

Scuola Discipline Orientali "Wing Tsun Kuen"



詠春拳



Direttore Tecnico – Sede Legale: Roberto Capponi - Via Albalonga, 10 – Roma

www.wt-roma.it

Elementi base di

Medicina Tradizionale Cinese

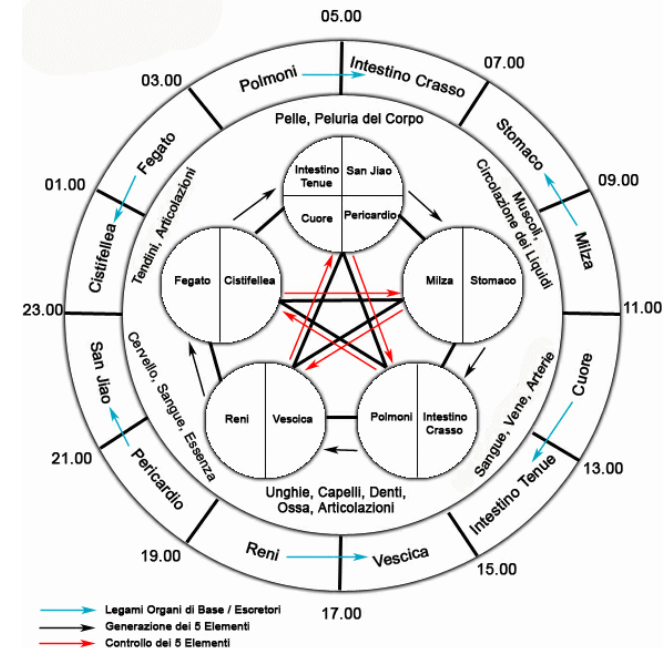
**Principi Teorici, Introduzione ai concetti di
Yin e Yang, dei 5 Movimenti e delle Energie,
Accenni alle Tecniche Terapeutiche**

Cos'è la Medicina Tradizionale Cinese

La Medicina Tradizionale Cinese nasce nel 1949, a seguito della Rivoluzione Culturale di Mao Tse Tung. In quel periodo vennero riuniti coloro che erano considerati i migliori Medici di tutta la Cina e furono incaricati di unificare in un metodo unico le innumerevoli correnti e tradizioni mediche presenti sul vasto territorio cinese, sviluppatesi nel corso dei millenni. Il risultato fu un sistema vasto, complesso ed estremamente efficace ma, al contempo, protocollare e riconosciuto su tutto il territorio nazionale; questo prima non sarebbe stato possibile, visto che in ogni zona della Cina erano presenti diverse scuole di pensiero circa la Medicina. In questo modo si è dato vita ad un sistema medico oggi apprezzato, stimato ed utilizzato in ogni parte del mondo. Perfino l'OMS (Organizzazione Mondiale della Sanità) riconosce attualmente molti protocolli e strumenti terapeutici propri della M.T.C. La Medicina Tradizionale Cinese è una medicina olistica, si occupa cioè di considerare il paziente come l'espressione delle sue energie fisiche e psichiche, analizzandone tanto i fattori fisiologici quanto quelli emozionali. Gli strumenti operativi e terapeutici della Medicina Tradizionale Cinese sono molteplici ed ognuno ha le sue caratteristiche peculiari:

- Agopuntura (Tradizionale, Auricoloterapia, Craniopuntura...)
- Fitoterapia e Dietetica
- Massaggio Tradizionale
- Tecniche di Riflessologia (del Piede, del Viso, della Mano...)
- Qigong Terapeutico

Tutti questi metodi consentono al corpo di riorganizzare gli squilibri e le disarmonie a carico di Sangue, Jing, Qi, Shen, Wei e di ripristinare il naturale ciclo di "generazione" e "controllo" dei 5 Elementi (Movimenti). Ognuno di questi strumenti utilizza i propri protocolli ed i propri sistemi: l'Agopuntore, come dice il nome stesso, usa degli aghi, l'Operatore di Massaggio Tradizionale usa le mani, trattandosi di un "massaggio", il Fitoterapeuta usa l'erboristeria, il Praticante di Qigong utilizza la Meditazione e le "Ginnastiche Mediche", il Riflessologo An Zhong Shu usa le dita per stimolare l'organismo tramite pressioni su precisi punti del Piede...In ultima analisi, possiamo dire che la M.T.C. sfrutta le energie intrinseche dell'uomo per armonizzarne gli squilibri, prevenirne le patologie e "curare" il problema facendolo regredire grazie alla costante messa a punto di tutta l'attività fisiologica e psichica del paziente.



