



Generalità e riflessioni sull'agopuntura e le altre tecniche della MTC

Storia, principi teorici, curiosità, evidenze

"Ci sono soltanto due tipi di dottori: quelli che esercitano col loro cervello e quelli che esercitano con la loro lingua"

W. Osler

Autore: **Carlo Di Stanislao**

L'agopuntura è l'aspetto più noto ma non esclusivo della **Medicina Tradizionale Cinese** (MTC), una **medicina sviluppatasi più di 5000 anni fa**, che appartiene al gruppo delle medicine strutturate di tipo ascientifico.

Essa è la forma più antica di medicina con corpo dottrinario compiuto, composto di atti differenti (interni ed esterni) finalizzati all'allontanamento di un agente patogeno, di un sintomo morboso, di un qualsivoglia elemento che turbi lo stato di salute (Needham 1977; Unshuld, 1999).

Si ritiene, da parte degli storici, che nel 3600 a.C. in Cina già esistesse una medicina empirica e certamente nel 2.800 a.C. viene compilato il **Nei Ching** (Canone di Medicina Interna), in cui sono contenute **nozioni sull'anatomia e fisiologia umane, sull'agopuntura, sulla teoria del polso** come elemento diagnostico (Lavier, 1977).

La **MTC** è la **diretta emanazione del pensiero taoista** teso a cogliere le leggi che regolano la natura nelle sue manifestazioni e nelle sue evoluzioni cicliche.

Qualora l'armonia degli eventi naturali venga a squilirarsi si entra in un ambito patologico e nell'uomo si contrae lo stato di malattia, pertanto lo scopo principale delle cure è di riordinare lo squilibrio sopraggiunto, disperdendo l'eccesso o tonificando il difetto di tale situazione patologica (Bottalo et al., 1999).

Tutto il creato è pervaso da una sorta di "forza vitale" definita Qi che segue leggi e regole comuni in tutti gli esseri viventi. Il concetto di Qi è un'idea fondamentale dell'antica cosmogonia e della MTC, sulla quale molto è stato scritto negli ultimi venticinque secoli.

In ambito fisiologico esso occupa un ruolo assimilabile a quello del Prana nella medicina tradizionale indiana e tibetana e parzialmente a quello del Pneuma della Scuola Alessandrina; in ambito cosmologico è stato messo a confronto con il Ruach dell'antica tradizione ebraica; nella cultura popolare esso è assimilabile al Mana dei polinesiani e numerosi altri paralleli, certamente inadeguati, si potrebbero tracciare per definirne il ruolo nell'ambito dell'etica, della fisica e delle scienze naturali in generale (Boschi, 1997).

Questo Qi si esprime sotto forma di due "forze" opposte e complementari definite Yin e Yang.

Le diverse fasi delineate nel Liezi, uno dei classici del primo taoismo, scandiscono i passaggi dal non-manifesto al manifesto. La "Macro-mutazione" Tai Yi corrisponde ai principi dello Yin-Yang prima che essi possano manifestarsi attraverso la loro relazione (Qi). Nel carattere di Yi (mutazione) sono rappresentati i pittogrammi di sole e luna, emblemi alternativi a cielo e terra per indicare Yang e Yin. In termini moderni potremmo affermare che il Qi è il flusso di energia generato dal gradiente di questa proto scissione bipolare mentre nella dimensione Wu esiste

l'informazione (unitaria) relativa alla polarizzazione e alle modalità (Dao) del continuo alternarsi dei poli.

Attorno al III - II sec. a.C. il concetto di "Qi originario" o "Qi primordiale" (Yuanqi) comincia a sovrapporsi a quello di Dao (Matrix); lo Heguanzi sembra essere il primo testo a parlare esplicitamente dello Yuanqi come "origine del cielo e della terra"(AAVV, 1991). Questa idea informatrice permea per intero la MTC e si esprime, in forme e con particolarità diverse, nelle sue differenti branche applicative: agopuntura, moxibustione, massaggio, tecniche-ginnico-coporee e meditative, igiene di vita, fitoterapia e dietetica (Pizzorno et al., 2000; Pizzorno et al., 2001). L'agopuntura è senz'altro la branca della Medicina Tradizionale Cinese più nota al pubblico occidentale, anche perché è stata la prima tecnica terapeutica cinese ad essere introdotta in Europa, dapprima nel XVII° secolo grazie a olandesi e portoghesi che intrattenevano relazioni commerciali dirette con l'impero della Cina e successivamente, nel secolo XX°, da medici di origine indocinese. Oggi l'Agopuntura è praticata in tutto il mondo ed è scelta come terapia da milioni di persone. A differenza di altri paesi, in Italia può essere praticata soltanto da personale medico abilitato.

Il termine cinese per agopuntura è "zhen fa".

