela sotto dalla paura". Il Rene controlla ano e uretra (orifizi del basso): una forte paura può causare il rilascio involontario di feci e urine perché va a colpire la funzione del Rene di controllare questi orifizi.

Oltre a questi aspetti, di per sé stessi già importanti, bisogna considerare che la paura entra in connessione anche con un'altra dimensione energetica di grande importanza: quella del Cuore. Il Rene rappresenta il massimo dello *Yin* e corrisponde all'elemento Acqua. Il Cuore rappresenta il massimo dello *Yang* e corrisponde all'elemento Fuoco.

La fobia nei suoi diversi aspetti clinici è una patologia comportamentale riscontrabile nel cane ed affine al sentimento *Kong*.

In base alla loro origine si distinguono due tipi di fobie: le fobie post traumatiche, che si instaurano dopo l'esposizione a uno stimolo intenso e le fobie ontogenetiche, che risultano da particolari condizioni di sviluppo, in questo caso l'animale è fobico di fronte a stimoli che non ha conosciuto durante il periodo sensibile. Il processo di sensibilizzazione e di anticipazione trasformano lo stimolo normale in stimolo insopportabile per il soggetto fobico: la fobia per i temporali, per i colpi di fucile, la fobia durante il trasporto in macchina, sono un esempio quotidiano. Nel soggetto fobico i meccanismi di difesa sono esagerati e impediscono un normale adattamento al mondo circostante, soprattutto nei confronti di stimoli che non sono obbligatoriamente pericolosi. Nella fobia semplice il quadro clinico è caratterizzato da iper-vigilanza, comportamento di evitamento, minacce a distanza con evoluzione verso aggressione soprattutto se è preclusa la possibilità di fuga. In questa fase lo stimolo scatenante può essere unico, oppure costituito da più stimoli appartenenti alla stessa famiglia. L'evoluzione spontanea delle fobie semplici può seguire tre direzioni come la guarigione spontanea (15% dei casi) nel caso in cui siano soddisfatte particolari condizioni che possano portare all'abituazione; la strumentalizzazione dei comportamenti di aggressione (30% dei casi); l'aggravamento dello stato fobico (55% dei casi) con il processo patologico della sensibilizzazione.

Esperienza e stadio di sviluppo possono condizionare l'evoluzione di una paura se l'animale non è sufficientemente esposto a uno stimolo rilevante durante un periodo sensibile o possono aumentarla se l'esposizione è troppo violenta. [13]

7- Panico- Terrore- Shock- *Jing* 驚

L'ideogramma rappresenta in basso il radicale che significa cavallo e in alto il rispetto, cioè il saper controllare i propri gesti a meno dell'irruenza del cavallo a volte incontrollata. Non si sa come reagire all'imprevisto. Nell'ideogramma di *Jing* sono contenute le idee di: spavento, terrore, essere in preda al panico, allarmarsi, essere sul chi va là. [6]



Lo shock mentale è il sentimento elettivo del Cuore. È la lesione "dell'imperatore del corpo" e determina anarchia nella circolazione energetica. Provoca un esaurimento improvviso de *Qi* di cuore. [5]

Il "*Su Wen*" dice che "lo shock colpisce il cuore, lo *Shen* non ha più dimora e non può riposarsi, così che il *Qi* diviene caotico".

Questo sentimento fa sbandare in tutte le direzioni. Colpisce però anche i Reni perché l'organismo utilizza il *Jing* per recuperare le energie brutalmente consumate nello shock con conseguente comparsa dei sintomi di deficit del Rene quali sudorazione notturna, bocca secca, acufeni. I soggetti dominati da questo sentimento mancano di un "centro", sono individui estremamente disordinati in qualsiasi attività.

Sintomatologia: palpitazioni, dispnea, agitazione, insonnia, divagazione fino alla confusione mentale. Il polso è detto "mobile" ossia corto, leggermente scivoloso e dà l'impressione di vibrare quando pulsa. [5]

Nel cane il disturbo di panico si può manifestare con un comportamento di freezing. Questa patologia riduce la capacità di apprendimento. Nell'ansia parossistica, anche denominata disturbo di panico, si possono avere manifestazioni neurovegetative variabili a seconda della razza colpita e dell'individuo: tachicardia e tachipnea, ptialismo, colon irritabile, vomito, diarrea, svuotamento delle ghiandole perianali, minzioni emotive. Le

manifestazioni comportamentali consistono in crisi di panico accompagnate da manifestazioni periferiche di paura e da crisi convulsive con o senza sincope. [13]

Tabella riassuntiva

Sentimento	Lesione organi	Movimento energia indotto	Turba dell'anima vegetativa	Similitudine con energia esterna
<i>Xi</i> (gioia)	Cuore	Accelerazione	<i>Shen</i>	Calore
<i>Nu</i> (collera)	Fegato	Movimento verso l'alto	<i>Hun</i>	Vento
<i>You</i> (inquieto)	Polmone Cuore	Blocco del Qi e stagnazione	<i>Po</i>	
<i>Si</i> (rimuginare)	Milza	Immobilizza il Qi al centro	<i>Yi</i>	Umidità
<i>Bei</i> (tristezza)	Polmone e Cuore	Consuma il Qi e blocca i soffi	<i>Po, Shen</i>	Secchezza
<i>Kong</i> (paura)	Rene	Congela il Qi nei Risc. Sup. e Inf.	<i>Zhi</i>	Freddo
<i>Jing</i> (terrore)	Cuore rene	Anarchia circolazione energetica	<i>Shen</i>	

TURBE DEI SETTE SENTIMENTI e TERAPIA

Le emozioni muovono il *Qi* e lo rendono più armonico. Se le emozioni sono eccessive lo disordinano. Il "disordine" del *Qi* sarà diverso a seconda dell'emozione e dell'Organo *Zang* a cui questa si associa. Un'emozione può quindi danneggiare la fisiologia energetica di un organo *Zang* impedendone il corretto funzionamento. L'Organo in questione non riuscirà più a sostenere le sue funzioni, non ultima quella emozionale.

In realtà, l'eccesso di un sentimento può essere sia causa sia conseguenza di uno squilibrio.

In generale tutti i sentimenti quando non sono consapevolmente percepiti o quando sono eccessivi tendono a rimanere repressi generando stagnazione di *Qi* che, a lungo andare, consuma lo *Yin* del corpo; ciò può generare falso calore e fuoco creando un circolo vizioso poiché il calore tende a mantenere l'eccesso del sentimento. Così nel corso della vita tutte le emozioni e i sentimenti, espressi o meno, si accumulano consumando il nostro *Yin*.

Questo con il passare degli anni si esaurisce, finché diventiamo puro fuoco, scomparendo. Si passa cioè dall'acqua *Yin* e generatrice di vita al fuoco *Yang* che la dissolve.

Fin dai tempi più remoti i medici tradizionali cinesi hanno descritto e analizzato una serie di sintomi raggruppandoli in un sistema concettuale, in una serie di quadri clinici, che definiscono "sindromi" ben precise. Ogni sindrome cinese rappresenta un insieme di manifestazioni conseguenti a una turba di un determinato organo (o viscere) secondo i dettami della fisiologia energetica. ^[5]

La medicina tradizionale cinese pone l'accento sullo studio della costituzione e della tipologia o, in altri termini, del terreno poiché considera che una stessa causa patologica (sia essa interna, esterna o mista) possa determinare in alcuni individui solo leggeri squilibri mentre in altri sintomi più gravi in base ai punti deboli o forti della costituzione individuale.