Elementi di Fisiologia e Fisiopatologia

Yin e Yang

Si tratta degli elementi costitutivi del "tutto", tanto nel microcosmo "Corpo Umano" quanto nel macrocosmo "Mondo". Esprimono le 2 qualità opposte e complementari dell'energia (energia che forma, crea, costituisce, anima e regola ogni cosa nell'universo intero).

Principali caratteristiche associate a Yin e Yang:

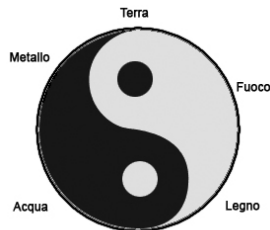
Yin		Yang	
Caratteristiche Generali	Caratteristiche in Fisiologia	Caratteristiche Generali	Caratteristiche in Fisiologia
Interno	Cuore	Esterno	Intestino Tenue
Profondo	Polmoni	Superficiale	Intestino Crasso
Frontale	Milza	Posteriore	Stomaco
Freddo	Fegato	Caldo	Colecisti
Umido	Reni	Secco	Vescica Urinaria
Destra	Pericardio	Sinistra	Triplice Riscaldatore
Inferiore	Sangue	Superiore	Qi
Terra	Flessione	Cielo	Estensione
Acqua	Tonificazione	Fuoco	Dispersione
Polarità Negativa	Remissione	Polarità Positiva	Acuto
Pieno	Cronico	Vuoto	Dorsale
Lento	Ventrale	Veloce	Stimolazione
Femmina	Azione Trofica	Maschio	Crisi
Regredire	Sapore Acido	Avanzare	Azione Motrice
Pesante	Sapore Amaro	Leggero	Sapore Piccante
Discesa	Sapore Salato	Ascensione	Sapore Dolce
Contrazione		Distensione	Sapore Neutro

La combinazione di Yin e Yang nei diversi momenti d'espressione delle loro rispettive qualità genera i cosiddetti "5 Movimenti" (anche se più spesso denominati "5 Elementi"...preferisco la traduzione "Movimenti" poiché esemplifica al meglio il loro ruolo dinamico di Trasformazione ed Interazione continua e vicendevole). Questo si vede nel simbolo Taiji (vedi figura nella prossima pagina), in cui Yin e Yang si compenetrano, si oppongono, si equilibrano e si compensano in crescita e decrescita.

Yin e Yang sono governati da 4 regole: 1) sono opposti, complementari e si inibiscono reciprocamente 2) hanno la stessa origine ed ognuno costituisce la base dell'altro 3) si equilibrano costantemente in crescita e decrescita 4) ognuno si trasforma nell'altro non appena raggiunge il proprio massimo.

I 5 Movimenti (o Elementi)

Prendendo dei momenti transitori della relazione tra Yin e Yang nel "Taiji", è nato il principio dei 5 Movimenti, rappresentanti ognuno un livello della relazione tra Yin e Yang:



I Movimenti rappresentano delle fasi nella trasformazione energetica Yin – Yang ed esprimono la qualità dell'energia nel momento contingente.

Legno – Yang Minimo: Crescita, Ascesa, Dispiegamento, Sblocco ed Estensione

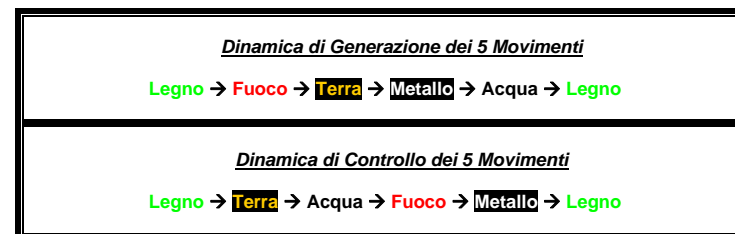
Fuoco – Yang Massimo: Brucia e tende all'Ascesa