La stimolazione di punti della superficie corporea per mezzo di strumenti appuntiti a scopo terapeutico è documentata in Cina sin dall'età neolitica. Sono stati infatti rinvenute pietre appuntite dette "bian zhen" che secondo alcune fonti storiche erano utilizzate proprio per curare le malattie con questa tecnica.

Sappiamo che nel 210 a.C. Zhang Ji, definto 'il saggio della medicina', impartiva i suoi insegnamenti a studenti riuniti nelle grotte dei leggendari monti Qing hang, nei pressi di Chendu, nella provincia di Sichuan (Hoizey et al., 1993).

Con l'avvento della metallurgia, si fabbricarono i primi aghi metallici e la tecnica divenne più raffinata e cominciò ad essere sistematizzata secondo i principi della Medicina Tradizionale Cinese (Unshuld, 1999; Pizzorno et al., 2001).

Secondo la teoria dei meridiani o canali energetici, il nostro corpo è percorso da vie che conducono e regolano l'energia prodotta e immagazzinata dagli organi e dai visceri, garantendo tutte le funzioni vitali. I meridiani vengono classificati fondamentalmente in principali e secondari (Lewith, 1997).

I meridiani principali sono dodici e sono in relazione con i sei organi (polmone, rene, fegato, cuore, pericardio, milza) e **i sei visceri** (intestino crasso, vescica urinaria, vescicola biliare, intestino tenue, triplice riscaldatore, stomaco).

Questi meridiani vengono distinti in yang, quelli che portano energia dall'estremità delle mani al capo e da qui ai piedi, e yin quelli che portano l'energia dai piedi al tronco e da qui alle mani. I meridiani secondari sono ramificazioni più superficiali dei meridiani principali che servono a connettere fra loro questi ultimi e a distribuire l'energia e il nutrimento a tutti i tessuti. Il concetto è proprio analogo a quello di una rete di canali ben organizzata (Porkert, 1984; Kuptchuck, 1987). P

articolare importanza hanno, fra i **meridiani secondari**, quelli definiti **straordinari** o **curiosi** (nel senso di "particolari").

I meridiani straordinari sono otto (numero caro alla numerologia taoista) e hanno una funzione di "reservoir" dell'energia, così da assorbirne le "piene" e da rifornire i canali in caso di "siccità".

Su ogni meridiano sono stati individuati nei secoli dei punti che sfociano sulla superficie cutanea, nei quali è possibile percepire l'energia e agire su di essa. Si tratta appunto dei cosiddetti **"agopunti"**.

Agire sugli agopunti con una forma qualsiasi di stimolazione equivale a modificare in qualche modo le caratteristiche dell'energia che scorre in quel dato punto e in quel meridiano (C.S. SIA, 2003; Fu-wei, 1975).

L'inserzione di un ago bimetallico è la tecnica di stimolazione standard oggi impiegata dagli agopuntori. Numerosi studi scientifici, i più recenti dei quali hanno utilizzato tecnologie d'avanguardia quali la tomografia a emissione di positroni (PET), hanno dimostrato inequivocabilmente che quanto affermato da millenni dai medici cinesi è realtà.

Infatti, la stimolazione per mezzo dell'inserzione di un ago in un agopunto adatto a trattare

una sindrome dolorosa si è mostrata capace di produrre delle modificazioni oggettive nelle aree cerebrali che comandano i processi del dolore, mentre l'inserzione dell'ago in un altro punto casuale non ha prodotto lo stesso effetto (Di Stanislao et al., 2002).

Ogni punto, in base alla sua localizzazione, al meridiano cui appartiene e ad altre caratteristiche anatomiche o legate alla pratica clinica, **ha delle proprietà terapeutiche** ben precise. La combinazione di diversi punti secondo i principi della Medicina Cinese permette di ottimizzare efficacia e precisione di intervento (Kuptchuck, 1987; Rui-fu et al., 1985; Porkert, 1984; Roustan, 1984).

In una seduta di agopuntura, il medico, che ha già posto una diagnosi nel corso della visita secondo i principi della Medicina Tradizionale Cinese, individua sulla superficie corporea del paziente i punti che, combinati fra loro, costituiscono la formula terapeutica prescelta.

Attualmente vengono usati **aghi monouso sterili di acciaio e rame**, che garantiscono la massima sicurezza igienica.

Anche se in ogni caso si procede a inserire con una manovra rapida e per lo più indolore l'ago negli strati superficiali della cute, per ottenere la stimolazione esatta che il medico ricerca al fine di conseguire un dato risultato, l'ago va più o meno approfondito e manipolato in modo opportuno (esistono moltissimi tipi di manipolazione dell'ago).

In questa fase, il paziente avverte delle sensazioni caratteristiche (formicolio, senso di pesantezza, sensazione di scossa elettrica o altro) che indicano la dinamizzazione dell'energia nel meridiano operata dalla stimolazione dell'ago.

