

CORSO TRIENNALE
Operatori Zhineng Qigong
Italia e FISTQ



*«È meglio
accendere una
piccola candela
che maledire
l'oscurità.»*

(Confucio)

Ai limiti della sopportazione
CEFALEA A GRAPPOLO
E ZHINENG QIGONG

Vera Voinovan

2020-21

-INDICE-

Introduzione	4-5
<i>Capitolo I</i>	6
1.1 La cefalea in medicina occidentale	6-7
1.2 Emicrania	7-8
1.3 Cefalea a grappolo	8
1.4 Cefalea tensiva	8
1.5 Terapie	8
1.6 L' approccio della medicina tradizionale cinese (MTC) nella cefalea	9
<i>Capitolo II</i>	10
2.1 Concetti di base nella medicina tradizionale Cinese (MTC)	10
2.2 Qi, Yin/Yang, Wu Ji	10-11
2.3 I meridiani	11
2.4 I centri energetici (Dan tian).	12
2.5 I cinque movimenti o elementi (Wu Xing)	12-14
<i>Capitolo III</i>	15
3.1 Cause di malattia nella (MTC)	15-16
<i>Capitolo IV</i>	17
4.1 Qi gong	17-18
4.2 I tre tesori (San Bao)	18-19
4.3 I vari tipi di Qi gong	19-20
4.4 Zhineng Qi Gong	20-21
4.5 Lo scopo della pratica di Zhineng qi gong	21-22
<i>Capitolo V</i>	23
5.1 Classificazione della cefalea nella (MTC)	23-24
<i>Capitolo VI</i>	25
6.1 Caso clinico	25-26
6.2 Commenti	26
6.3 Strategia di trattamento con la pratica di Zhineng qi gong	27-32
6.4 Qualche consiglio della dietetica Cinese	32-33

Conclusione	33-34
Glossario	34
Ringraziamento	36-37
Bibliografia	38

INTRODUZIONE

Ho scelto di trattare la Cefalea a Grappolo come argomento di questa tesina, perché trattasi di una malattia invalidante che colpisce centinaia di persone e che spesso non trova una cura risolutiva. Infatti ad oggi la maggior parte delle terapie sono sintomatiche e di tipo farmacologico, orientate all'attenuazione o remissione del sintomo doloroso.

Pur avendo ancora un'esperienza limitata sul trattamento di questa patologia, sono da sempre sinceramente e naturalmente orientata ad aiutare persone con patologie invalidanti, che non trovano un adeguato rimedio nella medicina occidentale.

Mossa da questi presupposti personali e oggettivi, intendo in futuro acquisire maggiore competenza ed esperienza nel rapporto con persone affette da questo tipo di patologia. In queste motivazioni rientra anche la scelta di farne l'oggetto della mia tesina, dove spero di poter evidenziare anche il mio vissuto personale.

Mi sono avvicinata alla pratica di Zhineng Qigong nel novembre del 2017, dietro consiglio di una persona cara.

Fin dai primi approcci a questa nuova disciplina - nuova rispetto a quelle che già praticavo: il Tai ji stile Chen e altri tipi di Qigong – ho potuto notare che sia il mio stato interiore che quello esteriore, evolvevano in meglio.

Pur non essendo facile descrivere il mio essere in parole, posso raccontarlo attraverso le sensazioni di vuoto, quiete, equilibrio, armonia, forza, benessere sia interno che esterno.

La continua ricerca delle sfaccettature e delle possibili declinazioni di questo stato, prima mi ha permesso di acquisirlo con grande facilità e poi di mantenerlo per una durata sempre più maggiore.

Per raggiungere quello che da subito ho definito come mio obiettivo c'è voluto un po' di tempo, ma anche tanto impegno fisico, una pratica costante, tantissima forza di volontà e capacità di sacrificio.

Posso però testimoniare che i tanti risultati ottenuti con la pratica sono stati veramente sorprendenti.

Da quando ho cominciato ad insegnare sto cercando, con tutta me stessa, di trasmettere e condividere questo stato meraviglioso agli studenti, attraverso l'informazione e la chiara intenzione di far ritrovare loro un equilibrio che li porti a riacquisire quel "cuore di bambino" in cui non esistono problemi o preoccupazioni. Quel tipo di stato che cerchi per molto tempo ma, una volta trovato, non vuoi perderlo mai più.

Nel caso che verrà analizzato e trattato in questo lavoro, racconterò del percorso fatto con una donna che, avendo deciso di porre fine alle sue sofferenze, si è sentita pronta ad immergersi e conoscere un mondo diverso dalla nostra cultura, con l'obiettivo di raggiungere quello stato di benessere e equilibrio, che ognuno di noi anela quando non può più sopportare il dolore.

CAPITOLO I



1.1 Le Cefalee in Medicina Occidentale.

Il termine cefalea è una definizione molto generica che comprende al suo interno condizioni molto diverse. È la più comune tra le sindromi dolorose, caratterizzata da un'ampia varietà di tipologie che possono essere divise in due grandi categorie, primarie e secondarie.

Le Cefalee primarie, in cui il mal di testa non è il sintomo di altra malattia, che si possono dividere in tre gruppi principali:

Cefalea da disordini vascolari, che comprendono:

- *Cefalea a grappolo o Cluster headache* (episodica e cronica)
- *Emicrania* (comune, con aura e senza aura)
- *Cefalea di tipo tensivo* (CCT)

L'emicrania si manifesta nel 10-15% della popolazione; sono colpite più donne che uomini. Interessa un 5% dei bambini, ma generalmente inizia dopo la pubertà, per avere la massima incidenza tra i 35 e i 45 anni. È spesso ereditata in quanto viene ereditata la suscettibilità ad avere crisi di emicrania che poi si manifestano spesso quando entrano in gioco uno più fattori scatenanti.

Le cefalee primarie, ad eziologia spesso sconosciuta, possono presentarsi come forme miste (tensionale, a grappolo, emicrania "trasformata") e tendono frequentemente alla cronicizzazione e alla resistenza ai trattamenti.

Cefalee secondarie, in cui il mal di testa è il sintomo di una malattia sottostante:

- traumi cranici o cervicali
- disturbi circolatori cerebrali
- infezioni, infiammazioni, malformazioni cerebrali, epilessia, ecc.
- intossicazioni (abuso/ assunzione di sostanze (es. alcool, droghe, analgesici))

- malattie del cranio, collo, orecchie, naso, denti, bocca e altre strutture della testa
- disturbi psichiatrici
- malattie internistiche (ipertensione, anemia, ecc.)

L'elemento più importante per un corretto inquadramento diagnostico di tutte le cefalee è una precisa analisi dei sintomi riferiti (ad es. Frequenza della cefalea, localizzazione esatta del dolore, durata, tipo, presenza di altri segni clinici associati come ad es. nausea oppure lacrimazione) e delle circostanze in cui si manifestano, accompagnata in ogni caso a valutazione neurologica.

Spesso alcune tipologie caratteriali sono più suscettibili ai disturbi cefalalgici: si tratta di soggetti molto riservati, eccessivamente meticolosi, facilmente irascibili e suscettibili.

Le cause scatenanti della cefalea sono molteplici: picchi ormonali estrogenici, nel periodo delle mestruazioni oppure se somministrati come anticoncezionali o come terapia sostitutiva dopo la menopausa; alcolici, in particolare il vino rosso; alcuni cibi, come formaggi stagionati, cioccolato e noci; rilassamento dopo stress sostenuto; rilassamento dopo sforzi fisici sostenuti; digiuno; sbalzi termici; luci intense e rapidi cambi di pattern luminosi; aria viziata; (intolleranza al glutine). Il ruolo dei cibi spesso non è comunque determinante e oggi è ridimensionato (sembra anche che ad esempio un eccessivo consumo di cioccolato sia più un sintomo premonitore che una causa delle crisi acute di emicrania). Il fumo, anche di poche sigarette, oppure il fumo passivo è invece un importante fattore scatenante in chi è predisposto ad avere emicrania.

SINTOMATOLOGIA

1.2 Emicrania

Costituisce la forma più comune di cefalea e interessa una sola metà del capo. Può presentarsi con o senza aura. L'emicrania con aura colpisce circa 10% di tutti i pazienti e presenta fenomeni premonitori chiaramente definiti, di solito disturbi visivi. In altri casi, si hanno transitori disturbi neurologici di tipo sensitivo o motorio. Tutto questo corteo sintomatologico di accompagnamento è detto "aura". Il dolore colpisce solo un lato della testa, è pulsante e si accompagna a repulsione per il cibo, con nausea, vomito e avversione per suoni, luci e rumori. L'attacco costringe la persona a letto e al buio e dura di solito 1-2 ore.

Nell'emicrania senz'aura (la più frequente: circa il 60-70% di tutte le persone che soffrono di emicrania) i sintomi premonitori non sono invece chiaramente definibili: si possono osservare disturbi dell'umore, sintomi gastrointestinali e alterazioni del controllo dei liquidi corporei con conseguente ritenzione idrica (arti gonfi e generale edema della persona) o, al contrario, eccessiva eliminazione dei liquidi con le urine. Rispetto all'emicrania con aura, gli episodi hanno durata maggiore nel tempo e possono estendersi a tutta la testa.