Lo studio delle varie sindromi è molto complesso perché vengono descritte in modo preciso e puntuale le turbe relative ad un determinato *Zang - Fu* sia in base alle alterazioni complessive sia in base al deficit di una particolare funzione di questi.

Durante l'interrogatorio è fondamentale soffermarsi sull'analisi dei sintomi di esordio del quadro sintomatologico poiché spesso sono proprio questi a orientarci verso ciò che possiamo definire il nucleo di partenza. Conoscerlo è di fondamentale importanza perché ci

permette di impostare un trattamento che mira alla radice del problema. Quando si instaura una turba energetica che persiste per diverso tempo le sindromi iniziali si complicano, si creano circoli viziosi, un complesso di alterazioni a catena spesso difficili da analizzare. Le sindromi descrivono la patologia del singolo *Zang* ma poiché l'individuo è sempre studiato nella sua complessità non bisogna mai prescindere dalle relazioni interfunzionali esistenti tra le varie parti degli organismi. Si vanno così a definire delle sindromi complesse che considerano le ripercussioni di una determinata turba sul sistema. [5]

La diagnosi delle sindromi degli *Zang-Fu* si basa soprattutto sugli otto criteri diagnostici. [12]

Cercare di individuare una corrispondenza perfetta tra le patologie psichiatriche umane e le patologie comportamentali del cane è molto ambizioso ma spesso si trova una sovrapposizione di sintomi tra le patologie mentali dell'uomo e quelle del cane. Di seguito una classificazione delle sindromi degli *Zang* con relative cause interne-sentimenti che le provocano e alcuni dei possibili trattamenti. Le sindromi descritte riguardano solo questi e non i *Fu* in quanto sono gli *Zang* i depositari dei *Soffi* e dell'aspetto più etereo legato alla sfera emozionale.

XI – GIOIA – CUORE

Le sindromi del cuore si dividono principalmente in due categorie:

1) sindromi da vuoto

- a) *vuoto di Qi e/o di Yang del cuore*: eccesso di tristezza o gioia.
- b) *vuoto di Yin e/o di sangue del cuore*: L'eccesso di un sentimento consuma lo Yin e il sangue, la milza allora non svolge più la sua funzione di produzione e trasformazione.

2) sindromi da pieno

- a) *eccesso di fuoco del cuore*: spesso conseguente a un'alterazione energetica determinata dall'eccesso di uno dei sette sentimenti
- b) *ristagno di sangue del cuore*: l'eccesso di un'emozione può provocare un arresto della circolazione sanguigna con una sintomatologia dolorosa lancinante al torace

che si irradia lungo il canale del cuore. L'eccesso di uno dei sette sentimenti genera inizialmente un calore che, se perdura, si trasforma in fuoco. La presenza di fuoco nell'organismo determina la diminuzione dei liquidi organici e la produzione dei catarri *Tan*. Questi catarri sono invisibili, non sono concreti come i catarri che siamo abituati a conoscere ma la loro presenza si rende evidente perché hanno la prerogativa di alterare le funzioni dello *Shen* e in particolare degli orifizi cuore determinando turbe mentali e condotta anormale. Nei casi più gravi avremo anche perdita improvvisa di coscienza fino all'epilessia. Se oltre ai catarri è presente in modo considerevole il fuoco del cuore la sintomatologia è segnata da anomalie del comportamento. ^{[4] [5] [17]}

Il trattamento proposto dai testi è di perseguire, tramite l'alimentazione, il rinnovamento dei soffi dell'organismo soprattutto di quelli del cuore trattando anche i meridiani di milza e stomaco, come anche quello della vescica, per guidare i liquidi che nutrono e che rinfrescano. Si agisce poi sui meridiani del polmone, dell'intestino tenue del crasso per disperdere il calore in eccesso nel petto negli intestini, poiché questi visceri sono collegati, il primo al cuore e il secondo al polmone. ^[7]

Alcuni punti utili sono:

HT7 (*Shenmen*)- punto *Shen*, punto *Yu – Yuan* del Cuore; ha un'azione armonizzante sulle affezioni della sfera psichica ed è il punto principale per lo *Shen* su cui ha un'azione calmante ma anche stimolante. Giova alla memoria, tratta l'irrequietezza mentale e l'agitazione. ^{[5] [22]}

LR3 (*Taichong*) - punto *Yu – Yuan* del Fegato; ha un effetto profondamente calmante sullo *Hun* e sullo *Shen*, è molto efficace per gli attacchi di rabbia, irritabilità, insonnia e preoccupazione. ^{[5] [22]}

LI4 (*He Gu*) Punto *Yuan* del meridiano del Grosso Intestino. Punto di comando di faccia e bocca. Disperde il vento, apre gli orifizi, elimina il calore, regola *Qi* e *Xue*, favorisce la risalita dello *Xue*, è immunostimolante. Possiede forte azione calmante poiché regola l'ascesa e la discesa del *Qi* da e verso la testa. ^{[5] [22]} Spesso utilizzato in associazione a **LV3**. Questa associazione prende il nome di "quattro cancelli" (*Si Guan*) ed è

estremamente efficace nel potenziare l'azione di muovere e sbloccare il *Qi* nei Meridiani, tornando utile, nello specifico, in presenza di dolore nel corpo.

GV24 (*Shenting*) - punto *Shen*, la sua azione più importante è l'effetto sia calmante che sollevante sullo *Shen*, di conseguenza, non è utile solo nelle ansie e insonnia, ma anche nelle depressioni e tristezze. Può essere usato sia nella sintomatologia da deficit di attenzione che quelle di ipersensibilità e iperattività. In relazione alle problematiche che coinvolgono il anche il Fegato si usa combinare questo punto con il punto **GB13**. ^[5] ^[22]

GB13 (*Benshen*) – calma lo *Shen*, risolve il Flegma nel Cervello, raccoglie il *Jing* alla testa; questo punto svolge un'azione molto importante sullo *Hun* nei casi di iperattività e la sua azione viene rafforzata combinandolo con GV24. Il suo effetto potente è la conseguenza della sua azione di raccolta del *Jing* alla testa. Il *Jing* è la fonte del Midollo che riempie il Cervello. Cervello e Midollo si raccolgono in questo punto. ^[5] ^[22]

NU - COLLERA -FEGATO

Le sindromi del fegato si suddividono in:

1) sindromi da vuoto

- a) *vuoto di sangue del fegato*: consumato da malattie croniche/emozioni troppo persistenti
- b) *vuoto di Yin di fegato*: primitivo o secondario a un deficit di *yin* dei reni
- c) *vuoto di Yang del fegato*

2) sindromi da pieno

- a) *ristagno di Qi di fegato*: in seguito a un eccesso di collera, soprattutto se questa non è esteriosizzata. La collera altera principalmente la funzione del fegato di regolazione della circolazione del *Qi* e si manifesta con: dolori al petto al basso ventre. Se il *Qi* ristagna anche la circolazione del sangue tende a bloccarsi con conseguente formazione di masse mobili a livello addominale. Inoltre, possono essere presenti segni di risalita del *Qi* controcorrente (*Qin*). Se questa condizione perdura si afferma che il fegato si comprime e ciò comporta l'insorgenza di

irritabilità. In soggetti predisposti vi può essere l'aggressione detta trasversale del *Qi* di fegato allo stomaco che non può effettuare il suo movimento di discesa dando luogo a nausea vomito inappetenza oppure vi può essere un'aggressione della milza con comparsa di digestione difficile con dolore addominale.