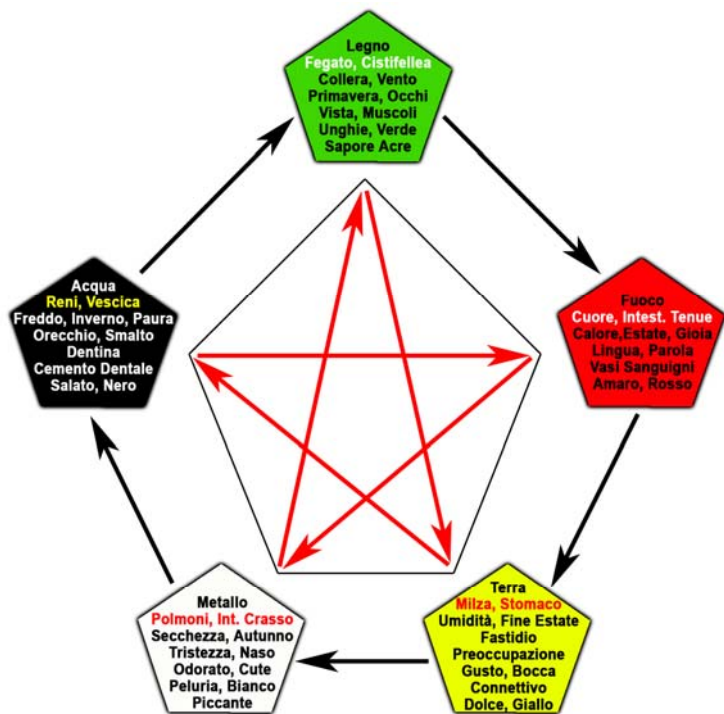
Terra – Equilibrio Yin / Yang: Produce e Genera, Sostiene ed è Ricettivo, Distribuisce

Metallo – Yin Minimo: ha funzione di Pulizia, Drenaggio e Ritenzione

Acqua – Yin Massimo: Fredda, Idrata e Porta verso il Basso

Ogni Elemento è in relazione con tutti gli altri 4, secondo le "dinamiche" di Generazione e Controllo che li legano tra di loro. Ogni Elemento ne genera un altro ma, a sua volta, è generato da un altro ancora (rapporto tra Elemento Madre ed Elemento Figlio). Al contempo, ogni Elemento ne controlla un altro, ma è controllato da un altro ancora (rapporto tra Elemento Controllore e Controllato). L'elemento che genera è l'Elemento Madre, come già detto, ed il Generato è il Figlio. L'elemento che controlla è l'Elemento Nonno, il Controllato è l'Elemento Nipote. Tutto ciò risulterà più chiaro nello schema della pagina successiva.





→ **Dinamica di Generazione dei 5 Elementi**
 → **Dinamica di Controllo dei 5 Elementi**

Tabella delle relazioni tra organi ed elementi secondo la M.T.C.

5 Movimenti	Legno	Fuoco	Terra	Metallo	Acqua
Clima	Vento	Calore	Umidità	Secchezza	Freddo
Funzioni	Nascita	Crescita	Trasformazione	Contrazione	Conservazione
Stagioni	Primavera	Estate	Fine dell'estate	Autunno	Inverno
Direzioni	Est	Sud	Centro	Ovest	Nord
Sapori	Acido	Amaro	Dolce	Piccante	Salato
Odori Patologici	Rancido	Bruciato	Fragrante	Di Carne Cruda	Marcio
Colori	Verde	Rosso	Giallo	Bianco	Nero
Organi	Fegato	Cuore	Milza - Pancreas	Polmoni	Reni
Visceri	Colecisti	Intest. tenue	Stomaco	Intestino Crasso	Vescica
Organi dei Sensi	Occhi	Lingua	Bocca	Naso	Orecchie
Tessuti	Tendini	Sangue	Muscoli	Pelle	Ossa
Anime Vegetative	Hun	Shen	Yi	Po	Zhi
Emozioni Fisiologiche	Coraggio e Progettualità	Gioia	Riflessione	Istinto di Sopravvivenza e Relazione	Volontà
Emozioni Patologiche	Rabbia	Eccitazione	Ansia	Tristezza	Paura
Suoni	Urlo	Riso	Canto	Pianto	Lamento
Secrezioni	Lacrime	Sudore	Saliva fluida	Secrezioni nasali	Saliva viscosa

Ogni Organo giova della presenza degli elementi a cui è associato, ma soffre e si danneggia in caso di eccesso o deficit di quello stesso elemento.