A questo punto gli aghi vengono lasciati inseriti nel punto per alcuni minuti. In certi casi l'ago, una volta ottenuta la sensazione dell'energia va subito tolto, in altri viene levato dopo 15-20 minuti o più.

Alcuni effetti dell'agopuntura sono immediatamente percepibili: ad esempio l'effetto rilassante e l'azione antidolorifica si manifestano nel giro di pochi minuti dall'inserzione dell'ago.

Altri effetti, coinvolgendo sistemi energetici complessi, vengono avvertiti a distanza di tempo (Hammershlag, 1996; Porkert et al., 1995; Unshuld, 1990).

Molte sono le patologie curabili con l'agopuntura, in alcuni casi si rivela indispensabile, in altri offre un importante supporto terapeutico, dei resto tutte le patologie di pertinenza chirurgica non rientrano nel campo di applicazione di tale metodica.

La seguente tabella annovera le più usuali affezioni per le quali anche l'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) ritiene utile l'agopuntura (Di Stanislao et al., 2002).

Patologia ossea, articolare e ligamentosa

- reumartropatie (artrosi, artriti, mialgie)
- algia cervicale
- algia dorso-lombare
- algia all'anca
- algia al coccige
- algia al ginocchio
- algia al piede (dorsale e/o plantare)
- sperone calcaneale e talloniti
- periartrite scapolo-omerale
- algia al gomito (epicondilite)
- algia al polso
- algia e rigidità delle dita
- dito a scatto
- retrazione dell'aponeurosi palmare (S. di Dupuytren)
- tendiniti e cisti tendinee

Traumatologia sportiva, da lavoro e della strada

- consolidamento di fratture
- distorsioni e lussazioni
- distrazioni e stiramenti muscolari
- colpo di frusta
- crampi e contrattura muscolari
- contusioni e versamenti (articolari)
- gomito dei tennista
- talloniti e tendiniti

Patologia endocrinologica e dei metabolismo

- obesità e magrezza
- diabete e gotta
- iposurrenalismi (S. di Addison)
- distiroidismi (S. di Basedow)
- Patologia otorinolaringoiatrica e odontostomatologica
- tonsillite acuta e cronica
- faringite acuta e cronica
- spasmi della glottide
- sinusiti e riniti acute e croniche
- afonie e disfonie
- polipi nasali
- ipoacusie funzionali
- acufeni (ronzii) vertigini e labirintiti
- parodontopatie e odontalgie
- analgesia per estrazione dentale
- analgesia per conservativa

Patologia oculistica

- tic e ptosi palpebrali
- orzaioli e calazi
- occhio secco
- congiuntiviti acute e croniche
- cheratiti e loro postumi
- cataratta e glaucoma
- miopia e strabismo

Patologia respiratoria

- bronchite acuta e cronica
- tracheite acuta e cronica
- catarri bronchiali
- rinite allergica
- malattia asmatica
- insufficienza respiratoria (restrittiva-ostruttiva)
- enfisema

Patologia neurologica e psichiatrica

- cefalee ed emicranie
- postumi dell' ictus
- nevralgia intercostale
- nevralgia del trigemino
- algia cervico-brachiale

- paralisi facciale a frigore
- tic e spasmi facciali
- paresi e postumi di paralisi
- sindromi ansioso-depressive
- ossessioni, manie, fobie e psicoastenia
- insonnia e ipersonnia
- anoressia e fame nervosa (bulimia)
- minzione notturna involontaria (enuresi)

Patologia cardiovascolare

- Aritmie benigne funzionali
- ipertensione e ipotensione
- Arteropatie ostruttive: arti inferiori (S. di Leriche)
- spasmi vascolari delle dita della mano (S. di Raynaud)
- Flebopatie: vene varicose (e sue complicanze)
- gambe pesanti (stasi venosa)
- postumi di flebiti

Patologia nefrologica e urologica

- nefriti, calcoli renali
- ptosi renale (di lieve entità)
- cistiti acute e croniche
- spasmi vescicali (minzione imperiosa)
- prostatiti e ipertrofia la prostatica (di lieve entità)
- spermatorrea e prostatorea
- varicocele (di lieve entità)

Patologia genitale, ginecologica e ostetrica

- amenorree funzionali
- dolori mestruali, annessiti e leucorree
- prolasso uterino (di lieve entità)
- sindrome menopausale
- vomiti gravidici
- accelerazione dei travaglio
- malposizione fatale
- ipogalattia
- impotenze funzionali
- frigidità (perdita funzionale della libido)

Patologia dermatologica

- acne ed eczema
- orticaria e dermatiti allergiche
- ipercheratosi (callosità e duroni)
- verruche
- cellulite e noduli lipomatosi sottocutanei
- herpes labiale, herpes zoster (fuoco di S. Antonio)
- Patologia gastroenterologica
- dispepsia (digestione lenta)
- nausea, vomito e singhiozzo
- gastrite, gastroptosi (di lieve entità)
- ulcera gastroduodenale

- colecistite, coliche biliari
- epatopatie, disintossicazione da farmaci
- meteorismo (gonfiore addominale)
- colon irritabile colite ulcerosa
- disturbi dell'alvo (diarrea e/o stitichezza)
- emorroidi e ptosi anale (di lieve entità)

Più limitato, ma non meno significativo, l'elenco (promulgato nel 1997) del National Institute of Health (NIH, 1998), fatto proprio, più di recente (2000-2001) anche dalla British Medical Society (Di Stanislao et al., 2003).