- b) *fuga in alto del fuoco del fegato*: Spesso conseguenza della sindrome precedente, il fuoco tende a conquistare le parti alte del corpo a disturbare lo *Shen*, a far deviare il sangue dal suo tragitto e a consumare i liquidi organici.
- c) *fuga in alto dello Yang del fegato*: Questa sindrome è conseguente a un vuoto primitivo di *Yin* di fegato o secondario a un vuoto di reni *Yin*. Il vuoto di *Yin* di fegato primitivo è spesso conseguente a un eccesso dei sentimenti e in particolare di collera, ansia o spavento. Si tratta quindi di una sindrome che apparentemente è causata da eccesso di *Yang* ma in realtà è determinata da un vuoto di *Yin*.
- d) *il vento del fegato agita all'interno*: La presenza di vento del fegato è possibile in tre sindromi; lo *Yang* di fegato si trasforma in vento, il fuoco al massimo grado produce il vento, il vuoto di sangue crea il vento. [4] [5] [17]

Nell'approccio diagnostico e terapeutico della condotta aggressiva la cosa più importante non è conoscere le origini o i meccanismi psicologici, che la scatenano, ma piuttosto conoscere la capacità del soggetto ad autocontrollarsi. [22]

I pazienti con problemi di aggressività sono tra i più difficili da trattare ed è perciò indispensabile prendere precauzioni per evitare di essere morsi. Sarebbe utile considerare almeno per le prime sedute un numero minimo di agopunti e tecniche non invasive. La moxibustione è controindicata per la presenza del Calore ed eccesso di *Yang* (vero o relativo).

Dovendo scegliere un solo agopunto si potrebbe utilizzare il **LR3** (*Taichong*), che nelle sindromi da Fuoco di Fegato può essere sostituito dal **LR2** (*Xingjian*). Sono punti che si trovano anatomicamente vicini, sull'aspetto antero-mediale del secondo osso metatarsale, uno dopo l'altro. Il **LR3** è un punto fondamentale per calmare le emozioni collegate

all'irritabilità e aggressività. **LR2** invece è punto Fuoco e per l'azione di "Fuoco spegne il Fuoco" calma l'aggressività.

Una combinazione utile per risolvere il ristagno di *Qi* di Fegato e tonificare il Fegato, ma anche quando abbiamo un coinvolgimento della Milza nel caso del vuoto di Sangue o se abbiamo un coinvolgimento del Rene, per esempio nell'aggressività da paura, è di associare **LR3** a **SP6** (*Sanyinjiao*). Per un'azione più mirata sul Sangue **LR3** viene associato invece a **SP10** (*Xuehai*).

Una combinazione di punti molto utilizzata per trattare stress, rabbia e frustrazione collegata al ristagno del *Qi* di Fegato anche in questo caso è la coppia **LR3** e **LI4**. Questa combinazione aiuta ad armonizzare la circolazione del *Qi* e del Sangue nell'organismo, ha un effetto sedativo e antidolorifico.

Un altro punto indicato sul meridiano del Fegato è il **LR8** (*Ququan*) punto *Ho*, acqua, di tonificazione che nutre il Sangue del Fegato, drena il Fegato, nutre lo *Yin*.

Tra i punti sulla testa sarebbero indicati soprattutto due dei punti *Shen*: **GV24** (*Shenting*) e **GB13** (*Benshen*) per la loro azione calmante sullo *Shen* soprattutto nelle sindromi che coinvolgono il Fegato.

Sul dorso potrebbero essere utilizzati sia **BL18** (*Ganshu*), *Back Shu* del Fegato, che il suo punto corrispondente sul ramo esterno della Vescica urinaria **BL47** (*Hunmen*). Insieme lavorano sul Fegato. *Hunmen* lavora sullo *Hun* e sugli aspetti emozionali del Fegato, rinforza la capacità di pianificare e dare un senso e uno scopo alla propria vita. Utile nei rancori e frustrazioni repressi da molto tempo. ^[22]

YOU – PREOCCUPAZIONE E INQUIETUDINE -POLMONE E CUORE

La preoccupazione che diventa ansia cronica genera un continuo e sottile stato di allerta. La *Wei Qi* che dovrebbe circolare all'esterno per sostenere l'organismo nelle attività quotidiane e poi fare ritorno all'interno durante il riposo rimane attiva; i segni tipici sono problemi con il sonno e tensioni muscolari. La preoccupazione provoca stagnazione dei soffi e lesione con vuoto del Polmone e Cuore, quindi, saranno questi i due meridiani da trattare principalmente. Anche le sindromi saranno quelle da vuoto relative a questi due organi.

Alcuni punti utili in queste situazioni sono:

PC6 (*Neiguan*), Punto *Luo* che apre lo *Yinweimai*, ha una azione specifica nel muovere tutti i tipi di stagnazione, apre il torace, regola lo Stomaco e agisce sul *Qi* controcorrente. Calma lo *Shen*, in particolare lo *Shen* del Cuore. Può essere usato nelle ansie causate da qualunque Sindrome del Cuore. Stimola " l'andare e venire" dello *Hun* (utile per le depressioni e tutte le situazioni quando lo *Hun* ha un movimento insufficiente). Punto da utilizzare quando l'ansia ha origine nel ristagno del *Qi* (di Cuore, Fegato o Polmone) o vuoto del Sangue di Cuore.

Su un piano mentale il Pericardio è responsabile del "movimento" verso gli altri - tramite la sua relazione con il Fegato nel livello energetico *Jue Yin*. Ciò fa del Pericardio il responsabile principale delle interazioni socio-famigliari-affettive sane verso gli altri. Questa sua azione viene potenziata dalla relazione con il Triplice riscaldatore (**PC6** è il punto *Luo*, **TH4** è punto *Yuan*). Il Triplice riscaldatore è responsabile del libero fluire del *Qi* (insieme al Fegato) e Sangue e quindi anche su questo piano agisce emozionalmente nel movimento verso gli altri. Le altre indicazioni di questo punto sono: insonnia, ansia, memoria scarsa, paure, tristezza e depressione.

HT7 (*Shenmen*)- punto *Shen*; è il punto più importante per alleviare l'ansia. Si può usare sia in casi di pieno che in vuoto. Ha un'azione armonizzante sulle affezioni della sfera psichica ed è il punto principale per lo *Shen*.

CV15 (*Jiuwei*)- si usa spesso in combinazione con *Shenmen* nelle ansie; ha una azione importante sul Cuore e sullo *Shen*, ed è il punto Yuan dei 5 Organi.