Ad esempio, il Fegato può giovare del sapore acido ed acre, ma un eccesso di questo sapore può creare disfunzioni.

Il Qi

Tradurre correttamente Qi è molto difficile, comunque, semplificando, può essere reso con "Energia". E' quell'energia la cui parte maggiormente Yin (densa, materiale) viene chiamata "Jing" (essenza, sostanza basale) e la cui parte più Yang (etera, sottile) è denominata "Shen" (spirito, consapevolezza). Possiamo quindi molto semplicisticamente dire che il Jing rappresenta i Mattoni, lo Shen l'Ingegnere Edile ed il Qi il Muratore e l'Architetto. Questo poiché il Qi, simbolicamente rappresenta l'Uomo, mentre il Jing è espressione della Terra (come potenza in grado di dare Forma alla Vita creata dal Cielo) e lo Shen è manifestazione del Cielo (inteso come potenza Creatrice e Fecondatrice della Terra). Nella concezione Cinese l'uomo è colui che tende all'armonia ed alla relazione spontanea, contemporanea e continua con Terra e Cielo. In sostanza il Qi è la vita intesa nel suo fluire inarrestabile, continuo (tanto per quel che concerne il solo Corpo, quanto per quel che riguarda l'Uomo nel suo complesso).

La Funzione

Il Qi rappresenta la funzionalità fisiologica dei vari Organi e Visceri e la relazione tra i diversi livelli (alto/basso, interno/esterno, superficiale/profondo, frontale/posteriore). Il Qi garantisce inoltre la corretta Circolazione del Sangue e dei Liquidi, la funzionalità dei Meridiani e degli Organi, la Generazione di Sangue e Liquidi. Inoltre il Qi regola la Temperatura di tutto il corpo; ha altresì valore Immunitario ed ha azione emostatica nei confronti dei Liquidi e del Sangue. Il Qi ha, infine, anche azione metabolica: la produzione dei nutrienti e delle sostanze di scarto dipendono dall'azione trasformatrice del Qi.

Il Sangue (Xue)

Il Sangue è costituito da Ying Qi e Liquido Organico. Il Sangue ha quindi origine nell'attività metabolica della Milza e dello Stomaco, infatti l'Ematopoiesi si compie nella Milza. L'insufficienza della Milza provoca spesso patologie del Sangue. Quindi il Sangue è strettamente legato al sistema digestivo. Anche il Polmone è deputato alla formazione del Sangue. Il Jing ed il Sangue sono molto legati: Jing è immagazzinato nei Reni, il Sangue nel Fegato, ma ognuno è il sostentamento dell'altro e hanno bisogno l'uno dell'altro per sopravvivere.

Il Sangue ha queste Funzioni: 1) Nutrizionale, Idratante e Trofica: Disfunzioni della Fisiologia del Sangue provocano squilibri Fisiopatologici e Trofici 2) Regola lo Shen: Insufficienza del Sangue provoca alterazioni psichiche ed emozionali

Il Sangue circola in un sistema vascolare "chiuso". Il Sangue è Yin (immobilità) ed è il Qi che ne stimola la Circolazione e ne garantisce il contenimento affinché non fuoriesca dai Vasi.

I Liquidi Organici (Jin Ye)

I Liquidi Organici sono i liquidi e le secrezioni non patologiche del nostro Organismo (secrezioni gastriche, nasali, intestinali...). Provengono dai principi nutritivi e vengono prodotti dal lavoro di Milza, Stomaco, Intestino Crasso.

Ci sono due tipi di Liquidi:

- I Liquidi Fluidi (circolano liberamente a livello della Pelle, Muscoli, Pori, Organi dei Sensi, Mucose, hanno azione Idratante e Protettiva, filtrano le pareti dei Vasi Sanguigni per regolare la fluidità del Sangue)
- I Liquidi Densi (circolano lentamente nelle Articolazioni, Organi, Tessuti Cerebrali e Midollari, hanno azione Trofica)

Concetti essenziali di Jing del Cielo Anteriore e del Cielo Posteriore

Il Jing (sostanza basale) del Cielo Anteriore è il corredo pre-natale dell'Uomo (DNA, geni, condizione energetica e costituzionale). Il Jing del C. A. è la base energetica grazie a cui si vive, si viene al mondo e ci si manifesta nel ventre materno sotto forma di Feto, non può essere riprodotto e si consuma a poco a poco. Stili di vita scorretti lo impoveriscono (invecchiamento precoce). La sua manifestazione nella vita quotidiana è la circolazione dello Yuan Qi.