- Emesi postchirurgica o da chemioterapia
- Dolore da estrazione dentaria
- Dismenorrea
- Cefalea
- Epicondilita
- Fibromialgia
- Osteoartrite
- Dolore miofasciale
- Tossicodipendenza
- Riabilitazione dopo ictus
- Asma
- Rinite
- Tunnel carpale

Va detto, infine, che l'armamentario medico tradizionale per la **stimolazione dei punti**, si basa, oltre che sugli **aghi**, sull'impiego di altri strumenti come **moxe**, **coppette** e superfici lisce dette **guasta** (shu sha) (Beijing Medical College, 1984).

La moxibustione

Antica quanto il massaggio è l'applicazione del calore per curare le malattie e in particolare per alleviare il dolore. I medici dell'antica Cina avevano scoperto che la stimolazione dei punti di agopuntura col calore poteva ottenere degli effetti particolari, sfruttando le proprietà specifiche dei singoli punti. Lo strumento principale per portare il calore sui punti era costituito da erbe medicinali essiccate e polverizzate, che venivano compresse, poste sulla cute e incendiate sino a trasmettere la sensazione del calore nel meridiano.

Nel "Trattato sulle malattie febbrili dovute al freddo", il medico Zhang Zhong Jing del II° secolo d.C. raccomandava di bruciare dei bastoncini di cannella per scaldare dei punti opportuni al fine di espellere il freddo patogeno dall'organismo stimolando la sudorazione.

Col tempo la medicina cinese ha selezionato come erba principale per questo impiego l'Artemisia, con le cui foglie essiccate e triturate si prepara una lanugine da usarsi compressa in coni o arrotolata in bastoncini.

I Giapponesi hanno denominato questa tecnica moxa e questo termine ha avuto più successo del termine cinese jiu fa, divenendo anche sinonimo di Artemisia.

Per questa ragione oggi la tecnica è conosciuta come Moxibustione.

Il calore può essere portato con la moxa in modo diretto appoggiando dei coni sulla pelle o in modo indiretto ponendo tra il cono e la pelle una compressa medicata con erbe o una fettina di zenzero o di aglio oppure utilizzando il rotolo di moxa acceso e avvicinato al punto da trattare. La moxibustione può essere anche associata all'agopuntura per riscaldare più in profondità usando l'ago come veicolo del calore. Questa tecnica naturalmente è elettiva in tutte le patologie dovute al freddo, ma è anche un'importante sistema di tonificazione nelle sindromi caratterizzate da astenia e freddolosità, nei prolassi, nelle dispepsie. Un rimedio per la dissenteria da freddo: mettete del sale grosso nell'ombelico (punto shenque), accendete un rotolo di moxa e scaldate il punto alla distanza di circa 2 cm per 5-10 minuti. Per il mal di gola

da freddo (non quello con febbre e placche!!) si può scaldare il punto hegu che si trova alla congiunzione fra pollice e indice delle mani verso il polso. Per trattare le emorroidi e i prolapsi e anche in caso di stanchezza, si può scaldare il punto baihui al vertice della testa, dove si congiungono la linea che passa per il dorso del naso e quella che collega i lobi e gli apici delle due orecchie. In caso di posizione podalica del feto, una tecnica di rivolgimento ampiamente studiata e la cui efficacia è documentata scientificamente consiste nello scaldare con moxa il punto zhiyin, che si trova in corrispondenza dell'angolo ungueale esterno del quinto dito dei piedi.