Sintomi comuni a entrambi i tipi di emicrania sono irritabilità, pallore, rigonfiamenti locali o generalizzati, ipersudorazione.

Forme meno frequenti di emicrania sono l'emicrania con aura prolungata, l'emicrania vertebrobasilare, l'emicrania oftalmoplegica, l'emicrania emiplegica.

1.3 Cefalea a grappolo

Questa forma di cefalea colpisce prevalentemente l'uomo (rapporto maschio/femmina 8:1) ed è caratterizzata da dolore a lateralità fissa, di estrema violenza, che di solito dura 30 minuti, raramente più di due ore;

La cefalea è sempre associata a una serie di sintomi quali arrossamento dell'occhio, lacrimazione e ostruzione nasale sempre dal lato del dolore.

Ha la peculiarità di manifestarsi in "grappoli" (da qui il termine anglosassone cluster headache), cioè in attacchi raggruppati tutti insieme come gli acini di un grappolo d'uva, con una o più crisi al giorno, spesso a ore fisse, che durano settimane o mesi, intervallate anche da anni di completo benessere.

1.4 Cefalea tensiva

In questa forma di mal di testa, il dolore viene percepito come un peso o come una stretta attorno al capo, d'intensità lieve o moderata bilaterale o a localizzazione variabile, non accentuato dall'attività fisica. L'intensità del dolore limita ma non impedisce del tutto lo svolgimento delle normali attività; sono assenti i classici sintomi associati a un attacco emicranico nausea, vomito, fastidio per suoni, rumori e luce. Questo tipo di cefalea interessa una quota compresa tra il 30 e il 50% della popolazione cefalalgica, e può presentarsi in forma acuta, di facile risoluzione o in forma cronica, che richiede un intervento terapeutico. Nella popolazione la percentuale di incidenza è circa del 10-12%; l'età media di insorgenza intorno ai 30 anni e, nel 75% dei casi, i soggetti colpiti sono di sesso femminile. La patogenesi è ancora controversa, ma pare dovuta all'associazione di modificazioni vascolari muscolari, con dolore derivante dalla contrattura indotta o spontanea della muscolatura del cuoio capelluto. È possibile che stimoli di carattere psicologico, derivanti da conflitti interiori della persona, siano la causa della contrattura muscolare.

1.5 Terapie

Per la terapia dell'attacco acuto sono disponibili vari farmaci: analgesici e antinfiammatori classici, che bloccano la percezione del dolore come acido acetilsalicilico (aspirina), paracetamolo, ibuprofene, diclofenac; ergotaminici, che causano il restringimento dei vasi cerebrali dilatati; triptani, farmaci molto efficaci il cui uso troppo frequente può indurre cefalea cronica di rimbalzo.

Utili tecniche di rilassamento e biofeedback per prevenire l'attacco acuto, anche se l'estrema variabilità dell'eziopatogenesi rende difficile isolare e eliminare i fattori scatenanti

1.6 L'approccio della medicina tradizionale cinese (MTC) nella cefalea

Il metodo della MTC è differente come concetto di base. Non cerca soluzione nella malattia, ma nel malato. Questo metodo cambia radicalmente la valutazione e il trattamento, si tiene in considerazione il dolore i sintomi e i segni, ma ci si focalizza primariamente sulla persona che ne soffre, sulle sue abitudini alimentari, di lavoro, ecc. che spesso sono il problema e la soluzione nello stesso tempo.

A seconda di chi soffre di cefalea, può essere più appropriata una certa tecnica di MTC (agopuntura, Tuina, fitoterapia, alimentazione, energetica Qigong) o, molto spesso, una buona interazione tra loro, per rendere più rapido ed efficace il trattamento. Nella mia esperienza posso dire al riguardo che col trattamento in MTC si può diminuire il problema o addirittura risolverlo definitivamente (se le condizioni del quadro lo consentono naturalmente), e non, come spesso ci si sente dire "devo imparare a convivere".

Le condizioni favorevoli per una rapida e durevole risoluzione del problema, si hanno quando la cefalea è di recente insorgenza, non è causata da un trauma o da una patologia grave o non è stata trattata lungamente con soppressivi del sintomo; negli altri casi, i tempi e le modalità del decorso saranno naturalmente più lunghe e complesse e andranno valutate caso per caso.

La persona che si affida al trattamento in MTC dovrà fare qualche sacrificio in più, che andrà oltre il semplice assumere dei farmaci, ma consisterà nel "prendersi carico del proprio problema" cambiando stile di vita, attività fisica e alimentazione, in primis.

CAPITOLO II

2.1 Concetti di Base nella Medicina Tradizionale Cinese (MTC).

Prima di iniziare a praticare il Qi Gong, è opportuno conoscere i concetti fondamentali su cui si basa. Non ho intenzione di scrivere un trattato di MTC, ma qualche informazione di base che possa giovare al praticante, e aiutarlo ad acquisire maggiore autoconsapevolezza su ogni singolo esercizio, d'altronde conoscendo i fondamenti teorici ogni praticante si può dare delle spiegazioni sulle proprie reazioni fisiche ed emotive durante e dopo la pratica.

2.2 Qi, Yin / Yang, Wu Ji.

Per capire più facilmente il concetto del *Qi* immaginiamo la disciplina come una forza elettromagnetica. Le cariche elettriche coinvolte sono minime, come quando due persone si sfiorano e si danno la scossa. Il *Qi* ci permette di muovere, di vedere e di parlare. Tutto ciò che facciamo, lo realizziamo grazie al *Qi*, più esso è abbondante nel nostro corpo, più aumentano le nostre capacità creative e la nostra forma. Tutto il mondo è collegato attraverso il *Qi*.

I termini *Yin* e *Yang* si riferiscono a opposti che interagiscono tra loro in ogni parte dell'universo come: giorno e notte, luce e buio, freddo e caldo ecc.

Yin è tutto ciò che è materiale, sostanziale, freddo, scuro, notte, l'acqua, l'ombra, il basso, la quiete, il morbido, il femminile, la passività, l'inverno.

Yang è immateriale, funzionale, caldo, chiaro, il giorno, il fuoco, la luce, l'alto, il movimento, il duro, il maschile, l'attività, l'estate.

Contrapposti e complementari, dunque, sono in continuo equilibrio dinamico. L'uno, si trasforma nell'altro, lo genera e ne è generato, non può esistere senza l'altro, lo controlla e ne è controllato. Nella realtà, nulla è solo *Yin* o solo *Yang*. Anche il movimento è determinato dall'alternarsi di contrazione attiva *Yang* e rilassamento passivo *Yin*. Nella respirazione, l'inspirazione, come introiezione e accoglimento all'interno dell'aria, è *Yin*; l'espiazione, come eiezione e contrazione attiva dei muscoli per eliminare verso l'esterno, è *Yang*.

L'equilibrio del *Qi*, *Yin* e *Yang* nel corpo sono la base del lavoro sull'energia e la chiave per un buono stato di salute a tutti livelli, non solo a quello fisico.

In ambito medico, una condizione *Yin* corrisponde alla scarsità di *Qi*, quindi, che deve essere reintegrato. Invece una condizione *Yang* indica un eccesso di *Qi*, che deve essere ridotto. Una volta equilibrati *Yin* e *Yang* diventa più facile entrare in uno stato di "vuoto supremo" *Wu Ji*.

Lo stato di *Wu Ji* è una dimensione spirituale in cui si diventa consapevoli di essere interconnessi al mondo e si capisce che questa condizione è dentro di noi, quando

noi siamo all'interno di esso. Lo stato di Wu Ji, si può raggiungere nella quotidianità e non solo con il Qi Gong. Quando accade, si manifesta diversamente per ciascuno, anche se esiste sempre un elemento di unità. Alcune persone hanno l'impressione di essere in armonia con la natura, altre si sentiranno più unite al partner. Ciò che rende il Qi Gong speciale è che rappresenta un modo per ottenere il Wu Ji intenzionalmente e non inciampando casualmente su di esso.

È fondamentale armonizzare il nostro mondo interiormente, perché, solo quando saremo in equilibrio con noi stessi, potremo raggiungere l'armonia con gli altri e con il mondo.

2.3 I Meridiani.

L'energia nel corpo umano circola nei canali o meridiani, che costituiscono il collegamento principale fra gli organi interni e il resto del corpo. I meridiani sono situati molto spesso in corrispondenza dei nervi principali e delle arterie fondamentali. Tale corrispondenza tuttavia non è affatto completa, perché i meridiani non possono essere considerati né dei nervi né tanto meno dei vasi sanguigni, bensì degli itinerari che consentono lo scorrimento dell'energia Qi. Secondo la MTC, il Qi nei meridiani si comporta esattamente come l'acqua che scorre in un fiume. L'acqua può fluire troppo lenta o scorrere molto veloce: se è lenta, può creare accumuli di detriti (rami, fango, sassi ecc..) e quindi formare delle dighe, ostruzioni, così l'acqua a monte è maggiore, "pienezza" (shi) di quella a valle "scarsità"(xu), se invece è veloce, può spazzare via tutto quello che trova sul suo cammino.