Il Jing del Cielo Posteriore è il post-natale (alimentazione, stile di vita, carattere, ideologie...). Si consuma e si produce velocemente. Si riproduce e si coltiva grazie all'alimentazione (Gu Qi) ed alla respirazione (Tian Qi). Una corretta dieta e la pratica di tecniche interne (Qigong) provvedono al suo nutrimento. Un buon trattamento di questo Jing garantisce la conservazione del Jing del C. A. e, al limite, provvede a compensarne la mancanza.

Tecniche Terapeutiche

Agopuntura

L'agopuntura è probabilmente la più famosa metodologia terapeutica della Medicina Tradizionale Cinese. La sua tecnica consiste nell'inserzione di aghi in determinati punti del corpo per ottenere un riequilibrio della circolazione del Qi, del Sangue (Xue) e dei Liquidi nel corpo. Ma come si individuano i punti da trafiggere con gli aghi? Il corpo umano è percorso dai cosiddetti Meridiani, dei canali attraverso i quali scorre il Qi, lo Xue ed i Liquidi. Questi Meridiani, che corrispondono in buona parte al sistema nervoso periferico ed alla rete di vasi sanguigni, si dividono in diverse categorie:

12 Meridiani Principali

- 1) ognuno di essi corrisponde ad un Organo o ad un Viscere
- 2) hanno propri punti per l'inserzione di aghi
- 3) il loro trattamento tonifica o disperde la funzionalità organica in caso di patologia
- 4) regolano omeostasi e circolazione

8 Meridiani Annessi (o Curiosi o Straordinari)

- 1) non sono direttamente collegati a degli organi di base o visceri
- 2) aumentano la comunicazione tra i 12 Meridiani Principali
- 3) hanno funzione di stoccaggio di Qi e Xue
- 4) sono collegati agli organi annessi (Utero, Cervello, Midollo...)
- 5) non hanno propri punti per agopuntura, ma dipendono dai punti dei Meridiani Principali

12 Rami (Meridiani) Secondari

- 1) ognuno di essi è abbinato ad un Meridiano Principale
- 2) aumentano la comunicazione tra "interno" e "superficiale" nel corpo
- 3) estendono il territorio dei Meridiani sulla Testa

Meridiani di Connessione

- 1) Sono 15 e servono per collegare le coppie (es. Polmone-Colon) di Meridiani Principali
- 2) I testi classici consigliano di trattare questi Meridiani per Patologie Croniche
- 3) Aumentano il territorio dei Meridiani tra le facce Anteriore – Posteriore - Laterale del Corpo

Meridiani Tendino Muscolari

- 1) Sono 12 e sono abbinati ai Meridiani Principali
- 2) Garantiscono la fissità dello scheletro ed i movimenti dell'apparato locomotore

Una volta individuato il Meridiano da trattare per il disturbo / patologia in questione, verranno scelti i punti in cui inserire gli aghi, secondo il tipo di disturbo ed il risultato che si vuole ottenere. Infatti, ogni Punto di ogni singolo Meridiano, se trafitto, svolge una precisa funzione ed ottiene determinati risultati. Tutte le tecniche terapeutiche "esterne" come l'Agopuntura, il Massaggio Tradizionale e la Moxa, sono di grandissima efficacia in caso di sofferenza / patologia del Qi (azione motrice dell'Organismo). E' quindi fondamentale che l'Agopuntore conosca alla perfezione i punti e le loro relative funzioni, nonché le combinazioni di punti più utili per eseguire un trattamento molto efficace.

Auricoloterapia

Detta anche Agopuntura Auricolare, mira a riequilibrare le Energie della persona grazie alla stimolazione delle aree riflesse sull'Orecchio. I Cinesi dai tempi del mitico Huangdi (Huang Ti), l'Imperatore Giallo, hanno scoperto come nell'Orecchio ci siano numerosissimi punti che, se stimolati adeguatamente (con aghi, semi vegetali, magneti), permettono di intervenire sul funzionamento degli Organi e delle loro funzioni, riequilibrando la disarmonia e/o la patologia.