A seconda dei sintomi rilevati durante il diagnostico cinese *Si Zhen* si possono inserire **SP6** (*Sanyinjiao*), **KI4** (*Dazhong*) e **LR3** (*Taichong*):

- **SP6** (*Sanyinjiao*)- è il punto principale per calmare lo *Shen* sul canale della Milza, si combina bene con **HT7** (*Shenmen*) e ha una forte azione anti-ansiosa; utile in caso di sintomi del vuoto di Milza, vuoto di Yin o comunque un coinvolgimento concomitante del Fegato e Rene. Particolarmente indicato se il soggetto è affetto da preoccupazione,giova al sonno.
- **LR3** (*Taichong*) – punto principale sul canale del Fegato per calmare lo *Shen* e lo *Hun*. Questo punto viene usato, se nella diagnosi si trova segni che portano verso le sindromi di Fegato perché lo calma e ne diffonde il *Qi*, nutre il Sangue, elimina il vento. Si combina nell'azione con il punto **GB 13** (*Benshen*).
- **KI4** (*Dazhong*)- questo punto è da usare soprattutto se l'ansia deriva da una disarmonia del Rene, punto *Luo*, azione armonizzante tra vuoto/pieno. ^[5]

Per calmare lo *Shen* e alleviare l'ansia è importante combinare i punti distali con i punti sulla testa:

- **GV24** (*Shenting*) - punto Shen; la sua azione più importante è di fare scendere il *Qi* e sottomettere lo *Yang* ribelle. È molto importante e potente come punto per calmare lo *Shen*. Ha un'azione sia calmante che sollevante sullo *Shen* quindi non è utile solo nelle ansie e insonnia, ma anche nelle depressioni e tristezze. Il suo nome "Cortile dello *Shen*" riflette l'importanza di questo punto - infatti il cortile in Cina veniva considerato il posto, che dava la prima impressione ai visitatori e rappresentava l'entrata. In questo senso *Shenting* viene considerato "l'entrata dello *Shen*" per sottolineare la sua importanza. Per un'ansia o paura grave in relazione al Fegato si usa combinare questo punto con il punto **GB13**. In casi di vuoto invece è utile usare questo punto in combinazione con il punto **CV15** (*Jiuwei*).
- **GB13** (*Benshen*) - supporta l'azione del punto **GV24**; allevia ansie e paure soprattutto nei problemi che coinvolgono il Fegato, sottomette lo *Yang* di Fegato, espelle il Vento, risolve il Flegma, purifica il cervello. Raccoglie il *Jing* alla testa. Il

Jing renale è la radice del *Qi* del cielo anteriore ed è il fondamento della nostra vita mentale ed emozionale. ^[5] Un *Jing* forte è il prerequisito di uno *Shen* puro e una vita emozionale bilanciata. Il nome tradotto di questo punto è "Radice dello *Shen*", perché appunto raccoglie il *Jing* che radica lo *Shen*. Questo punto è utile anche nella Sindrome da Flegma che ostruisce gli Orifizi.

SI – PENSIERO OSSESSIVO E PREOCCUPAZIONE – MILZA

Le principali sindromi della milza si suddividono in:

1) sindromi da vuoto

- a) vuoto di *Qi* di milza
- b) vuoto di *Yang* di milza
- c) collasso dello *Yang*
- d) la milza non trattiene il sangue
- e) controllo del *Qi* di milza

2) sindrome da pieno

- a) umidità freddo nella milza
- b) umidità calore nella milza ^{[4] [5] [17]}

Una combinazione suggerita da Maciocia per liberarsi dai pensieri ossessivi e preoccupazione è:

BL49 (*Yishe*) – "casa dello *Yi*" che rafforza la Milza, armonizza lo Stomaco e regola la Vescicola Biliare. Elimina l'Umidità, promuove la diuresi e favorisce la concentrazione. Fortifica l'intelletto, purifica la Mente e stimola la memoria e la concentrazione ma soprattutto tratta preoccupazione, pensosità e pensieri ossessivi. Può essere usato in tutti i pensieri ossessivi in relazione con il vuoto di Milza. ^[5]

BL23 (*Shenshu*) – Punto *Back Shu* del Rene, tonifica il vuoto di *Yin* e di *Jing* del Rene, aiuta il Rene nel regolare l'Acqua, rafforza il midollo e il cervello ed è benefico per la mente. Maciocia sottolinea che nei libri cinesi questo punto non ha nessuna indicazione psicologica nei problemi mentali ma per la sua esperienza risulta utile per fortificare la forza di volontà (*Zhi*) nei pazienti con depressione, mancanza di entusiasmo e sindromi da vuoto soprattutto in combinazione con **BL52** (*Zhishi*) anche in assenza delle sindromi del Rene (Maciocia, 2009). ^[5]

HT7 (*Shenmen*)

CV15 (*Jiuwei*) – Questo punto nutre tutti gli *Zang* (punto *Yuan* dei cinque Organi) e calma la mente, soprattutto nelle sindromi da vuoto di *Yin* e/o Sangue. È molto potente nei casi gravi di ansia, preoccupazione, sconvolgimenti emozionali, paure e ossessioni. Indicato specialmente per liberare il torace dalla sensazione di oppressione e rilasciare le emozioni che stanno bloccando il *Po*. Negli stati ansiosi si usa spesso combinato al punto *Shenmen*.

GV18 (*Qiangjian*) – apre gli Orifizi e calma la Mente. Regola il Sangue del Fegato e così calma i pensieri ossessivi da ostruzione della mente dalla stasi di Sangue.

Nelle sindromi ossessivo-compulsive con componente locomotoria o aggressiva:

- **LR3** (*Taichong*) - La causa della ipermobilità in un soggetto può essere attribuibile all'eccessivo movimento dello *Hun*. Questo punto calma la Mente e lo *Hun*, regola il suo "andare e venire", ha un'azione potente nelle sindromi da ristagno di *Qi* di Fegato, quando questo provoca comportamenti senza scopo, calma il movimento nei soggetti con comportamento maniaco. Tratta gli sfoghi di rabbia, irritabilità, insonnia e preoccupazione

Nel granuloma da leccamento l'obiettivo, oltre a calmare lo *Shen*, è di rimuovere la stasi del *Qi* e/o Sangue. Se il granuloma è localizzato sul percorso del meridiano del Grosso intestino: **LI10** (*Shousanli*) – sblocca e attiva il meridiano, tratta il dolore nell'arto anteriore e **LI11** (*Quchi*) – punto mare – *Ho*, punto sintomatico per le allergie, tratta le problematiche psichiche e psicosomatiche, dolore nell'arto anteriore basso e orticaria.

Se invece il granuloma è localizzato sul percorso del meridiano del Triplice riscaldatore: **TH5** (*Waiguan*) - purifica il calore e libera la superficie, sblocca e attiva il meridiano.

In caso di sindromi della Milza è fondamentale ridurre il più possibile il consumo di tutti quegli alimenti che mettono ancora più in difficoltà il lavoro della Milza perché creano ulteriore blocco come gli alimenti umidificanti (latte e latticini, farine bianche e derivati come pasta e pane, zucchero e alimenti che lo contengono) e gli alimenti crudi o a temperatura fredda. Allo stesso tempo bisogna sostenere il *Qi* della milza con cibi che lo nutrano (cereali in chicco come riso, farro, quinoa, pollo, alimenti naturalmente dolci come la zucca) e che ne stimolino il movimento (erbe aromatiche, spezie, scorze di agrumi).