La coppettazione

Una tecnica nota anche in Occidente, anche se applicata con criteri differenti da quelli della medicina cinese è la coppettazione. Si tratta di applicare delle ventose sui punti da trattare ed esercitare un'azione di aspirazione più o meno intensa sino a richiamare nel sottocute liquidi e sangue. I cinesi oggi usano spesso delle coppette in plastica o in vetro a vuoto pneumatico, ma è ancora largamente utilizzata la tecnica di fare il vuoto con una fiamma passata rapidamente all'interno della coppetta, che può essere di legno di bambù o di vetro.

coppetta in vetro
coppetta in bambù
coppetta in ceramica

Secondo la medicina cinese questa tecnica è indicata in tutte le forme caratterizzate dalla presenza di catarri o di umidità. Si applica quindi specialmente nelle malattie respiratorie e nelle malattie reumatiche. Ci sono tuttavia anche impieghi particolari di questa tecnica, utili per trattare l'ansia e l'insonnia o per curare i disturbi dispeptici dei bambini. In pratica il medico applica rapidamente le coppette sui punti da trattare esercitando un'aspirazione più o meno intensa a seconda che debba ottenere un forte drenaggio o solo un'attivazione della circolazione energetica. Questa azione aspirante superficializza l'energia corporea e con essa porta all'esterno i fattori patogeni e in particolare l'umidità o il sangue stagnante. La tecnica può anche essere associata al salasso (si punge il punto sino a farlo sanguinare, poi si applica la coppetta) o all'agopuntura (si copre l'ago infisso sul punto con una coppetta). Una tecnica particolare è quella della "coppetta strisciata". Si spalma un olio da massaggio sulla schiena del paziente, si applica la coppetta con un'aspirazione discretamente energica e la si spinge lungo i lati della colonna vertebrale prima in un senso e poi nell'altro, mantenendo l'azione di ventosa, sino ad ottenere un arrossamento della cute. L'effetto è molto rilassante e al tempo stesso corroborante. Per avere idea dell'efficacia di questa tecnica, si pensi che l'applicazione di una energica coppettazione su due punti specifici del dorso (punto fengmen) può arrestare una crisi asmatica in pochi secondi.

Il Guasha

Monete di rame o altre superfici lisce sono strisciate lungo i Meridiani al fine di creare iperemia e riattivare la circolazione di Energia e Sangue. La tecnica è molto usata per periartriti, lombalgie e nei pazienti più anziani.

Vediamo ora, brevemente, le altre tecniche principali di cura della MTC (Occhipinti, 1993).

Massofisioterapia (tuina)

La massofisioterapia cinese conosciuta in passato con il nome improprio di micromassaggio cinese è la tecnica elettiva per chi non sopporta l'infissione degli aghi. Erroneamente esiste la credenza, anche negli addetti ai lavori, che il massaggio sia come efficacia terapeutica qualitativamente inferiore all'agopuntura, in realtà si è visto che non è vero, anzi è un metodo terapeutico elettivo in particolari affezioni e in tutto l'ambito pediatrico. Il vero svantaggio della massofisioterapia rispetto all'agopuntura è il grande dispendio di energie profuse dall'operatore durante il trattamento, quindi il vero consiglio che si può regalare a chi esercita il massaggio

terapeutico è la necessità di utilizzare concomitantemente pratiche per un recupero energetico, come il Qigong, allo scopo di ripristinare il proprio equilibrio energetico e non essere vittima di un'affezione legata al troppo dispendio con il lavoro. Il massaggio cinese annovera moltissime tecniche che possono essere utilizzate singolarmente o in associazione fra loro (Corradin et al., 2001). Il massaggio può essere attuato da non medici, unitamente alla moxa. Molto spesso le due tecniche sono precedute da ginnastiche per aprire i singoli meridiani (C.S. SIA, 2003a).

Polmoni e Grosso Intestino

In piedi, divaricare le gambe, braccia tese all' indietro, intrecciare i pollici, piegare il busto in avanti e portare il più in alto possibile le braccia per alcuni secondi¹³.

Milza e Stomaco

In ginocchio, piegare il busto all' indietro fino a toccare terra, le gambe sono laterali alle cosce, eventualmente appoggiare sui gomiti se risulta troppo faticoso toccare terra con il busto¹⁴.

Cuore e Piccolo Intestino

Seduti, piegare le gambe a farfalla unendo le piante dei piedi, piegare il busto in avanti cercando di portare a terra i gomiti.

Reni e Vescica

Seduti a terra, gambe diritte in avanti, piegare il busto sulle gambe tenendo i piedi con le mani.

Ministro del Cuore e Triplice Riscaldatore

Seduti con le gambe incrociate, mettere le mani sul ginocchio opposto, piegare il busto in avanti mantenendo i glutei a terra.

Dietetica (Bologna et al., 1999).

La dietetica è l'aspetto della medicina cinese che si avvicina di più al nostro concetto di terapia preventiva. Consigliare una dieta corretta spesso non guarisce, ma mangiare in modo sbagliato certamente favorisce il mantenimento di un'affezione in corso e ne permette l'aggravamento. Il cibo in Cina è un elemento integrante della cura. Impostata una diagnosi corretta si scelgono i cibi nella stessa ottica dei prodotti fitoterapici. Infatti ogni cibo è studiato secondo il sapore, la natura e il tropismo di organo o apparato. Le associazioni fra i vari cibi e la modalità di cottura modificano le caratteristiche intrinseche del cibo in quanto si vengono a creare dei presupposti energetici differenti. Per esempio il sapore amaro, come il rabarbaro, ha la caratteristica di scendere verso il basso, se questa radice amara la ponessimo in infusione alcolica, il prodotto ottenuto risulterebbe modificato dall'alcol e veicolato verso l'alto, in questo caso sarebbe utile per un mal di denti piuttosto che per la sua azione di purgante. La scelta dietetica è, dunque, uno studio molto raffinato e indispensabile per accompagnare una cura di agopuntura e di fitoterapia, in particolare è utile per mantenere il risultato ottenuto e per prevenire delle ricadute del quadro patologico.