Con la pratica di Qi Gong il Qi e il sangue scorrono alla velocità necessaria al corpo, se c'è bisogno di disostruire e togliere i blocchi si velocizza il flusso energetico, se invece è troppo veloce, si rallenta per non disperdere l'essenza.

Lo scambio energetico avviene soprattutto attraverso gli agopunti, risultanti dall'intersezione dei meridiani principali (Jing) con meridiani straordinari (Qi Jing) e con i canali collaterali (Luo), che ricoprono il nostro corpo come una rete, permettendo al Qi e al sangue di arrivare ovunque è necessario per proteggere, nutrire, riscaldare.

Sono dodici i meridiani principali Jing, e sono provvisti di punti di agopuntura. Sei di loro sono Yin e ognuno congiunge un organo Zang percorrendo i lati interni e ventrali del corpo, altri sei sono Yang, e ognuno di loro mette in relazione un viscere Fu, scorrendo sui lati esterni e dorsali del corpo. Questi meridiani sono simmetrici e dagli antichi Cinesi erano paragonati a fiumi. I meridiani straordinari sono otto due dei quali sono dotati di punti d'agopuntura, non hanno un legame diretto con un particolare organo o un viscere né sono simmetrici, ma sono paragonabili a bacini che supportano i fiumi in eccesso o in penuria di acqua. Gli altri canali (Luo) non avendo i punti d'agopuntura, affiorano in alcuni agopunti dei meridiani principali (Jing). Il nostro corpo è costellato di agopunti come parte di scambio energetico fra ambiente esterno e interno.

2.4 I Centri Energetici (Dan Tian).

L'essere umano è dotato di tre centri energetici noti come Dan Tian che si traduce come: Dan significa "rosso" e Tian significa "campo", sono i cosiddetti "Tre Campi di Cinabro" luoghi della trasmutazione nell'alchimia interna.

Il Dan Tian inferiore (Xia Dan Tian) si trova nella parte sott'ombelicale dell'addome, in termini anatomici è situato nella pancia dove risiedono le radici stesse dell'Essere umano, al livello della MTC è localizzato due/ tre dita trasverse sotto l'ombelico che sono due "cun" (unità di misura nell'agopuntura) e corrisponde al punto RM 6 (Qi Hai) detto "mare dell'energia", perché immagazzina l'energia originaria, è il centro di gravità, il luogo di raccolta del respiro ed è la sede dell'attivazione dell'energia del corpo psicofisico.

Nel Dan Tian inferiore avviene lo scambio e la trasformazione del Jing in Qi, ed è proprio qui che il praticante di Qi Gong pianta il seme della sua salute e longevità ed entra in contatto con la sua energia originaria.

Dan Tian mediano (Zhong Dan Tian) corrisponde a livello energetico al Cuore che è Yang, è fuoco, la sua energia si estende con la capacità di vivere il momento presente e ci permette di sentire, di ascoltare in modo empatico, di accettare ciò che accade senza volerlo cambiare da com'è. A livello anatomico è localizzato al centro del petto, secondo la MTC corrisponde al punto RM17 (Shang Zhong) "centro del torace" qui si raccoglie l'energia per essere raffinata in energia spirituale.

Dan Tian superiore (Shang Dan Tian) si trova nella testa a livello della fronte, tra e dietro gli occhi, secondo la MTC corrisponde al punto fuori meridiano, "Yin Tang". Qui l'energia spirituale, sublimata, ritorna al vuoto. Dan Tian superiore viene chiamato anche "Occhio celeste" o "Terzo occhio" ed è connesso con lo Shen, quando questo si attiva diviene un organo di percezione interna ed è in grado di osservare l'esperienza interiore.

2.5 I Cinque Movimenti o Elementi (Wu Xing).

Secondo il pensiero Cinese antico, tutto quello che "sta sotto il cielo" (Tian Xia) interagisce e si muove in cinque modi diversi: espansione, come il Legno, risalita, come il Fuoco, concentrazione, come il Metallo, discesa, come l'Acqua, stabilità, come la Terra.

Su questo presupposto si basa la teoria dei cinque movimenti, e ha un forte legame con le stagioni dell'anno e fornisce nella MTC la spiegazione fondamentale della fisiologia umana.

Il Qi della grande natura (Da Ziran Zhi Qi) influisce sull'organismo umano in modo diverso secondo le stagioni. In Primavera il Qi corrisponde al movimento Legno (Mu Xing) si espande come un seme che si trasforma in pianta. Il Qi nella Primavera, ventoso influisce soprattutto sul Fegato e Colecisti e sulle parti del corpo a essi collegati (occhi, tendini, Cuore) oltre che sulla pressione arteriosa. Il Qi dell'estate

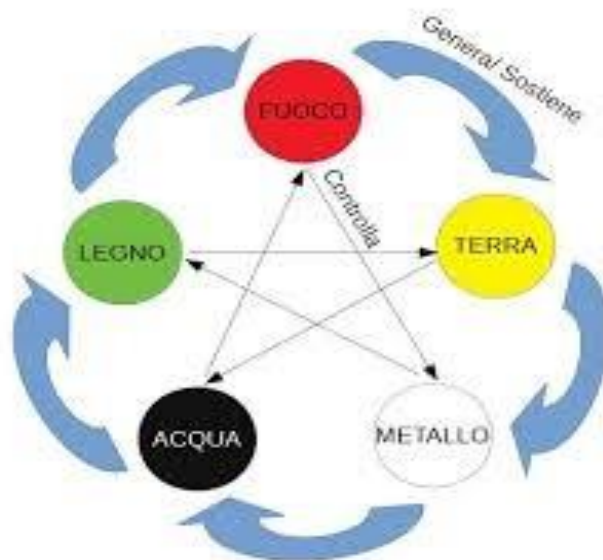
corrisponde al movimento Fuoco (Huo Xing), che è caldo e tende a salire verso l'alto, stressando soprattutto il Cuore e l'Intestino Tenue. In autunno il Qi corrisponde al movimento Metallo (Jin Xing), si raccoglie per prepararsi alla stagione fredda, e tende a concentrarsi, così come accade alle molecole del metallo. In autunno i Polmoni e l'Intestino Crasso sono più a rischio di altri organi. In inverno il Qi segue il moto opposto rispetto all'estate e quindi cerca il punto più basso, come l'Acqua (Shui Xing) interessando in particolare i Reni, la Vescica Urinaria e le ossa.

Nella cultura Cinese c'è un'altra stagione, la quinta, che compare sempre tra la fine e l'inizio di ciascuna delle quattro stagioni, la durata è di diciotto giorni, che sono: gli ultimi tre giorni della stagione precedente e i primi quindici giorni della stagione successiva, in cui il Qi è stabile come la Terra (Tu Xing) e ritorna allo Stomaco e alla Milza, stimolando il nostro appetito e la capacità di assimilare i cibi, ma d'altra parte impoveriscono l'energia di tutti gli altri organi. Questa stagione è chiamata "lunga estate" (Chang Xia), perché in alcuni contesti, va dalla fine di maggio alla fine di agosto, periodo in Cina caratterizzato da forte umidità e calore. Come ho già detto la fisiologia del corpo umano, è spiegata in MTC con la teoria dei cinque movimenti, che hanno un legame con gli organi e visceri, come indicato nella tabella qui sotto.

	LEGNO	FUOCO	TERRA	METALLO	ACQUA
STAGIONI	Primavera	Estate	Fine Stagioni	Autunno	Inverno
DIREZIONI	Est	Sud	Centro	Ovest	Nord
COLORI	Verde	Rosso	Giallo	Bianco - Blu	Nero
SAPORI	Acido	Amaro	Dolce	Piccante	Salato
CLIMI	Vento	Calore	Umidità	Secchezza	Freddo
STADI DI SVILUPPO	Nascita	Crescita	Trasformazione	Raccolta	Accumulo
NUMERI	8	7	5	9	6
PIANETI	Giove	Marte	Saturno	Venere	Mercurio
YIN-YANG	Yang Minore	Yang Massimo	Centro	Yin Minore	Yin Massimo
ANIMALI	Pesci	Uccelli	Esseri Umani	Mammiferi	Ricoperti da un guscio
ANIMALI DOMESTICI	Pecora	Volatili	Bue	Cane	Maiale
CEREALI	Grano	Fagioli	Riso	Canapa	Miglio
ORGANI	Fegato	Cuore	Milza	Polmoni	Reni
VISCERI	Vescicola Biliare	Intestino Tenue	Stomaco	Intestino Crasso	Vescica
ORGANI DI SENSO	Occhi	Lingua	Bocca	Naso	Orecchie
TESSUTI	Tendini	Vasi	Muscoli	Pelle	Ossa
EMOZIONI	Collera	Gioia	Preoccupazione	Tristezza	Paura
SUONI	Grida	Riso	Canto	Pianto	Gemiti

Ci sono dei rapporti che intercorrono tra gli organi e visceri, come indicato nella tabella qui sotto:

Ciclo di generazione	Metallo genera Acqua, Acqua genera Legno, Legno genera Fuoco, Fuoco genera Terra, Terra genera Metallo.
Ciclo di controllo	Metallo controlla Legno, Legno controlla Terra, Terra controlla Acqua, Acqua controlla Fuoco, Fuoco controlla Metallo.
Ciclo di sfruttamento	Metallo sfrutta il Fuoco, Fuoco sfrutta l'Acqua, Acqua sfrutta la Terra, Terra sfrutta il Legno, Legno sfrutta il Metallo.