Massaggio Tradizionale

Il Massaggio Tradizionale (di cui esistono numerose correnti, tra cui ricordiamo le più celebri e diffuse, il Massaggio Tuina ed il Massaggio Tradizionale Taoista) è una delle tecniche utilizzate dalla medicina energetica tradizionale cinese insieme all'agopuntura, la riflessologia, la fitoterapia, la dietetica ed il qigong. Dolce energetico continuo e profondo, sono i quattro aggettivi che contraddistinguono il massaggio cinese e che sono alla base delle molteplici tecniche che l'operatore esegue durante una seduta. Infatti il Massaggio si effettua non solo su specifici punti tramite la digitopressione, ma anche lungo linee, e su diverse zone del corpo, con diverse tecniche di massaggio o tramite movimenti lenti delle articolazioni, e con l'applicazione di svariate tecniche accessorie. Lo scopo del massaggio è principalmente quello di stimolare il riequilibrio energetico dell'organismo, rafforzare le difese proprie dell'individuo sano, stimolare la circolazione del Qi (che seppur in modo molto riduttivo possiamo tradurre con energia) e del Xue. E' indicato perciò per regolarizzare l'energia nei meridiani o canali energetici, migliorare la funzionalità delle articolazioni, rilassare i muscoli. La cornice concettuale all'interno della quale si inquadra il Massaggio è quella dalla medicina cinese e quindi di una visione energetica del corpo e della sua fisiologia.

Fitoterapia e Dietetica

La Fitoterapia e la Dietetica sono delle metodiche di terapia proprie delle Scuole di Medicina di tutto il Mondo. Per quel che riguarda la M.T.C. si tratta di metodi che mirano alla tonificazione ed alla cura in

particolare modo del Jing (essenza, sostanza basale), senza trascurare, al contempo, Qi, Sangue e Shen. Questo avviene poiché dagli alimenti l'uomo ricava l'energia per vivere e per far funzionare al meglio il proprio organismo. La dietetica si basa sull'assunzione di cibi con specifici sapori e diverse peculiarità grazie a cui si può tonificare o disperdere una funzionalità organica inefficiente o iperattiva. E' infatti noto nella M.T.C. che ad ogni organo corrisponde un sapore ed un "clima" (corrispondente alla natura dell'alimento), grazie a cui l'organo può essere, come detto qui sopra, tonificato o disperso. Vediamo qui sotto un breve schema riassuntivo dei sapori e delle nature dei vari cibi in relazione agli organi; è necessario sottolineare che ogni Organo giova di ogni sapore e clima ad esso associato, ma può al contempo soffrirne se clima e sapore sono scarsi o in eccesso. Organi e Relazione con Climi e Sapori:

Cuore / Intestino Tenue (Fuoco): Caldo ed Amaro
Milza e Pancreas / Stomaco (Terra): Umido e Dolce
Polmoni / Colon (Metallo): Secco e Piccante
Reni / Vescica (Acqua): Freddo e Salato
Fegato / Cistifellea (Legno): Vento ed Acido / Acre

Caratteristiche dei Cibi:

Sapori:

Amaro à disperde l'Umidità, fa discendere il Qi, è diuretico, elimina gli edemi
Dolce à tonifica il Qi, il Sangue, è antispastico, giova allo Yin, elimina Umidità e Calore
Piccante à disperde Freddo ed Umidità, tonifica lo Yang, favorisce la circolazione di Qi e Xue
Salato à nutre lo Yin, ammorbidisce i tessuti duri, favorisce defecazione e diuresi
Acido / Acre à Raccoglie ed astringe, genera Yin e produce i Liquidi

Natura:

Calda (Fuoco) à tonifica lo Yang, fa circolare Qi e Xue; l'eccesso distrugge lo Yin
Neutra (Terra) à armonizza il Qi, nutre il Sangue
Fresca (Metallo) à disperde, elimina il Calore, favorisce i Liquidi e lo Yin; l'eccesso distrugge lo Yang
Tiepida (Legno) à tonifica lo Yang, fa circolare Qi e Xue; l'eccesso distrugge lo Yin