Fitoterapia (Di Stanislao et al., 2001)

La fitoterapia tradizionale cinese è uno dei pilastri su cui si basa la medicina tradizionale cinese. La storia di questa cultura medica risale alla notte dei tempi e si perde nelle descrizioni mitologiche di grandi figure come l'imperatore Shennong il padre dell'erboristeria cinese. Si narra che ogni giorno, questo personaggio, riuscisse ad assaggiare e a descrivere le qualità intrinseche di ben 40 erbe. Questa sicuramente è una leggenda che però ci permette di osservare come la cultura della cura con le piante fosse antica e approfondita. In Cina il popolo è sempre stato dedito all'agricoltura, utilizzò sin dall'antichità le piante sfruttando le loro proprietà terapeutiche non tanto con un indirizzo sintomatologico della cura, ma piuttosto con un indirizzo patogenetico, utilizzando le caratteristiche energetiche proprie delle piante stesse.

Infatti non solo era a conoscenza delle caratteristiche funzioni di salita, discesa, concentrazione e diffusione di ogni singolo semplice, ma era in grado, con l'associazione ad altri semplici o modificando le modalità di cottura, di trasformare le caratteristiche terapeutiche delle erbe così come erano in natura. I cinesi, inoltre, conoscendo i principi dell'agopuntura utilizzarono la teoria dei canali energetici come via preferenziale di organotropismo per le piante terapeutiche. Infatti fin dall'antichità gli erbari tradizionali, chiamati bencao, erano caratterizzati da una catalogazione delle piante per gruppi terapeutici (diaforetici, purganti, tonici, eupeptici etc.), parte utilizzata (foglie, radici, semi etc.), ma al tempo stesso ogni singola pianta era descritta con il proprio sapore, natura, tropismo di canale ed erano specificate le principali patologie che potevano essere trattate singolarmente o in associazione con altre erbe. Questi erbari sono molto simili a quelli scritti nel nostro medioevo fin circa al 1600, quando con le riforme del pensiero scientifico si scelse anche per le piante un indirizzo terapeutico prevalentemente sintomatico, perdendo con il tempo la conoscenza degli intrinseci meccanismi patogenetici. Questo fu successivamente la linea che contraddistinse la medicina occidentale: di carattere eminentemente sintomatica. Infatti da allora si classificarono, per esempio, i farmaci in antidolorifici, antiasmatici, cardiotonici senza approfondire il perchè del dolore, dell'asma e della patologia cardiaca che sono alla base dei riscontri sintomatologici della malattia. Attualmente la farmacologia cinese non solo è preziosa per lo sviluppo di nuove cure e nuove ricerche fitofarmacologiche, ma è un fondamentale presidio per recuperare tutta la tradizione erboristica occidentale che si è degradata nei secoli fino ai giorni nostri. Solo nel dopoguerra, in occidente, è ritornato l'interesse per la cura con le piante, ma questa spinta culturale per non essere solo una moda, ma deve essere seguita dalla possibilità di revisione critica dei testi riportandoli al vecchio concetto di classificazione patogenetica e non più sintomatologica. Dare un fitofarmaco alla stregua di un farmaco di sintesi è corretto ma molto limitato terapeuticamente, perchè il fitofarmaco ha certamente sul sintomo un'azione più blanda del corrispettivo di sintesi, questo significa che l'efficacia terapeutica si considera in relazione alla quantità di principio attivo del prodotto. Invece non bisogna più tendere all'aspetto quantitativo della natura, bensì al suo aspetto qualitativo. In pratica bisogna utilizzare il fitofarmaco per la sua azione patogenetica, per il suo tropismo di canale, di organo e di struttura anatomica per modificare con il tempo il terreno patologico di quel soggetto e lasciare eventualmente al farmaco di sintesi il compito di colpire i sintomi per brevi periodi di tempo allo scopo di intossicare il meno possibile il soggetto ammalato. In ultima analisi la fitoterapia cinese si colloca elettivamente nella cura delle affezioni croniche e debilitanti allo scopo di ripristinare un buon riequilibrio sistemico del paziente.

Tecniche corporee (Boschi, 1997).