BEI – TRISTEZZA -POLMONE

Le sindromi del polmone si suddividono in:

1) sindromi da vuoto

- a) *Vuoto di Qi del polmone*: predisposizione ereditaria oppure secondaria a un vuoto di milza con vuoto di *Qi*, vuoto di *Qi* dei reni, vuoto di *Qi* del cuore.
- b) *vuoto di Yin del polmone*: presenza di fuoco

2) sindromi da pieno

- a) *pieno di secchezza ai polmoni*: presenza di vento calore che consuma i liquidi organici
- b) *pieno di umidità e di Tan*: vuoto di *qi* di milza o alterazione della funzione dei polmoni di diffondere i liquidi
- c) *pieno di calore*
- d) *pieno di freddo*

3) sindromi particolari

- a) il polmone è invaso dal fegato che attacca l'alto: la causa prima di questa sindrome è la compressione del *Qi* di fegato che si manifesta in individui particolarmente emotivi

- b) sindrome *Yuan Yin*: si intende la presenza di catarri fluidi che si accumulano a livello dei fianchi. Definita anche sindrome dello *Yin* sospeso
- c) sindrome *Zhi Yin* ^[4] ^[5] ^[17]

Punti indicati:

per tonificare il Cuore e calmare lo *Shen*:

- **HT5** (*Tongli*), punto Luo, calma lo Shen (indicato per tristezza, depressione, irrequietezza e agitazione) ^[5]
- **HT7** (*Shenmen*), Punto Yuan, terra del meridiano del Cuore. È il punto principale del Cuore per calmare lo Shen e alleviare l'ansia. ^[5]
- **HT9** (*Shaochong*), punto *Ting*, calma lo *Shen* e ne apre gli orifici.
- **BL15** (*Xinshu*), *Back Shu* del Cuore, calma lo Shen e può essere usato per trattare l'ansia e l'insonnia di origine nervosa che derivano soprattutto da condizioni di eccesso del Cuore come il fuoco del Cuore o il calore da deficit. ^[5]
- **CV14** (*Juque*) punto *Mu* (nutre lo *Yin*) del Cuore ^[5]

per tonificare il *Qi* di Polmone

- **LU9** (*Taiyuan*), Punto *Yu Yuan*, tonifica *Qi* e *Yin* del polmone.
- **LU7** (*Lieque*), punto Luo, apre *Ren Mai*, promuove discesa e diffusione del *Qi* di LU.
- **BL13** (*Feishu*), *Back Shu* dei Polmoni
- **GV12** (*Shenzhu*) quando è utilizzato per tonificare i Polmoni associarlo a **BL13**.^[5]

per tonificare il *Qi* in generale

- **CV12** (*Zhongwan*), punto *Mu* di Stomaco, Riscaldatore medio e punto *Hui* dei *Fu*^[5]
- **CV6** (*Qihai*), punto Mare del *Qi*, tonifica l'energia del cielo posteriore. È usato per un forte esaurimento fisico-mentale e per la depressione. Solleva il *Qi* affondato. ^[5]
- **ST36** (*Zusanli*) punto *Ho* mare, comando regionale addome, mare del cibo. È il punto principale per tonificare la radice del *Qi* del cielo posteriore. Armonizza *Ying Qi* e *Wei Qi*. ^[5]

KONG – PAURA – RENI

Le sindromi dei reni sono sempre da deficit energetico e mai da eccesso; perciò, descrivono un deficit di una particolare funzione di questo organo. In particolare, il vuoto può essere:

- 1) *Vuoto di Qi dei reni*
- 2) *Vuoto di rene Yin*
- 3) *vuoto di rene Yang*
- 4) *vuoto dell'acqua dei reni*
- 5) *vuoto del fuoco dei reni*
- 6) *vuoto di Jing renale.* ^{[4] [5] [17]}

Punti per nutrire lo *Yin* del Cuore:

- **HT7** (*Shenmen*), Punto Yuan, terra del meridiano del Cuore. Rinfresca il Cuore, tonifica Qi e Shen del Cuore, giova alla lingua. È il punto principale del Cuore per calmare lo Shen e alleviare l'ansia. È efficace sia in condizioni di deficit che di eccesso quando l'ansia deriva da deficit di sangue di Cuore o di Yin di Cuore. ^[5]
- **CV14** (*Juque*), punto *Mu* (nutre lo *Yin*) del Cuore ^[5]
- **CV15** (*Jiuwei*) Questo punto nutre tutti gli *Zang* (punto *Yuan* dei cinque Organi) e calma la mente, soprattutto nelle sindromi da vuoto di *Yin* e/o Sangue. È molto potente nei casi gravi di ansia, preoccupazione, sconvolgimenti emozionali, paure e ossessioni. Indicato specialmente per liberare il torace dalla sensazione di oppressione e rilasciare le emozioni che stanno bloccando il *Po*. Negli stati ansiosi si usa spesso combinato al punto *Shenmen*. ^[5]

Per trattare il falso calore del Cuore:

- **HT6** (*Yinxì*), punto *Xi*, rinfresca lo *Xue*, calma lo *Shen*, rinfresca il calore del Cuore e blocca la sudorazione notturna dovuta a deficit di *Yin* ^[5]
- **KI7** (*Fuliu*) – Punto *Jing*-fiume

Se presente anche il deficit di *Yin* di Rene:

- **KI3** (*Taixi*), Punto *Yu Yuan*, calma lo *Shen*, giova al *Jing*, favorisce la ricezione del *Qi* dal Polmone al Rene e tonifica quest'ultimo. [5]
- **CV4** (*Guanyuan*), punto *Mu* dell'Intestino tenue, tonifica il *Qi* e il Sangue, fortifica il corpo e la mente, aumenta i livello generali di energia. Tonifica i Reni e la *Yuan Qi* tratta paura, spavento, insonnia. Ha un potente effetto calmante sullo *Shen*. [5]
- **SP6** (*Sanyinjiao*) – punto di incontro dei 3 *Yin* della gamba. Tonifica i Reni, nutre il Sangue e lo *Yin*. [5]

Le fobie, essendo un'espressione esterna della paura, sono collegabili all'elemento Acqua. La sua azione come sentimento è di sospendere, fare scendere il *Qi*. La terapia può essere impostata con il controllo dell'Acqua attraverso l'elemento Terra e la dispersione attraverso l'elemento Legno. Se di fronte all'oggetto di paura il soggetto non si blocca, ma fugge, ciò significa, che la paura viene esteriorizzata tramite l'Acqua attraverso il Legno.

JING – PANICO e TERRORE -CUORE E RENE

Nello stato d'ansia che diviene attacco di panico si ha la percezione di una forza potente che dall'addome, dal basso, spinge verso l'alto, verso il petto, e si muove per potersi liberare, ma senza risoluzione. Il petto risulta sovraccaricato, si possono avere palpitazioni e grande calore, il respiro diviene corto e frequente e questi segni possono essere confusi con un attacco di cuore. Tutto spinge senza uscire e per questo motivo tutto in alto è congestionato. In senso energetico accade che lo *Yang* che è movimento e calore non viene trattenuto verso il basso, non è radicato nel basso. La terapia consiste nell'ancorare lo *Yang* nelle parti inferiori del corpo. È possibile utilizzare il Luo longitudinale di Rene - Vescica quando la causa del panico è conosciuta. In altre circostanze è più adeguato utilizzare i meridiani curiosi, in particolare il *Dai Mai*. Quando il *Dai Mai* è in disequilibrio, il soggetto è spaventato e disorientato. Il terrore fa disperdere il *Qi* in ogni direzione. Quando l'attacco di panico è causato dal *Dai Mai*, troviamo sintomi come: infertilità, prurito

e sintomi di freddo ai genitali, cicli irregolari, diarrea, debolezza degli arti inferiori, gambe fredde, edemi in basso. L'Umidità ristagna, il Calore che sale genera irritabilità, ansia e attacchi di panico. Nella terapia si usa il *Bao Mai*, che permette di collegare *Jing* e *Shen*, muove il Sangue dell'Utero. La patologia *Bao Mai* viene associata spesso alla Sindrome del maialino che corre nell'addome.