Da questa schematizzazione risulta chiaro come una corretta alimentazione sia fondamentale per la salute dell'uomo; è altrettanto ovvio come solo un Medico possa consigliare con certezza quale tipo di dieta seguire in caso di patologie. In ogni caso, se si è capita questa generica schematizzazione, si potrà orientare la propria alimentazione allo scopo di essere equilibrati...Una persona con problemi epato-biliari non dovrà eccedere con il sapore piccante (il piccante è associato al Metallo-Polmone che controlla il Legno-Fegato...) e non dovrà farsi mancare pietanze dal sapore acre o acido! La Fitoterapia è quella disciplina che permette la terapia grazie all'uso di erbe e piante medicinali (ufficinali). La Fitoterapia e l'Erboristeria hanno radici in tutto il mondo, la stessa Scuola Europea conta al suo attivo circa 800 piante officinali. Comunque, il popolo che maggiormente ha studiato e sviluppato questa "scienza" è quello Cinese. La Fitoterapia della M.T.C. si avvale circa di 3000 piante, raggiungendo un'efficacia impressionante. Ogni pianta contiene un principio attivo, specifico per la patologia a cui è destinato. Altresì, ogni principio attivo è destinato a viaggiare in uno specifico Meridiano (nel raggio d'azione del quale si è sviluppato il focolaio patologico) allo scopo di tonificare o disperdere il Qi "corrotto" dalla patologia stessa. Anche la Fitoterapia si basa sulla catalogazione delle Pianta Medicinali in funzione di Sapore e Natura, così da poter abbinare ogni volta, in funzione della Diagnosi Differenziale effettuata, la Pianta più corretta per ristabilire l'equilibrio perduto.

Qigong (Chi Kung)

Il Qigong è un mondo vastissimo di tecniche corporee, meditative e terapeutiche. Le sue origini si fanno risalire al periodo Sciamanico Pre-Taista, in cui sono comparse delle tecniche di imitazione del movimento degli animali, secondo la credenza di poterne così acquisire le virtù peculiari. Successivamente, nel corso dei secoli, si è sviluppato in diverse correnti, Taoista, Buddhista, Marziale, Confuciano...Solo in tempi più recenti è stato inglobato come tecnica terapeutica nella Medicina Tradizionale Cinese. Il Qigong è sempre stato considerato, sin dai tempi più antichi, come una tecnica di lunga vita, di conservazione della salute, di potenziamento delle proprie risorse (corporee, intellettuali, spirituali, energetiche) e di meditazione; nel corso dell'ultimo secolo ha ottenuto importanti riconoscimenti dal mondo dalla Medicina, Orientale ed Occidentale, essendo stati "provati" in maniera scientifica alcuni dei numerosissimi vantaggi che porta alla salute la sua costante pratica. Oggigiorno è ampiamente utilizzato in Cina dai Medici come parte integrante della M.T.C., essendo direttamente utilizzato anche negli Ospedali come tecnica di terapia e riequilibrio energetico-

funzionale. Il Qigong è un metodo che mira a mettere il praticante in grado di percepire il fluire del Qi e Xue (Sangue) nelle varie parti del corpo, all'interno dei Meridiani. Qualora l'equilibrio dell'organismo sia stato compromesso da un agente patogeno o da un deficit (o eccesso) di un organo, il Qigong fa circolare Qi e Xue in maniera appropriata, tale da ripristinare efficacemente il corretto funzionamento dell'organismo. E' stato infatti provato scientificamente come il Qigong abbia un grande effetto sulla gestione funzionale del sistema immunitario, dell'apparato cardio-respiratorio, digerente, escretore, urinario e genito-sessuale. Il Qigong ha, inoltre, una notevolissima efficienza nel trattare le patologie dello Shen: infatti agisce direttamente sulla corteccia cerebrale, sul sistema neuro-vegetativo (regolando ed armonizzando l'attività chemio-elettrica del sistema nervoso centrale) e su tutta la rete nervosa periferica, migliorando la trasmissione degli impulsi nervosi. Infine è stata osservata una particolare attitudine del Qigong a porsi come complemento terapeutico della Medicina Ufficiale in caso di malattie autoimmuni e di patologie tumorali.