CAPITOLO III

3.1 Cause di malattia nella MTC.

La malattia è sempre conseguenza di uno squilibrio, di una disarmonia del Qi e sangue, perché, qualsiasi turbativa alla circolazione del Qi nei meridiani può far precipitare l'organismo, permettendo l'aggressione dall'esterno da parte dei fattori climatici, o dall'interno attraverso le emozioni. In particolari condizioni i meridiani possono addirittura divenire la via di penetrazione di patogeni esterni all'interno, fino alle strutture più profonde. Se il Qi e il sangue non circolano armoniosamente, gli organi ne soffrono, si squilibrano e non riescono a svolgere le loro funzioni. In ogni caso si avrà uno squilibrio particolare a secondo dell'organo e della funzione alterata.

Cause interne di malattia nella MTC.

Le cause interne si riferiscono alle cinque emozioni: collera, gioia, paura, tristezza e pensiero ossessivo che possono squilibrare gli organi e le loro funzioni, il Qi e il sangue.

Qualsiasi emozione protratta nel tempo può essere causa di malattia, perché, l'accumulo all'interno di emozioni genera ristagno di Qi e se il Qi non fluisce anche il sangue e i liquidi corporei (JinYe) tendono a ristagnare con conseguenti dolori, gonfiori, masse, tumori. Per questo gli esercizi di Qi Gong eseguiti in silenzio e rilassati creano uno stato di calma e pace interiore e possono essere il primo passo per prevenire i ristagni che provocano la malattia. Se si è in grado di condurre e far circolare il Qi, anche i ristagni possono essere dissolti ed eliminati dal corpo.

Inoltre ogni emozione è correlata a un organo e agisce in modo particolare sul Qi.

La **collera** congestiona il Qi e lo fa salire tumultuosamente in alto con conseguenti sintomi: vertigini, tremori, turbe digestive ed è soprattutto dannosa per il Fegato.

La **gioia** eccessiva rallenta il Qi, lo disperde e scompagina il Cuore.

L'**ossessività** o l'eccessiva attività mentale blocca il Qi, lo annoda facendolo ristagnare, rendendo difficili le funzioni digestive della Milza.

La **tristezza** rende debole il Qi con la comparsa del respiro corto, astenia, turbe dei Polmoni.

La **paura** fa precipitare il Qi in basso e consuma lo Yin provocando indebolimento e sofferenza dei Reni con i sintomi come: incontinenza, palpitazioni, sudori notturni ecc.

Visto ciò, è importante evitare le emozioni troppo intense e mantenere più possibile la calma, con una respirazione corretta e associata al movimento adatto, per mantenere le vie del passaggio del Qi libero e scorrevole.

Cause esterne della malattia nella MTC.

Le anomalie climatiche dell'ambiente esterno sono, secondo la MTC, tra le cause più comuni di malattia.

Ci sono sei fattori climatici ognuno associato a una stagione: il vento in primavera, il freddo in inverno, il caldo e la canicola in estate, l'umidità nella tarda estate, il secco in autunno. La loro comparsa senza eccessi al momento giusto permette la crescita e lo sviluppo di tutte le forme di vita sulla terra. Se invece sono eccessivi come un vento troppo forte o un caldo torrido, o fuori stagione, sono molto dannosi soprattutto per un organismo debole, con un Qi scarso. Sono chiamati anche fattori patogeni esterni, perché, dall'esterno aggrediscono il corpo penetrando all'interno e si trasformano in malattia. Tuttavia anche le allergie o malattie reumatiche e alcune infezioni ginecologiche possono essere viste come di origine esterna e alterano la circolazione del Qi all'interno.

Se le difese dell'organismo sono forti e il Qi scorre fluido e abbondante tutti i fattori esterni fanno fatica a penetrare, e se anche fosse, sono espulsi dal corpo con il sudore. Perché nessun fattore patogeno trova la strada libera e modo di progredire in un corpo vigoroso e sano. Per questo è importante sintonizzare il nostro corpo con le stagioni, rafforzare i meridiani e gli organi più esposti all'aggressione specifica stagionale, per fare questo bisogna tener conto anche delle caratteristiche di ogni fattore perverso.

Il **vento** è mutevole e mobile, aggredisce in alto e apre i pori.

Il **caldo** consuma i liquidi, può attaccare il sangue con febbre alta, associata a sete intensa, bocca asciutta, colorito acceso del viso, polso rapido.

L'**umidità** è la peggiore di tutte, perché, è molto difficile da espellere, attacca in basso, rallenta e ristagna il Qi, con dolori migranti e sordi specie agli arti inferiori che diventano pesanti.

La **secchezza** asciuga i liquidi e danneggia il sangue provocando secchezza della cute, degli orifizi, delle feci e riduzioni delle urine.

Cause di malattia né interne né esterne.

Sono collegate alla costituzione e alle abitudini di vita.

Un'alimentazione scorretta può squilibrare lo Yin e lo Yang oppure non fornisce l'energia necessaria al corpo.

Gli sforzi eccessivi, fisici e sessuali consumano l'energia e impoveriscono l'essenza Jing favorendo l'insorgenza di malattie.

Anche la sedentarietà provoca ristagno energetico.

CAPITOLO IV



4.1 Qi Gong

Il termine **Qi Gong** è composto di due distinti ideogrammi Qi e Gong.

Qi indica l'energia vitale: questa energia può essere espressa in modi diversi, tanto che ogni cultura la interpreta alla sua maniera. Ad esempio gli Indiani la chiamano (Prana), i Cinesi (Qi) e i Giapponesi (in occidente assume vari nomi come energia elettromagnetica, informazione, ecc...

Gong significa "lavoro", "esercizio", perciò indica l'impegno necessario ad apprendere le tecniche utili e governare il Qi.

Il Qi Gong rappresenta un "tesoro" straordinario ed è un'antica pratica Cinese che è tramandata e utilizzata da migliaia di anni per favorire e consentire attraverso la pratica costante di raggiungere un riequilibrio del ciclo energetico, di migliorare lo stato di salute, di rafforzare l'energia vitale e di accrescere la longevità. Perciò il Qi Gong è "lavoro sull'energia" che richiede molto tempo, impegno, dedizione, e una combinazione di movimento, meditazione, lavoro con il respiro e autodisciplina che coltiva la salute e l'equilibrio tra corpo-mente-spirito.

Penso che il Qi Gong sia come cucinare, basta seguire la ricetta e ognuno può scoprire a modo suo cosa è in grado di preparare. Come non si può misurare il sapore con una macchina nemmeno si può esprimere con i numeri, ma si può solo sperimentare da soli e sapere com'è, nello stesso modo si può sviluppare la sensazione del Qi, che è acuta e reale come uno qualsiasi dei nostri sensi.

Il Qi Gong consiste in esercizi sia fisici, sia metafisici.

Gli esercizi fisici si dividono in due grandi categorie: interni ed esterni.

Gli *esercizi esterni* lavorano principalmente su quattro arti. Tonificano e regolano i muscoli, i tendini e la carne del corpo favorendo la formazione del Qi. Questi esercizi sono considerati gli strumenti fondamentali di salute e longevità, e sono indispensabili in ogni pratica di Qi Gong.

Gli *esercizi interni* lavorano in profondità con gli organi e visceri (ZangFu), con l'essenza (Jing) e con lo spirito (Shen) del corpo. Più che migliorare la salute e la longevità, gli esercizi interni comprendono anche l'allenamento spirituale e la ricerca dell'illuminazione.

Il senso metafisico del Qi Gong vede il corpo umano nel più ampio contesto del cosmo e cerca di stabilire l'armonia tra Cielo, Terra e umanità. Così il Qi Gong si occupa degli attributi umani che ci collegano sia al Cielo che alla Terra, che sono definiti come "Tre Tesori": Qi, Jing e Shen.



4.2 I Tre Tesori (San Bao)

Nella cultura Cinese la vita è sostenuta da tre pilastri fondamentali per avere un'esistenza sana ed equilibrata. I tre pilastri sono:

Qi. Il significato letterale della parola Qi è "energia", l'elemento più sottile che compone tutte le cose, l'energia che scorre in tutti gli esseri viventi e di cui è ricca la natura. Si acquisisce attraverso il respiro, il cibo, lo scambio con l'esterno. Il Qi può essere Yin o Yang. Lo Yin Qi sale da Terra ruotando su sé stesso in senso antiorario, lo Yang Qi scende dal Cielo ruotando in senso orario. Nel corpo il Qi si muove esattamente come il sangue (Xue), non seguendo un moto rettilineo, ma ruotando, proprio come fa un proiettile all'interno della canna filettata di un fucile. Anche all'interno dei meridiani esso si muove ruotando in senso orario se si tratta dei meridiani Yang, in senso antiorario se si tratta di meridiani Yin.