Negli attacchi di panico è molto importante lavorare anche sullo *Yin* che è solidità, stabilità, centratura. Lavorare sullo *Yin* vuol dire trattare soprattutto i reni. A volte gli attacchi di panico provocano calore in basso, stipsi, urinazione con bruciore o cistiti ricorrenti. Il canale più indicato per il trattamento del calore interno e quello dello stomaco. Qualora ci fossero segni di eccesso a livello del petto si potranno scegliere punti collocati in questa zona.

Il panico disorienta il *Qi* e le sindromi riguarderanno cuore e rene. [7]

Una volta definita la sindrome il medico cinese individua una combinazione di punti per il trattamento. Generalmente questi si trovano lungo il decorso dei meridiani principali corrispondenti agli *Zang-Fu*. Una terapia alternativa può essere quella di utilizzare il sistema dei meridiani *Luo* longitudinali per agire sulle emozioni bloccate e favorirne la presa in carico, la gestione e la "metabolizzazione" da parte del nostro organismo.

Il trattamento, se effettuato correttamente e con cognizione di causa, va a stimolare la fisiologica capacità dei *Luo* di aiutarci a gestire le emozioni e permette loro di rilasciarle dalla latenza in modo controllato e senza effetti collaterali.

Questo è possibile perché essi rappresentano una rete energetica fitta e diffusa che connette e nutre tutte le zone del corpo, comprese quelle non interessate dai Canali Principali e le zone tra questi. [19]

Nel suo complesso l'ideogramma di *Luo* ha il significato di canali che lasciano il percorso dei Meridiani Principali, fini come fili di seta, che formano una rete di collegamento fra meridiani, organi e visceri.



Le funzioni dei *Luo* longitudinali sono:

1. Collegamento interno ed esterno: mettono in contatto il livello Ying con il livello Wei.
2. Diffusione di *Qi* e Sangue: garantiscono e completano la funzione di distribuzione energetica dei Meridiani principali, equilibrando l'apporto di *Ying Qi* e *Xue* a Organi, Visceri e tessuti.
3. Protezione dei Meridiani Principali: da cui drenano Energia perversa.
4. Difesa dell'organismo: azione difensiva indiretta, mobilitando la *Ying Qi* a sostegno della *Wei Qi*, quando le *Xie Qi* stanno prendendo il sopravvento sulla *Wei Qi*, i Canali *Luo* apportano *Ying Qi* nel sito corporeo in cui vi è necessità ed essa si trasformerà in *Wei Qi* per combattere il Patogeno.
5. Controllo dello sviluppo e della vita emotiva individuale

Per eseguire un trattamento corretto è importante capire a quale livello sia stata posta in latenza l'emozione, in modo da indirizzare correttamente il lavoro:

- livello "stato d'animo": proviamo sempre, frequentemente o ripetutamente una certa emozione (paura, ansia, nervosismo, tristezza...) senza una ragione pratica – semplicemente è lì. Questo è il livello legato a *Wei Qi*, la nostra energia più istintiva e reattiva. Bisognerà trattare il livello più superficiale, corrispondente a "pelle e muscoli", utilizzando i *Luo* longitudinali di polmone e fegato.
- livello "emozione" vera e propria: proviamo sempre, frequentemente o ripetutamente una certa emozione (paura, ansia, nervosismo, tristezza...) che è legata a ragioni pratiche che sappiamo indicare chiaramente. Questo corrisponde al livello di *Ying Qi*, l'energia nutritiva indissolubilmente è legata al sangue e infatti tratteremo il livello di "sangue e carne" attraverso i *Luo* di milza e cuore.
- livello "repressione": abbiamo seppellito talmente tanto una certa emozione che nemmeno ci rendiamo più conto di provarla. Per la medicina cinese, questo è il livello più profondo, legato a *Yuan Qi*, il nostro *Qi* originario in relazione con "ossa e midollo", che possiamo trattare lavorando sui *Luo* di rene e triplice riscaldatore.

All'interno del trattamento, vanno poi aggiunti altri *Luo* in base a corrispondenze specifiche con le emozioni presenti. [9]

Altri punti molto utili da utilizzare nelle patologie causate da emozioni sono i punti del ramo esterno del meridiano di vescica ossia i punti **BL 42,44,47,49** e **52** perché specifici per trattare gli aspetti psichici degli organi *Zang*.

BL 42 POHU Porta del <i>Po</i>	1,5 <i>CUN</i> , lateralmente a BL 13	Favorisce la discesa del <i>Qi</i> di LU; Blocca tosse e asma; Riattiva i collaterali	Pleurite, bronchite, problemi degli arti anteriori, attiva ' Tristezza – depressione – lutto Pensiero suicida
BL 44 SHENTANG Palazzo dello <i>Shen</i>	1,5 <i>Cun</i> lateralmente a BL 15	Regola il <i>Qi</i> ; Libera il torace; Cura la Dispnea; Calma lo <i>Shen</i>	irrequietezza, ansia, insonnia, afflizione
BL 47 HUNMEN Porta dello <i>Hun</i>	1,5 <i>Cun</i> , lateralmente a BL 18	Drena il LR; Rafforza ed armonizza SP e ST; Regola la circolazione del <i>Qi</i> Radica lo <i>Hun</i> Regola il <i>Qi</i> del LIV e giova ai tendini	Depressione, stress, frustrazione, rancore, rabbia, ira Incapacità progettuale Mancanza di scopo nella vita
BL 49 YISHE Casa dello <i>Yi</i>	A 1,5 <i>Cun</i> lateralmente a BL 20	Rafforza SP; Armonizza ST; Regola GB; E 'U à; Promuove la diuresi; Favorisce la concentrazione Giova allo <i>Yi</i> 'U à Calore	Dispepsie, patologie epato – biliari Scarsa concentrazione Scarso apprendimento Pensieri ossessivi
BL 52 ZHISHI Casa dello <i>Zhi</i>	1,5 <i>Cun</i> laterale a BL 23	Nutre lo <i>Yin</i> del KI; Trattiene il <i>Jing</i> , promuove la diuresi; Rinfresca il Calore Rafforza lo <i>Zhi</i> Tonifica i Reni e il <i>Jing</i>	patologie comportamentali Esaurimento psicofisico Paura Scarsa volontà

[20]

In ogni caso e per qualsiasi sindrome la diagnosi si basa sulla relazione che si instaura tra terapeuta e paziente. Essa dipende dall'osservazione appropriata di ciò che si percepisce attraverso gli organi di senso e di ciò che si conosce attraverso l'intelligenza e il ragionamento. La guarigione sarà conseguenza della trasformazione interiore che può

essere facilitata o resa possibile dall'intervento del terapeuta ma che non potrà mai essere opera di nessun altro se non del paziente stesso.

UN ESEMPIO DI PATOLOGIA: IL GRANULOMA DA LECCAMENTO NEL CANE

Il granuloma da leccamento (noto anche come dermatite da leccamento acrale o nodulo pruriginoso acrale) è una comune dermatite canina in cui il leccamento ripetitivo provoca lo sviluppo di una placca ben circoscritta, alopecica, erosa fino a ulcerata o un nodulo. Le lesioni si trovano più comunemente sull'aspetto dorsale dell'arto anteriore. I granulomi da leccamento sono meno comunemente notati sopra il metatarso o le regioni tarsali o tibiali. Le predisposizioni di razza includono il Doberman Pinscher, il Labrador Retriever, il Golden Retriever, l'Alano, il Boxer, il Weimaraner e il Setter Irlandese.