Sono diverse e piuttosto complesse. La più interessante è il cosiddetto Qigong. La pratica del Qigong può avere differenti valenze, ma il vero Qigong, secondo i grandi maestri taoisti e buddisti, è un metodo di lavoro psico-fisico per mezzo del quale, se si pratica con diligenza e costanza, si migliora la salute e si sviluppa la conoscenza per raggiungere la saggezza nella consapevolezza.

Questa è la via per costruire la virtù, in quanto apre la mente e il cuore, è un modo per pulire il proprio destino carmatico e ha come fine il raggiungimento dell'illuminazione. La pratica del Qigong non aiuta solamente se stessi, ma anche gli altri per migliorare la qualità della vita e creare un mondo migliore.

Non bisogna scivolare nel tranrello della ricerca del potere personale, al contrario bisogna mettere il proprio talento al servizio del prossimo e in particolare del bisognoso. Ogni buona azione genera riconoscenza e il campo di amore che congiunge sia il ricevente sia il donatore ha la funzione di migliorare il destino di entrambe le persone.

Esistono moltissime scuole di Qigong e quindi c'è un grande ventaglio di stili: da quello marziale a quello terapeutico. In ogni caso la persona che si avvicina al Qigong lo deve fare con umiltà e senza scopo (spirito vuoto), così come deve essere umile il maestro che lo insegna. Il tesoro più importante della vita è il proprio talento, se lo si scopre lo si può coltivare e come un terreno fertile donerà buoni frutti.

Il Qigong è il mezzo che ci permette di raggiungere questa consapevolezza e ci aiuta a incrementare queste doti naturali.

Secondo la cultura tradizionale cinese ogni persona ha tre talenti: sono tre tesori che debbono

essere gelosamente protetti e coltivati. Si chiamano jing-essenza, qi-energia e shen-spirito. Questi sono le tre componenti della natura umana che la rendono unica e irripetibile, permettono ad ognuno di noi di essere un individuo in mezzo ad altri individui della stessa specie. L'uomo con il corpo, con il respiro e con la mente se usati contemporaneamente e in modo corretto riesce a mettersi in contatto con le energie del cielo e della terra (macrocosmo) allo scopo di migliorare le proprie energie (microcosmo). Questa è la vera unione fra cielo, uomo e terra che si trova descritta in ogni testo classico di medicina tradizionale cinese. Tutto questo ci fa comprendere che l'antica medicina cinese ha come base culturale il pensiero scientifico taoista ed essa stessa è una diretta emanazione applicativa del Qigong medico terapeutico.

Meditazione (Di Stanislao et al., 2003).

La meditazione non consiste nel non fare niente o nel far finta di non fare niente, ma al contrario nell' 'agire centrato' o agire con la coscienza del centro (Robinet, 1984). Per i taoisti si tratta del famoso Wuwei che si dovrebbe tradurre come 'non-intervento' o 'non-ingerenza' poiché si parla di 'agire cercando di non intervenire'(Read, 1998). Usando l'immagine dell'arco, della freccia e del bersaglio, Wang Yang Ming spiegava che il Wuwei consiste nell'atto essenziale del tiro: lo scoccare la freccia. Quando l'arco è saldamente tenuto nella mano, la corda tesa al punto giusto, il bersaglio mirato con cura e l'intenzione è mobilitata, tale scoccare consiste nel non intervenire, quindi nel rilasciare la tensione del corpo liberando lo spirito (Deng-Ming, 2001). Allora la freccia, guidata dal soffio (Qi) e dall'intenzione (Yi) vola verso il bersaglio in un movimento infallibile (Dong) e ne raggiunge il centro (Zhong). In questo caso il 'non-intervento' (Wuwei) dello scoccare la freccia permette l'azione (Wei) (Sullivan Lawrence, 2001). Si parla pertanto di 'agire senza intervenire' (Wei Wuwei). Sotto questa condizione il tiro veniva considerato come una forma essenziale di 'meditazione'. Questo è uno dei motivi per cui il Liji (Libro dei Riti) e il Shujing (Classico dei Documenti) consacrano vari capitoli al tiro con l'arco (Robinet, 1984). Il termine sanscrito per meditazione nel senso di 'agire centrato' o 'agire con la coscienza del centro' è Dhyana (Devoto, 1970), termine che si è via via trasformato in Thyana, poi in Chan'na in Cina e infine in Zen'na in Giappone (Read, 1998). Chan'na ha dato origine al termine cinese Chan e Zen'na a quello giapponese Zen (Robinet, 1984). Siccome si trattava di agire, in seguito è apparsa la distinzione tra agire in piedi (Zhan Chan) e agire seduto (Zhou Chan). Questi termini furono impropriamente tradotti con 'meditazione attiva' e 'meditazione passiva'. Invece la meditazione è sempre azione, sia da seduto che in piedi! (Edde, 2002; Deng-Ming, 2001) In Giappone come in Cina si fece una distinzione tra in piedi (Ritsu Zen) e seduto (Za Zen) e si affermò che andavano praticate ambedue, poiché insieme rappresentano l'equilibrio, quindi il centro (Robinet, 1984).