L'uomo nasce con un patrimonio energetico, il "Qi prenatale" del Cielo anteriore YuanQi che gli è dato dai genitori e che va saggiamente amministrato per conservare la salute e vivere più a lungo possibile. Dopo la nascita, questo YuanQi che è serbato nei Reni, è integrato e mantenuto dall'apporto continuo di "Qi postnatale" del Cielo posteriore YingQi acquisito dal Qi del Cielo, cioè l'aria che si respira, e il Qi della Terra, vale a dire gli alimenti e le bevande.

Esiste anche il “Qi difensivo” WeiQi che circola in superficie, scalda la pelle, regola la sudorazione e difende il corpo dalla penetrazione dei fattori patogeni esterni.

L'insieme di tutti i tipi di Qi che garantiscono la vitalità dell'uomo, è chiamato “Qi corretto” ZhengQi, in contrapposizione al “Qi perverso” XieQi.

Jing tradotto come “essenza” è l'espressione più corporea, fisica e materica dell'energia, ricevuta alla nascita dai genitori, è l'energia della crescita, aumenta gradualmente con lo sviluppo del bambino, raggiunge il suo massimo intorno ai vent'anni, per poi iniziare gradualmente a diminuire fino al suo totale esaurimento che coincide con il termine della vita.

È considerato fondamentale per la formazione del midollo, midollo osseo e la materia grigia del cervello, nutre gli occhi è contenuta nel liquido seminale degli uomini e negli ovuli della donna, è conservata nei Reni. Oltre al processo naturale d'invecchiamento, un fattore importante che la disperde è lo stress, che sottopone a uno sforzo eccessivo i Reni e le ghiandole surrenali, tramite la richiesta di una super produzione di adrenalina e altri ormoni come il cortisolo. Questo processo può essere sostenuto e contrastato con uno stile di vita sano e appositi esercizi di Qi Gong che non a caso vengono denominati metodi per “nutrire la vita”.

Shen rappresenta la forma più “sottile” di energia, rappresenta l'energia spirituale e psichica, la parte divina di ogni essere vivente. Può essere considerata come l'energia corrispondente al Cuore- Mente, esso s'identifica sia con la mente sia con la parte spirituale della vita emotiva dell'individuo.

Molte delle forme di Qi Gong sviluppano lo Shen e favoriscono la sua raccolta e il suo nutrimento nel corpo dall'universo.

La dimora preferita dello Shen è il Cuore.

Lo Shen è la luce degli occhi, questa aumenta e si conserva quando giriamo gli occhi all'interno, praticando la meditazione. La sua energia si disperde e s'indebolisce quando passiamo troppo tempo a guardare fuori preoccupandoci di quello che succede all'esterno.

Mentre il Jing scorre attraverso le ossa, il Qi attraverso i dodici meridiani principali, lo Shen scorre attraverso gli otto meridiani straordinari. Questi sono quei percorsi su cui si focalizza l'attenzione attraverso alcune classiche meditazioni di Qi Gong come “la piccola circolazione celeste”.

4.3 I vari tipi di Qi Gong.

Principalmente sono cinque le scuole che hanno contribuito a formare nel corso dei secoli, la struttura del Qi Gong.

La scuola Taoista si caratterizza per la ricerca della salute del corpo e mente, e della lunga vita, nel rispetto e nell'imitazione dei modelli naturali.

La scuola Buddista dà importanza alla ricerca della calma e la quiete della mente.

La scuola Confuciana coltiva le pratiche di conservazione della salute con atteggiamento differente, considerando la vita un dono prezioso che viene dai genitori.

La scuola Marziale tende al potenziamento della forza muscolare e a utilizzare l'energia interna per l'autodifesa e per attaccare il nemico.

La scuola Medica applica nella pratica del Qi Gong le teorie della Medicina Cinese e le utilizza con finalità preventive e terapeutiche.

Anche se le scuole sono diverse, portano tutte all'intento di rafforzare e governare "I Tre Tesori", favorendo così il miglioramento e l'armonia dell'universo. Gli esercizi di respirazione aiutano a formare e governare l'energia Qi e lo Shen, la meditazione governa lo Shen, mentre gli esercizi dinamici favoriscono sia l'essenza Jing sia l'energia Qi.

Anche uno stile di vita corretto aiuta a conservare più a lungo lo Jing e mantenere in quiete la mente controllando più facilmente le nostre emozioni, che messe tutte insieme sono la chiave della salute e longevità. È importante comprendere che esiste una teoria ben articolata che fa da sfondo al Qi Gong e che costituisce la struttura, portante della MTC, che ha una storia di migliaia di anni.



4.4 Zhineng Qi Gong

Il *Zhineng Qigong* è uno stile di Qigong che nasce durante gli anni '80 per opera di dottor Pang He Ming dalla fusione di 19 tecniche differenti Qigong. Sin dalla sua creazione, ha sempre seguito uno sviluppo rapido, sano e corretto. Ha acquisito forza e attratto l'attenzione non solo per la diffusione di teorie dei metodi, ma anche per i risultati buoni ottenuti in campo medico e scientifico. E questo soprattutto a partire dall'apertura del Centro di Zhineng in Cina chiamato HuaXia Zhinen Qigong Center che rappresenta centro di addestramento, chiuso di recente.

Zhinen Qigong tradotto dal cinese in italiano:

Zhi viene tradotto come "saggezza" e "intelligenza"

Neng significa "abilità" e "capacità"

In poche parole Zhineng Qigong è traducibile con lavoro sull'energia per lo sviluppo della saggezza e rinforzare varie abilità, oltre che ad acquisire e mantenere la salute.

Dottor P. Ming ha creato sei livelli di pratica ma fino al giorno d'oggi si praticano solo tre che sono:

I Livello

Solleverare il Qi e riversarlo dalla testa (Peng Qi Guan Ding Fa)

Questa sequenza è il primo stadio della pratica del Zhineng Qigong dove si fa uso del pensiero per guidare il Qi. Con il Qi interno che viene guidato all'esterno e il Qi esterno che viene assorbito all'interno si crea una connessione fra uomo e natura che permette di raccogliere e concentrare il Qi. In questo modo si sbloccano le membrane di tutto il corpo, orifizi e agopunti vengono aperti, il flusso dei canali energetici si armonizza e così le funzioni vitali del corpo diventano potenti. Questo è il sistema di base del Zhineng Qigong per stare in salute e trattare le malattie.

Questa sequenza lavora con il Qi esterno (hun yuan qi esterno) ovvero procede dalla fusione fra coscienza e Qi del mondo esterno e questo vuol dire che la fusione non è solo lo scopo, ma serve a permettere un miglior assorbimento del Qi esterno per poterne poi disporre liberamente.

II Livello

Corpo e mente (Xing Shen Zhuang)

Questa sequenza rappresenta il secondo stadio del Zhineng Qigong e può essere compresa come il metodo per allenare corpo, Qi e mente. La sua caratteristica è che mente e corpo sono uniti, il corpo riceve i comandi della mente allo scopo di fondere mente e corpo. Gli effetti della pratica di Xing Shen Zhuang sono piuttosto vasti, fra i principali possiamo contare il lavoro su tendini e ossa, l'irrobustimento del corpo in generale, la correzione della postura, il rilassamento, l'armonizzazione del flusso di Qi nei canali energetici, la stimolazione del "Qi vero". Inoltre di aiuto nella comprensione dei meccanismi di mente e corpo, sviluppa la "vera comprensione" ed è una vera chiave di accesso all'indagine approfondita del Qigong.

III Livello

Riunire i cinque organi (Wu Yuan Zhuang)

Rappresenta il terzo livello del Zhineng Qigong e lavora su Qi interno degli organi interni. I cinque organi sono: cuore, fegato, pancreas/milza, polmoni, reni. Il lavoro sul Qi si riferisce al Qi vero degli organi interni. Il lavoro su questo livello è di riportare il Qi degli organi interni al palazzo Hunyuan per fonderlo insieme. Inoltre allena l'apertura, la chiusura e la trasformazione per un'ulteriore fusione di mente e Qi. Nello stesso tempo con la pratica che lavora sulle emozioni e la psiche si rafforzano i cinque organi.