L'eziologia è multifattoriale. I fattori primari sono definiti come quelli che danno inizio al leccamento. Il più comune è l'allergia, l'atopia o la sensibilità alimentare. Altri fattori primari includono trauma, dolore osseo o articolare sottostante, corpo estraneo, neuropatia periferica, parestesia, infezione fungina e problemi comportamentali. Gli individui con problemi comportamentali che si traducono in granulomi da leccamento spesso hanno anche altri problemi, tra cui ansia da separazione, fobie o altri comportamenti stereotipati come rincorrere la coda, volteggiare, mordere le mosche o abbaiare ritmico.

I fattori perpetuanti sono quelli che amplificano la tendenza a leccare le aree colpite. Possono mantenere attivo il "ciclo di leccata" anche se il fattore primario è transitorio. Includono:

- Infezione batterica profonda
- I follicoli piliferi rotti (che espongono la cheratina libera al derma che è molto irritante per questi tessuti)
- Componente compulsiva e comportamentale. Alcuni di questi comportamenti compulsivi possono essere correlati a un rilascio transitorio di endorfine "sentirsi

bene" associato al leccare che, insieme all'analgesia transitoria associata al leccare, sono forti rinforzi per la tendenza all'auto traumatismo. Il rilascio di proteasi dalle cellule epidermiche danneggiate può anche avere un effetto pruriginoso sulle terminazioni nervose nude delle giunzioni dermo-epidermiche. Tutti questi fattori contribuiscono allo sviluppo di un inarrestabile ciclo prurito-leccatura. Anche le influenze ambientali come la noia o lo stress, la reclusione o il conflitto interattivo possono essere fattori che contribuiscono.

Se l'anamnesi contiene prove di anomalie comportamentali (ad esempio altri comportamenti stereotipati) e dopo aver escluso altre cause organiche si può porre maggiore enfasi sul granuloma che ha anche una forte componente comportamentale.

Le terapie che vengono utilizzati più frequentemente nella medicina occidentale sono:

- Amitriptilina - antidepressivo triciclico; effetti collaterali rari (letargia, iperattività).
- Clomipramina - antidepressivo triciclico; gli effetti collaterali includono letargia, ansia, inappetenza, secchezza delle fauci, vomito e diarrea.
- Fluoxetina - inibitore della ricaptazione della serotonina; effetti collaterali - letargia, pomfi e poliuria / polidipsia.
- Idrocodone.

La dermatite da leccamento su base psicogena è una condizione patologica dermatologica che può trarre beneficio dal trattamento con agopuntura. L'approccio terapeutico iniziale è finalizzato alla gestione della piodermite secondaria con antibiotici orali, scoraggiando il leccamento e l'auto traumatismo con l'applicazione di agenti topici e barriere (collare elisabettiano, bendaggi per le gambe) e valutando le cause sottostanti, come malattie cutanee allergiche, muscoloscheletriche o malattie neurologiche e disturbi comportamentali. Secondo la MTC la dermatite da leccamento acrale può essere classificata come coinvolgente vento, caldo e umidità, ma più comunemente come un'ostruzione del flusso di energia o *Qi* lungo il canale dell'agopuntura o il meridiano sottostante la lesione. I punti di trattamento dell'agopuntura selezionati localmente, prossimalmente e distalmente alla lesione faciliteranno l'eliminazione dell'ostruzione. "Circondare il dragone" comporta l'inserimento di aghi obliquamente o trasversalmente lungo il bordo formando un motivo circolare diretto verso il centro della lesione. Questa

tecnica fornisce analgesia e aiuta a ridurre l'edema tissutale e l'infiammazione. Ulteriori punti locali, prossimali e distali varieranno a seconda della diagnosi sottostante di TCVM.
24]

Poiché Il granuloma da leccamento si trova il più delle volte sul percorso dei meridiani del Triplice riscaldatore o Grosso intestino risulta performante utilizzare punti lungo questi canali. L'obiettivo è di rimuovere la stasi del *Qi* e del Sangue del meridiano affetto e di calmare lo Shen. [22]

I punti più attivi sono:

- **LI4**, (*He Gu*) Punto *Yuan* del meridiano del Grosso Intestino. Punto di comando di faccia e bocca. Disperde il vento, apre gli orifizi, elimina il calore, regola *Qi* e *Xue*, favorisce la risalita dello *Xue*, immunostimolante. Possiede forte azione calmante poiché regola l'ascesa e la discesa del *Qi* da e verso la testa. [5] [22]
- **LI11**, (*Quchi*) – punto mare – *Ho*, punto sintomatico per le allergie, tratta le problematiche psichiche e psicosomatiche, dolore nell'arto anteriore basso e urticaria. Raffredda il sangue ed è largamente usato nelle malattie della pelle dovute alla presenza di calore nel sangue come l'orticaria. Dissolve l'umidità e in particolare l'umidità calore. [5]
- **LI15** (*Jianyu*)- Rimuove le ostruzioni lungo il canale ed espelle vento e umidità. [5]
- **TH4** (*Yangchi*)- punto *Yuan*, rimuove le ostruzioni dal canale e può essere utilizzato per trattare la sindrome ostruttivo dolorosa del braccio e stimola la trasformazione dei liquidi. [5]
- **TH5** (*Waiguan*) – punto *Luo*, è uno dei punti principali per espellere il vento-calore, libera la superficie, sblocca e attiva il meridiano. Essendo punto *Luo* influenza tutta l'area raggiunta dal canale *Luo* oltre che i muscoli e i tendini circostanti. [5]
- **TH14** (*Jianliao*) Disperde il vento-umidità, rimuove le ostruzioni del canale e tratta patologie locali. [5]
- **GV14** (*Dazhui*) punto mare del *Qi* e incontro dei canali *Yang*. Può avere effetti opposti a seconda della tecnica di infissione utilizzata. In dispersione sottomete

il vento interno e purifica il calore. In tonificazione tonifica lo *Yang* soprattutto di cuore e reni. [5]

Uno studio ha mostrato la risoluzione di una lesione acrale da leccamento presente da 3 mesi utilizzando aghi posizionati in 4 punti: il quarto, sesto e undicesimo punto del meridiano dell'intestino crasso (LI4,6,11) e il quarto punto dell'intestino tenue (SI4). [25]

Il caso, risolto con il trattamento di agopuntura, è stato riportato da Pavičić e i suoi collaboratori dell'Università di Zagabria. Si trattava di un rottweiler di 4 anni con un granuloma da leccamento presente da 3 mesi a livello del carpo destro di 5x2 cm che non guariva con i protocolli convenzionali." In tre sedute, nella prima settimana, si è vista una riduzione del leccamento e in altre due settimane con la stessa frequenza delle sedute la cessazione del comportamento. Il trattamento è continuato a cadenza bisettimanale fino all'ottava settimana (16 sedute in totale) quando si è vista la ricrescita del pelo. Alla visita di controllo dopo un anno il cane non presentava più alcun sintomo del comportamento patologico [22]

In generale gli aghi non devono essere inseriti direttamente nella lesione; quindi, vanno evitati i punti di agopuntura che si trovano proprio nella lesione.