Bibliografia

- AAVV: Daojia sixiang shigao, Ed. Hunan Shifan Daxue, Hunan, 1991.
- Beijing Medical College: Dictionary of traditional chinese medicine, The Commercial Press, Hong Kong, 1984.
- Bologna M., Di Stanislao C., Corradin M. et al.: Dietetica Medica Scientifica e Tradizionale. Curarsi e prevenire con il cibo, Ed. CEA, Milano, 1999.
- Boschi G.: Medicina cinese: la radice e i fiori, Ed. Erga, Genova, 1997.
- Bottalo F., Brotzu R.: I Fondamenti della Medicina Tradizionale Cinese, Ed. Xenia, Milano, 1999.
- Corradin M., Di Stanislao C., Parini M. (a cura di): Medicina Cinese per lo shiatsu ed il tuina, Ed. CEA, Milano, voll I-II, 2001.
- C.S. SIA: Tecniche moderne di stimolazione dei punti, [www.sia-mtc.it/Pagine culturali](http://www.sia-mtc.it/Pagine_culturali), 2003.
- C.S. SIA: Principi generali di moxibustione, http://www.sia-mtc.it/Pag_culturali/Default.htm, 2003a.
- Deng-Ming D.: Il Taoista errante, Ed. Il Punto d'incontro, Vicenza, 2001.
- Di Stanislao C., Corradin M., Brtozu R.: Meditazione taoista: l'equilibrio fra quiete e movimento, http://www.sia-mtc.it/Pag_culturali/Default.htm, 2003.

- Di Stanislao C., Gatto R., Evangelista P., Lomusco A., Sabelli I.: Agopuntura: validazione scientifica, evidenze cliniche, diffusione in Italia, http://www.sia-mtc.it/Pag_culturali/Default.htm, 2002.
- Di Stanislao C., Giannelli L., Iommelli O., Lauro G.: Fitoterapia comparata, Ed. Di Massa, Napoli, 2001.
- Edde G.: Meditazione e salute, Ed. Il Punto d'incontro, Vicenza, 2002.
- Fu-wei K.: The story of Chinese acupuncture and moxibustion, Ed. Foreign Languages Press, Beijing, 1975.
- Hammershalg B.: Acupuncture efficacy, Ed. National Academy of Oriental Medicine, Tarrytown, 1996.
- Hoizey D., Hoizey M.: A history of Chinese Medicine, Ed. UBC Press, Vancouver, 1993.
- Kuptchuck T.: Agopuntura cinese. La rete che non ha tessitore, Ed. Red/Studio redazionale, Como, 1987.
- Lavier J.: Storia, dottrina e pratica dell'agopuntura cinese, Ed. Mediterranee, Roma, 1977.
- Lewith C.T.: The history of acupuncture in China, acupuncture its place in Western Medical Science, Ed. Health World on-line, London, 1997.
- Needham J.: Scienza e civiltà in Cina, voll I-II, Ed. Einaudi, Torino, 1977.
- NHI: Consensus Development Conference on Acupuncture 3-5 novembre 1997 Bethesda, Maryland USA (home page <http://consensus.nih.gov>), JAMA, 1998, 460: 260-275.
- Occhipinti E. (a cura di): LA grande Medicina Cinese, Ed. Jaca Book, Milano, 1993.
- Pizzorno J. E. jr., Murray M. T. (a cura di): Trattato di Medicina Naturale, Ed. Red/Studio redazionale, Milano, 2001.
- Pizzorno J. E. jr., Murray M. T., Enciclopedia della medicina naturale, Ed. Sperling Paperback, Milano, 2000.
- Porkert M., Hempen C.H.: Chinese Academy of TCM classical acupuncture- the standard textbook, Ed. Phainono Editrus and Media GmbH, Dilkelscherben, 1995.
- Porkert M.: Agopuntura cinese, Ed. Armenia, Milano, 1984.
- Robinet I.: Meditazione taoista, Ed. Astrolabio, Roma, 1984.
- Roustan C.: Traitè D'Acupuncture, tome III, Ed. Masson, Paris, 1984.
- Rui-fu Z., Xiu-fen W.: Illustrated dictionary of Chinese acupuncture, Ed. Sheep's Publication, Hong Kong, 1985.
- Sullivan Lawrence E.: Il cosmo e la saggezza nel taoismo, Ed. Jaca Book, Milano, 2001.
- Unschuld P.U.: Chinese Medicine, Ed. Paradigm Publications, Brooklyn, 1999.

Indirizzi per chiarimenti

Carlo Di Stanislao e-mail: c.distanislao@agopuntura.org