Esistono inoltre altri metodi (in totale si contano più di 300 metodi nel Zhineng Qigong) che servono da supporto. Qui di seguito alcuni dei più praticati:

- *La posizione statica in piedi (Zhan zhuang)*
- *Auto-massaggio del ventre (Rou fu)*
- *Tirare il Qi (La Qi)*
- *Accovacciata al muro (Dun qiang gong)*
- *Stirare il Qi (Chen Qi)*

- *Zhineng Taiji*
- *Ecc.*

4.5 Lo scopo della pratica del Zhineng Qigong.

La cosa più importante è che per avere dei risultati è necessario lavorare con impegno. La pratica di Zhineng Qigong richiede un profondo lavoro introspettivo e l'unione dell'aspetto interno con quello esterno. Altrimenti la pratica si trasforma in una semplice ginnastica. Il vero equilibrio di salute si può acquisire solamente attraverso un lavoro serio, globale su di sé. La condizione basilare da ricercare nella pratica, è quella in cui il Qi possa fluire liberamente e in maniera armoniosa ed equilibrata all'interno del sistema energetico umano. L'energia deve fluire libera da blocchi e ristagni, in maniera costante, uniforme e incessante, senza eccessi o deficit.

Il Zhineng Qigong ci aiuta a sviluppare e focalizzare l'energia, che può essere diretta in modo appropriato per rispondere, invece che reagire, alle situazioni.

Allena il fisico a reggere lo stress e a potenziare la consapevolezza. Migliora la concentrazione e il rilassamento nella pratica che ci aiuta ad apprendere i segreti del corpo e a stare in contatto con pensieri ed emozioni. Questo facilita un approccio più meditativo alla vita.

CAPITOLO V

5.1 Classificazione della cefalea nella MTC

Cefalea è dolore al capo.

Per la MTC il dolore è espressione di mancanza di circolazione *bu tong ze teng* - non circola allora duole.

La testa ha bisogno di nutrimento di jing, qi e sangue. I canali della testa devono essere aperti e scorrevoli.

Del resto a livello della testa si manifestano a vario titolo l'energia di tutti gli organi ed è quindi possibile che attraverso il dolore alla testa si manifesta una disarmonia a carico di uno di essi.

Se dobbiamo semplificare al massimo possiamo distinguere prima di tutto tra due situazioni.

1) *situazione acuta* che è l'avversione ai fattori di origine esterna.

2) *situazione cronica* che è la causa dei fattori di origine interna.

All'interno di questi due macrocategorie si cerca di fare una valutazione energetica eseguita secondo il metodo tradizionale della medicina cinese, e in base a questo si sceglie il principio di trattamento.

Per quanto le situazioni possono essere diverse è da valutare di volta in volta tra i **quadri acuti** troviamo spesso quadri associati al Vento.

Il Vento si dirige verso l'alto e raggiunge facilmente proprio nelle zone più alte.

Raramente succede che il vento penetra da solo nel corpo (per questo viene chiamato "comandante delle 100 malattie"), di solito si unisce ad altri fattori climatici (Freddo, Calore, Umidità) e li conduce nell'organismo.

Sono frequenti quadri acuti come:

- Vento Freddo
- Vento Caldo
- Vento Umido

Tra i **quadri cronici**, invece, il mal di testa può essere una manifestazione associata a condizioni più complessi che coinvolgono il soggetto.

Queste condizioni energetiche generalmente hanno anche altre manifestazioni oltre al mal di testa.

Si tratta, tuttavia, di manifestazioni disturbi ritenuti generalmente dal soggetto stesso meno importante (e anche spesso taciuti perché ritenuti “normali”).

Tra le condizioni energetiche che possono favorire il mal di testa troviamo spesso le seguenti:

- Stasi di qi di fegato
- Insufficienza di qi e sangue
- Umidità interna e Tan

CAPITOLO VI

6.1 Caso clinico

Donna, di anni 54, riferisce di soffrire di cefalea a grappolo da circa quarant'anni.

Momenti e circostanze di insorgenza della patologia.

Tutto inizia all'età di 13 anni, subito dopo la comparsa del ciclo mestruale. L'esordio è caratterizzato da rari episodi di mal di testa, definiti sopportabili, ma con l'iscrizione all'università racconta di un repentino peggioramento. Lo imputa ad un periodo di forte stress dovuto alla preoccupazione e alla deprivazione del sonno dovuti allo studio. Con il passare del tempo, la situazione peggiora e gli attacchi di mal di testa sono sempre più frequenti e forti.

È questo il momento della sua storia in cui decide di affidarsi alle cure di un medico. Segue tutte le indicazioni e prova tutte le terapie che le propongono, senza ottenere risultati evidenti.

Le consigliano quindi di sottoporsi ad una pratica di agopuntura, ma nella zona dove abitava era difficile trovare un esperto. La condizione di doversi spostare di molti chilometri, la induce prima a rimandare e poi a desistere.

In seguito decide di tentare una terapia con il botulino. Un esperimento molto costoso, che le ha prosciugato il conto in banca, senza portarle alcun beneficio.

Il tempo passa e gli attacchi peggiorano sempre più. Arriva ad avere una manifestazione sintomatologica di 10 attacchi di emicrania a grappolo ogni mese, accompagnati da episodi di cefalea.

L'unico rimedio sembra essere quello di aumentare i dosaggi di analgesici e in un tempo breve arriva a prenderne fino a 15 grammi al giorno. Riferisce di quel periodo: "Ero ubriaca, avevo le vertigini e mi mancava la terra sotto i piedi".

Mi racconta che la sua vita è stata distrutta e che non è riuscita a farsi una famiglia per colpa di questi "maledetti mal di testa".

Nel momento del nostro incontro la situazione è al culmine della sua gravità. Gli attacchi sono frequenti (arrivano a 20 episodi al mese di emicrania a grappolo) ed è evidentemente prostrata. Non ce la fa più a sopportarli.

Si avvicina al Zhineng qigong attraverso la sorella, che lo pratica da un anno riscontrando chiari miglioramenti e un equilibrio psicofisico. Decide di provare anche lei, consapevole che non sia un'un'impresa molto facile e che ci vorrà tanto impegno e buona volontà. È comunque motivata dalla sensazione di potercela fare e di volerlo fare, perché il dolore è ormai diventato insopportabile.

Elementi riferiti.

Appetito: scarso.

Sete: beve tanto.

Digestione: cattiva.

Alimentazione: molto squilibrata, non mangia carne rossa.

Soffre di reflusso e ha lo stomaco compromesso dai farmaci.

Nausea: tutti i giorni accompagnati spesso da vomito.

Alvo: stipsi, la frequenza di evacuazione ogni 7-9 giorni.

Termoregolazione: suda moltissimo di giorno.

Sonno: dorme solo 4 ore in posizione fetale.

Astenia: si sente stanca specialmente dopo mangiato.

Mestruazioni: da quattro anni in menopausa, ma nel periodo del ciclo mestruale, ha avuto sempre sintomi premestruali. Addirittura rimaneva a letto per tre giorni.

Comportamento: molto nervosa anche per nulla. Racconta di essere stata una persona riflessiva, responsabile, gentile, ma con gli anni è diventata una iena.

Cervicale accompagnata da vomito per 8 anni.

Lombosciatalgia lato destro, si irradia fino al piede.

Disfunzione mandibolare arcata superiore.

Dolore lancinante caviglia sinistra.

Dolore tratto lombare. Due ernie e due protrusioni.

Dolore forte alle spalle, con la sensazione che il collo non sostiene la testa.

Mancanza dei sensi, come se camminasse nel vuoto.

Non riesce più a camminare per vertigini, dolori vari.

6.2 Commenti

La situazione risulta essere molto complessa e osservando la persona mi è subito evidente che l'energia non solo è carente e squilibrata, ma circola in superficie al corpo, senza riuscire a rimanere radicata all'interno. Neanche di notte il Qi riesce a penetrare in profondità. La consapevolezza è chiaramente attaccata al mondo esterno: lotta, giudica ed è molto stressata, impaurita e senza una casa dove alloggiare. Si sente sperduta, senza una via di ritorno.

I tre centri energetici non hanno più alcuna connessione tra di loro e i tre cancelli ("cancello celeste" la sommità della testa; "cancello dell'uomo" il centro dei palmi; "cancello terrestre" i centri dei piedi) sono chiusi. Capisco che l'energia non trova una via di passaggio per arrivare a integrarsi nel corpo.

6.3 Strategia di trattamento con la pratica di Zhineng Qigong.

Consiglio, attraverso la pratica, di portare consapevolmente l'attenzione all'interno del corpo per raccogliere il qi nei tre Dan Tian e specialmente nel Dan Tian inferiore per rafforzare le fondamenta. Quando l'energia nel Dan Tian inferiore è abbondante e fluisce in modo armonioso ed equilibrato in tutto il corpo, la coscienza trova la via del ritorno e, trovando una casa confortevole, si centra mettendo radici in un terreno fertile e ricco di Qi. Solo in questo caso la coscienza può osservare e sentire tutto il corpo. Può veder chiaro al suo interno, fino ad osservare sé stessa, come in uno specchio enorme e brillante, dove si riflette lo stato della pura coscienza.

Se si riesce a rimanere in questo stato in modo stabile e rilassato, ogni cosa andrà bene perché questo stato va oltre ogni cosa. La consapevolezza non vivrà più alcun problema e non si attaccherà a nulla del mondo esterno. Non si sente la paura e non c'è lotta per l'esistenza. Si raggiunge uno stato consapevole e tranquillo.