L'aspetto positivo dell'agopuntura sono i pochi effetti avversi riportati. Esiste un basso rischio di infezione con l'uso di aghi sterili e una tecnica adeguata. Ematomi ed emorragie possono verificarsi in pazienti con coagulopatie. La puntura nella regione toracica deve essere attentamente monitorata per evitare la penetrazione nella cavità toracica. Ciò è particolarmente importante con gli animali, in quanto possono cambiare posizione durante il trattamento. Il posizionamento dell'ago intorno o vicino a tumori o masse, in particolare tumori maligni, dovrebbe essere evitato, in quanto ciò potrebbe favorire la crescita e le metastasi. L'elettro agopuntura è controindicato per i pazienti portatori di pacemaker o con anamnesi di convulsioni. L'agopuntura è ben tollerata dalla maggior parte degli animali e alcuni possono sperimentare un rilassamento transitorio e sonnolenza per 24 ore dopo il trattamento. [24]

CONCLUSIONI

Secondo questo punto di vista le emozioni hanno un'accezione positiva, creano armonia ed equilibrio e infatti anche *Anne Cheng nel testo "Storia del pensiero cinese, Einaudi 2000"* dice che: *"Finché l'allegria, l'ira, la tristezza e la gioia non si sono manifestate, questo è il centro. Quando si manifestano senza superare la giusta misura, questa è l'armonia. Il centro è il grande fondamento dell'universo, l'armonia è la via universale. Lasciate che il centro e l'armonia siano portati al loro massimo e il cielo-terra troverà il suo posto e i 10.000 esseri le loro risorse."* [6]

Le stesse emozioni possono però turbare il nostro essere nell'intimo lì dove vengono regolati i movimenti e le attività dei soffi che fanno la vita. Esse divengono causa di malattia nel momento in cui perdurano troppo a lungo, sono troppo intense o quando non si è consapevoli della loro esistenza. [5]

Le emozioni "perverse" per la MTC sono considerate una vera e propria causa di malattia. Nello specifico una causa interna di malattia. Questo comporta la creazione di una disarmonia direttamente a livello degli organi interni in quanto lo strato difensivo e più esterno del corpo viene bypassato.

Dal punto di vista occidentale sarebbero definite malattie psicosomatiche ossia modificazioni, organiche o funzionali, che dipendono da problemi psicologici ed emotivi. In questo senso, ecco quali sono i quadri-sintomi più comuni:

- Cefalea
- Disturbi cardiovascolari: problematiche a carico del cuore o dei vasi sanguigni, come alterazioni del battito cardiaco, tachicardia, palpitazioni, extrasistole, dolori anginosi, sbalzi di pressione, svenimenti, ischemie, ecc.
- Disturbi gastrointestinali: mal di stomaco, digestione difficile (dispepsia), acidità, nausea o vomito, dolori addominali e retrosternali, intestino irritabile, colite, gastrite, ulcera, ecc.
- Disturbi dermatologici: dermatiti, eczema, irritazioni, prurito, psoriasi, alopecia, problemi della pelle o dei tessuti associati
- Dolori muscoloscheletrici: cervicale, dolori muscolari, mal di ossa, mal di schiena, ecc.

- Problemi respiratori: asma bronchiale, respirazione faticosa (dispnea), "fame d'aria", ecc.
- Disordini alimentari: inappetenza, restrizioni eccessive, fame insaziabile, abbuffate compulsive, obesità, ecc. [9]

Fisico e mentale sono due facce di una stessa medaglia: ogni evento affettivo, cognitivo o comportamentale ha un corrispettivo biochimico.

Il cervello è plastico e si modifica strutturalmente in seguito alle esperienze di vita. Ogni esperienza induce modificazioni cerebrali, che diventano definitive quando si strutturano in apprendimenti e nell'organizzazione di nuovi circuiti cerebrali.

Sapere che ogni evento psichico ha una base biologica ci aiuta a superare il dualismo mente-corpo, ma anche l'opposizione geni-ambiente. Ogni comportamento ha una base genetica, ma questo non autorizza ad affermare che i geni ne siano la causa. Ad esempio, la possibilità di provare paura ha una base genetica, ma una paura concreta, come quella degli spazi chiusi, dipende da un certo tipo di esperienze. Allo stesso modo, c'è una predisposizione genetica all'ansia.

BIBLIOGRAFIA

- [1] [Online]. Available: <https://www.benesserecorpomente.it/5-elementi-medicina-tradizionale-cinese/>. [Consultato il giorno 10 aprile 2023].
- [2] [Online]. Available: <https://www.arcobalenoincucina.it/lideogramma-del-qi/>.
- [3] [Online]. Available: <http://www.guan.it/Upload/DynaPages/La-medicina-tradizionale-cinese.php>.
- [4] F. Bottalo e R. Brotzu, *Fondamenti di medicina tradizionale cinese*, Como-Pavia: Xenia, 2014.
- [5] G. Maciocia, *I fondamenti della medicina cinese*, Milano: Edra, 2015.
- [6] E. Rochat de la Vallée, *Medicina cinese classica*, Cordaredo: red!, 2022.
- [7] F. Bottalo, *Il cammino dell'anima*, Como-Pavia: Xenia, 2013.
- [8] [Online]. Available: http://www.pnei-it.com/1/informazioni_di_base_2131561.html.
- [9] [Online]. Available: <https://www.francescacassini.it/>.
- [10] R. Pozzi, «Endocrinologia,» in *Appunti di lezione - terzo anno corso Siav*, Milano, 2022.
- [11] R. Pozzi, «Diagnosi 4 fasi Zhen Duan,» in *Appunti di lezione - secondo anno corso Siav*, Milano, 2021.
- [12] M. Testa, «"Le 8 Regole",» in *Appunti di lezione secondo anno corso Siav*, Milano, 2021.
- [13] M. Cicognetti, *Tesi "Le emozioni in Medicina Cinese possibile trattamento con massaggio Tuina"*, 2015-2016.
- [14] [Online]. Available: <https://sipnei.it/>.
- [15] M. Rostagno, *Movimento Acqua, Appunti di lezione corso Siav*, Milano, 2020.
- [16] G. Mayr Boninsegna, *Fisiopatologia Zang, Appunti di lezione corso Siav*, Milano, 2021.
- [17] [Online]. Available: <https://www.medicinacinesenews.it/hun-e-po-yin-yang-shen/>.
- [18] A. Catania, *Meridiani Luo , appunti di lezione corso Siav*, Milano, 2020.
- [19] Siav, *Tabella punti meridiani principali*, Milano, 2020.
- [20] R. Rochat de la Valée, A cura di, Huangdi Neijing Suwen, le domande semplici dell'imperatore giallo, Jaka Book, 2020, p. 406 capitolo 39.
- [21] P. Ruffoni, *Tesi: Laser agopuntura nei disturbi comportamentali del cane*, 2018-2019.
- [22] M. Turk, *Tesi: L'agopuntura nelle patologie comportamentali del cane*, Milano, 2019-2020.
- [23] [Online]. Available: <https://educazionecinofilavarese.it/blog-e-rubriche/f/cosa-di-intende-per-arousal-nei-cani?blogcategory=I+nomi+della+cinofilia>.
- [24] J. B. Budgin e M. J. Flaherty, «Alternative Therapies in Veterinary Dermatology.,» *Veterinary Clinics of North America: Small Animal Practice*, p. 189–204., 2013.
- [25] A. K. Shumaker, «Diagnosis and Treatment of Canine Acral Lick Dermatitis,» *Veterinary Clinics of North America: Small Animal Practice*, 2018.