Riflessologia Tradizionale Cinese

Il più antico Massaggio Plantare conosciuto è la Riflessologia Tradizionale Cinese (An Zhong Shu). Le sue origini risalgono circa al 600 a.C. Il suo codificatore fu Mo Tzu (Mozi) o Mak Zi a seconda del metodo di trascrizione dal Cinese utilizzato), caposcuola della corrente filosofica Moista, una delle grandi antagoniste della Scuola Confuciana e che confluì nell'universo culturale Taoista. La Riflessologia Tradizionale Cinese si è sviluppata fino ai nostri giorni, proponendo un corpus teorico e pratico molto vasto, di stupefacente efficacia tanto sul piano fisico, quanto su quello psichico, emozionale ed inconscio, dall'elasticità ed adattabilità ai singoli casi di prim'ordine e dal grande fascino, grazie alla ricca e suggestiva simbologia dell'universo Taoista Cinese. La Riflessologia si avvale del Piede come strumento per il benessere ed il beneficio di tutto il Corpo e della Mente. Sia sufficiente pensare che nel Piede ci sono oltre 7.000 terminazioni nervose (provenienti da ogni parte del corpo) ed un innumerevole intreccio di vasi sanguigni per capire quanto "sensibile" possa essere il Piede. Nella corteccia cerebrale, ad esempio, le zone corrispondenti ai Piedi sono piuttosto grandi, anche più grandi delle zone in cui sono riflessi alcuni organi! Questo ci fa capire quanta importanza abbia nell'organismo il Piede e, contemporaneamente, quanto il Piede ci consenta, grazie alle numerose terminazioni nervose e vasi sanguigni, di trattare con il Massaggio ogni singola parte del corpo. Qui di seguito esporremo i motivi scientifici e le visioni fisiologiche secondo cui la Riflessologia agisce. L'efficacia della Riflessologia si basa, scientificamente parlando, su due principi neurofisiologici: 1) l'arco riflesso 2) il modello neuroendocrino. L'arco riflesso si basa sul principio secondo cui i nervi della Colonna Vertebrale captano i messaggi provenienti dal corpo e poi li reindirizzano dal sistema centrale alla periferia. Per esemplificare, se un organo è sofferente trasmette un impulso nervoso al midollo spinale che, a sua volta, spedisce quest'informazione a delle zone cutanee (superficiali) precise, cioè i punti riflessi sul Piede, creando una diversa sensibilità al tatto in loco. Questo stesso principio funziona anche "al contrario", cioè agendo sul Punto Riflesso del Piede corrispondente si otterrà il beneficio della zona del corpo che ha inizialmente lanciato il messaggio d'aiuto. Il modello neuroendocrino si basa sulla funzione di messengeri chemo-elettrici, ovvero i neurotrasmettitori, Endorfina e Serotonina nella fattispecie. Secondo questo modello, la stimolazione di un Punto Riflesso sul Piede attiva la produzione di Endorfina (che viene prodotta per alleviare i dolori del corpo) che, a sua volta, permette alla Serotonina di agire, provocando il blocco dell'impulso nervoso (provocato dalla Pressione sul Punto Riflesso del Piede) a livello del midollo spinale, ricollegandosi, così, alla Teoria dell'Arco Riflesso sopra esposta. In questo modo abbiamo visto come la Riflessologia lavori tanto a livello dei centri nervosi quanto con il sistema endocrino. Ecco perché abbiamo premesso quante siano le terminazioni nervose e quanti i vasi sanguigni nel Piede. La Riflessologia Cinese lavora, tramite le numerose Mappe presenti sul Piede, tanto sul Corpo, quanto sulla Mente, agendo con grande efficacia sugli squilibri energetici funzionali ed organici favorendo i processi di guarigione. La Riflessologia Tradizionale Cinese ha a disposizione delle Mappe per il lavoro fisico sugli Organi e su tutte le strutture del Corpo (Ossa, Muscoli, Articolazioni, Visceri, Sangue, Linfa, Ormoni, Cervello...) ed altre per il lavoro psichico che operano tanto sulla mente razionale, quanto sul sistema neurovegetativo e sugli elementi inconsci e "pre-natali" (quello che in Medicina Cinese è definito "Cielo Anteriore"). Combinando i due ambiti di lavoro, la Riflessologia è in grado di riportare equilibrio ed armonia in ogni apparato "sofferente", sia esso fisico, psichico o psico-somatico (si pensi alla Colite da stress o agli stati d'Ansia...).