Il rilassamento è un traguardo fondamentale per arrivare a fare esperienza dello stato di pura consapevolezza. Se riesci a rilassarti in modo profondo, sentirai tangibilmente che la tua vita sta cambiando. Perché maggiore è lo stato di rilassamento, migliore è lo stato di interezza della coscienza. È quindi necessario coltivare la volontà e la decisione interna di rimanere rilassati. Raggiunta questa dimensione di profondo rilassamento, è importante prostrarla il più possibile nel tempo, fino a farlo diventare un'abitudine di vita. Questo è l'atteggiamento basilare della pratica: cercare di perseguire questo obiettivo, senza pensare a quando potrai ottenere la guarigione.

Dire Shen Ji al centro della testa, nel Dan Tian superiore, focalizzando la concentrazione più in profondità nel "palazzo Shen Ji" è un metodo per allenare il pensiero a rimanere su una cosa alla volta e fermare i pensieri indesiderati, che impediscono alla coscienza di rimanere stabile, centrata, quieta e rilassata.

Dire Shen Ji in modo naturale, rilassato e profondo, permette alla mente logica di acquietarsi, di aprire e svuotare il cuore, di diventare più tranquilli, abbandonandosi all'interezza. Non pensi di abbandonarti e quindi di accettare ogni cosa, perché in realtà hai già accettato ogni cosa.

Nell'universo tutti i livelli di qi si fondono e si trasformano, cambiando continuamente l'informazione. Ma a chi pratica non interessa. Rimani nello stato di qigong di pura coscienza, dicendo Shen Ji.

Suggerisco di praticare Shen Ji ogni giorno per almeno 30 minuti, per andare più in profondità e diventare più stabile. Ogni pensiero diventa Shen Ji, in modo chiaro. In questo modo è possibile arrivare a praticare anche un'ora o due al giorno, senza pensare a nient'altro, semplicemente rimanendo nello stato più puro. È frequente la percezione che due ore sembrino cinque minuti. L'esperienza del tempo cambia,

diventata più breve e a volte scompare in quello stato superiore chiamato di vuoto ma non vuoto. Quando la consapevolezza arriva a osservare, nel palazzo Ming Men (spazio vuoto davanti alla colonna all'altezza di punto Ming Men che si trova tra la seconda e terza vertebra lombare), il qi del corpo si fonde con il qi dell'universo, allora lì, puoi cambiare il respiro o, dimenticare il respiro fino ad arrivare a una "respirazione fetale".

Dimenticare il respiro "wang xi" Praticare senza intervenire sul respiro, lasciando che esso avvenga naturalmente. Una volta avviata, la respirazione viene regolata automaticamente dal cervello.

Durante la pratica del **qi gong** si porta a un respiro omogeneo, senza suono, sottile come un filo, lungo e profondo; è come se non ci fosse e quasi non lo si percepisce. L'inspirazione e l'espirazione sono all'incirca di uguale durata. Una piuma posata davanti al naso non si muove.

Più si riduce la frequenza respiratoria più aumenta la portata cardiaca (la tartaruga compie solo due atti respiratori al minuto: questo è considerato uno dei segreti della sua longevità).

Ciò vuol dire che c'è comunicazione tra ombelico (governato dal meridiano straordinario Ren mai) e naso (governato energeticamente dal Polmone); in gravidanza la madre respira dal naso e il feto attraverso il cordone ombelicale.

I taoisti chiamavano la respirazione fetale "respiro stabile", in quanto il feto non è influenzato dalle emozioni, né dai pensieri.

Nella vita adulta si riesce a connettere nella respirazione naso e ombelico solo in uno stato di silenzio della mente e di calma del Cuore: in una fase avanzata della pratica che entri nello stato di pura coscienza.

Organizzazione delle sedute:

Prima di descrivere gli incontri ritengo importante premettere che la persona trattata in questa tesi non ho mai potuto incontrarla di persona, a causa della distanza e della pandemia di Covid-19, e quindi i nostri incontri sono avvenuti solo online.

Primo incontro

Dopo una breve conoscenza, gli spiego quale sarebbe il percorso da fare, gli chiedo in anticipo di non avere grandi aspettative, perché fermerebbe l'effetto della pratica. Spiego che deve imparare ad osservare senza giudicare, e senza avere paura, deve raccontare a sé stessa e a me tutto quello che succede sinceramente, e non avere mai paura di sbagliare. Prendere tutto con leggerezza come un gioco, altrimenti la mente si fissa e non va oltre. Inoltre gli dico che non sarà niente di difficile e faticoso se seguirà le mie indicazioni alla lettera.

Il suo entusiasmo mi stupisce, perché in giro di 5 min. tutto cambia, appare il sorriso e percepisco che è pronta a cominciare questa avventura, come un bambino che vede un giocattolo nuovo.

Pratica con la durata di 40 minuti:

- Composizione del campo di qi da seduti, e già da qui sento una valanga di energia che mi travolge.

È bene creare il campo di qi prima di ogni attività.

Il campo di Qi si forma quando la mente si fonde con il qi del partecipante e con il qi esterno creando un'interezza. Quando si crea un intero si armonizzano le coscienze dei praticanti tra di loro e questo rende la pratica molto efficace. Il campo di qi favorisce molto il progredire del praticante nella pratica di Qigong.

Se siamo veramente connessi avremo effetti su di noi, il campo avrà effetti su di noi, per questo è importante avere fiducia e non dubitare, dobbiamo lasciare con gentilezza tutti i condizionamenti mentali, perché la chiave di questa connessione se ci sarà veramente un effetto su di noi, è nascosta nella nostra consapevolezza.

- Poi a seguire *La Qi* (tirare il qi) associata alla respirazione per una durata di 10 minuti, per capire qual è il suo ritmo respiratorio, (osservo il respiro molto veloce e focalizzato nel Dan Tian centrale).

Propongo *La Qi* perché è uno degli esercizi che equilibra le emozioni, raccoglie il qi nel corpo e favorisce lo scambio con il qi esterno.

- Aggiungo l'esercizio nr. 9 della sequenza *Mente e Corpo*, *Spingere la gamba all'esterno, flettere il piede, disegnare il Taiji* ripetizioni per 9 volte.

Questo esercizio mobilita il qi e lo fa arrivare fino alle dita dei piedi, favorendo il radicamento a terra. Mobilità l'energia nei meridiani yin/yang degli arti inferiore, ma specialmente nei meridiani dello Stomaco. Sblocca e scioglie le articolazioni degli arti inferiori e particolarmente quelli della caviglia.

- Concludo con il *Rou fu* sull'ombelico (DuQi).

Questo metodo lo inserito per raccogliere, armonizzare e radicare il qi nel Dan Tian inferiore. Per costruire la forza interna. La mente è focalizzata sotto le mani e ruota insieme alle mani.

Comento fine seduta: rilassamento

Eventuali reazioni: nessuna

Pratica individuale: praticare Shen Ji al centro della testa.

Secondo incontro a distanza di 3 gg.

Evoluzione: racconta che questi tre giorni a praticato Shen ji per qualche volta è a sentito un leggera stabilità emozionale. Il sonno per due notti leggermente più rilassato, addirittura ha sognato cosa che non le capitava mai. Insomma molto contenta dei piccoli risultati, e promette che si impegnerà a ritagliarsi del tempo anche per praticare qualche movimento dinamico.

Pratica con la durata di 40minuti:

- Composizione del campo.
- Prosegue il *La Qi* in piedi, lasciando il respiro libero e aprendo completamente le braccia. (Osservo molta fatica nel movimento delle spalle e resistenza evidente a livello del petto).
- *Riversare il qi dalla testa* per qualche ripetizione.

È un movimento estratto dalla sequenza del primo livello che è stato descritto sopra. Questo esercizio porta ad un rilassamento di tutto il corpo. Fonde il qi del corpo con il qi dell'universo. Allena la coscienza a stare all'interno del corpo conoscendo ogni parte. Rilassa il respiro e la mente

- Inserisco esercizio nr 5 della sequenza mente e corpo *Piegare il corpo, arcuare la schiena, aprire meridiano Dumai*.

Lo aggiungo non solo per aprire il meridiano Dumai (vaso governatore) e BL (meridiano della vescica urinaria), ma anche per sciogliere i blocchi nella muscolatura della schiena, rafforzare i Reni e rilassare il diaframma. (Osservo che la colonna è abbastanza flessibile e che non le crea difficoltà a seguire il movimento).

- Completo con il *Rou fu* (raccolgere il qi nelle fondamenta)

Commento fine seduta: gli è piaciuto di più l'altra volta perché si è rilassata di più. A sentito lo scioglimento della colonna, ma i piedi molto dolenti.

Eventuali reazioni: dopo il primo movimento di riversare il qi dalla sommità della testa, ha avuto un mancamento e poi offuscamento della vista. Ha chiesto di bere l'acqua, e gli ho consigliato di praticare il metodo da seduta. Ho spiegato che è una reazione da qi, può capitare e non c'è bisogno di allarmarsi. Dopo che le ho spiegato, si è tranquillizzata.

Pratica individuale: praticare Shen ji al centro della testa e fissare il puntino nero (e un metodo per calmare la mente e svegliare la coscienza, allena la concentrazione e mobilita il qi del fegato).

Invio la registrazione con la durata di 10 minuti, con l'informazione di Shen ji.

Terzo incontro a distanza di 3 gg:

Evoluzione: racconta che la registrazione la aiutata molto a rimanere concentrata sul respiro, e la usata durante l'attacco di emicrania, e l'intensità del dolore è stata più dolce. Chiede una registrazione più lunga e se è possibile inserendo qualche movimento dinamico.

Preparo la registrazione con una durata di 25 min. inserendo in mezzo esercizio nr 9 della sequenza mente e corpo "*Spingere la gamba all'esterno, flettere il piede, disegnare il Taiji*" con la ripetizione di 9 volte.

Pratica con la durata di 40 minuti:

Visto che la mente è molto distratta decido di inserire la *sfera taiji*, pensando che la palla tra le mani la aiuterà a concentrare la mente e rilassare di più il corpo.

- Composizione del campo.
- Aggiungo esercizio nr 1 della sequenza mente e corpo, *testa di gru e testa di drago, il qi si impenna al cielo*.

Lo inserisco per aprire e mobilitare il qi nella testa e nel collo, aumentando il flusso di qi nel meridiano Dumai attraverso l'agopunto "dazhui". È un ottimo esercizio per disturbi alle vertebre cervicale, problemi relativi al cervello, soprattutto nei vasi sanguigni.

- *Sfera Taiji, esercizio nr 1 "inizio" e esercizio nr 2 "tre anelli connessi"*

Inserisco questo metodo per distrarre la mente dagli schemi e dal dolore. Rimanendo concentrati sulla sfera si dimentica di combattere con il dolore e la malattia. Questo metodo mobilita il qi all'interno e lo guida in salita, discesa, entrata e uscita in modo naturale. La coscienza osserva il movimento del qi all'interno del corpo, ma senza tentare di guidarlo e percepirlo. Inoltre si impara ad osservare in maniera consapevole e rilassata il movimento del qi senza fare nulla.

La concentrazione che richiede questo metodo ci permette di lasciare il qi a fare il suo percorso equilibrato e armonico.

- Concludo con *La posizione statica in piedi (Zhan zhuang) per pochi minuti* mantenendo la sfera tra le mani e ruotandola ogni tanto avanti e in dietro.

La pratica di questo esercizio rafforza le articolazioni, tendini, legamenti, muscoli e mobilita rapidamente il qi in tutto il corpo. Allena la mente a rimanere radicata all'interno senza scappare fuori. Raccoglie il qi nel Dan Tian inferiore rafforzando le fondamenta.

Ho scelto di praticarlo con la sfera per distrarre la mente dai suoi schemi e permettere alla mente di oltrepassare la struttura di riferimento, perché solo così si può ottenere un maggiore rilassamento della coscienza, armonizzare e centrare il qi nel corpo.

Commento fine seduta: molto rilassante, durante la pratica pochi dolori e si è divertita molto con la sfera taiji.

Eventuali reazioni: dolore spalla e caviglia all'inizio, ma poi piano piano sono scomparse.

Pratica individuale: praticare shenji e la sfera taiji.

Quarto incontro a distanza di 6 gg: (per motivi di lavoro non è riuscita a trovare spazio per l'incontro, ma mi promette che pratica ogni giorno.)

Evoluzione: racconta di aver avuto 5 attacchi di emicrania, che li associa al lavoro, che ultimamente è aumentato.

Pratica con la durata di 45 minuti.

- Composizione del campo.
- *La Qi* in piedi, aggiungendo il passo avanti.
- *Sfera Taiji esercizio V* “piegarsi in avanti e indietro”

Lo aggiungo per integrare il qi in tutto il corpo, anche per fondere l'esercizio nr 5 con raccogliere e riversare dalla testa.

Questo esercizio fa circolare il qi dal Dumai a vaso concezione Renmai, libera e rilassa il diaframma. La mente impregna di qi tutto il corpo.

- Completo con *Rou fu* davanti all'ombelico mantenendo la sfera di qi tra le mani e ruotarla nel Dan Tian inferiore.

Commento fine seduta: molto rilassata.

Eventuali reazioni: nausea e stanchezza all'inizio, ma durante la pratica scompare per magia. Gli incontri continuano con una cadenza di 6 gg e la durata della seduta un'ora, per un periodo di 6 mesi. Ogni mese invio la registrazione con l'informazione e un esercizio dinamico (che lei ascolta ogni giorno). Alterniamo gli esercizi in base alle sue necessità, rimanendo sullo sfondo di base che ho descritto sopra. Pochi metodi e cambiandoli ogni mese.

6.4 Qualche consiglio della dietetica Cinese.

<<IL CIBO È LA MIGLIORE MEDICINA>>

Ognuna delle energie del corpo (jing, sangue, qi, yin e yang) può essere rinforzata, soprattutto con gli alimenti.

Ling Shu cap.36 si legge:

“Il jing estratto dai cinque cereali raggiunge le ossa e nutre cervello e midolli”.

Alcuni cibi che favoriscono la calma, sono: granoturco, carote, patate dolci, zucchine, zucca, cibi rotondi e a strati come cipolle, cavoli, carciofi, nocciole, meloni. È consigliabile l'abbondanza di cereali integrali compresi, miglio, riso e orzo; in più il pesce (carpa e cefalo); i legumi e le noci, nonché la maggior parte delle carni (pollo, manzo, montone).

Per tonificare Milza/Stomaco: cavolo, carciofi, zucca, lumache di mare, polpo, calamaro, seppie, riso, granoturco, quinoa, patate, patate dolci, noci, carne di pollo, manzo, mele, albicocche, ciliege, melone, datteri, melanzane, carote, zucchine, liquirizia, rehmannia e ginseng.

Per tonificare il Rene: seme di sesamo, di lino, di girasole, di zucca, di chia, di papavero, di canapa, noci, carne di pollo, latte di pecora, lattuga, cetrioli, melanzane, castagne, germogli di fieno greco, cozze, vongole, capesante, carne di maiale, midollo e rognone di maiale, gallo, rane, cinghiale, uova, funghi, castagne, sesamo,

pompelmo, pera, miglio, anguria, carne di anatra, piccione, ostriche, uova, formaggio. Il succo di uva nera è uno dei migliori tonificanti dello Yin.

Per tonificare il Fegato: semi di lino, carne di manzo, soia nera e gialla, fagioli rossi, azuki, trota, carpa, fegato di maiale, fagiano, granchio, cozze, uova, spinaci, ravanello, asparagi, sedano, semi di girasole, uva, pere, cachi, tisane di camomilla menta e verberna.

Per tonificare il Cuore: germogli, farina di soia verde, lattuga romana, segale, cuore e fegato di maiale, tuorlo d'uovo, ostrica, mais, fiore di loto, grano, luppolo, succo di aloe, di giuggiole, tisane di liquirizia, bardana e valeriana. Le ostriche hanno effetto calmante sullo Shen.

Per aiutare l'equilibrio del corpo non è importante solo la scelta del cibo, ma anche la modalità di assunzione, il momento del pasto deve essere vissuto come un gesto d'amore verso sé stessi, quindi occorre dedicarvi il tempo necessario. Masticare bene, non mangiare tardi la sera. Il cibo deve essere cotto, le bevande vanno bevute a temperatura ambiente o più calde.

Conclusione

Mi sono trovata di fronte ad un caso, con condizioni iniziali piuttosto compromesse, la situazione è molto migliorata anche in tempi molto brevi, visto il quadro complesso, che spesso richiede molto tempo per avviarsi a soluzione.

Naturalmente il risultato ottenuto è dovuto alla forza di volontà e impegno sincero nella pratica costante della persona.

Il livello di pratica ad oggi è migliorato molto, arrivata ad una consapevolezza centrata e rilassata. Al momento riesce a mantenere la posizione di *Zhang Zhuan* per 30 minuti, è in generale tutti i metodi di pratica migliorati a poco a poco. La pratica individuale varia in base ai suoi impegni da 30 minuti a un'ora al giorno senza mai saltare. Racconta che quando ha l'attacco di emicrania dice Shenji e passa molto in fretta, a volte riesce anche a prevenirlo.

Lo stato emotivo è migliorato tantissimo, non ha più attacchi di ira e non ha più necessità di urlare, per farsi sentire, come se dall'interno la voce non gli permette di alzarla.

Il dolore alle spalle quasi scomparso, ogni tanto senti un indolenzimento, ma molto leggero. Gli è tornata la forza nei quattro arti. Il dolore lombare migliorato, ogni tanto un fastidio di sottofondo. Gli episodi di cefalea a grappolo sono diminuiti da 20 attacchi a 10 con una durata e intensità più supportabili.

Il sonno buono con i sogni periodici, la mattina al risveglio si sente energica, rilassata e riposata, pronta ad affrontare la giornata che giorno per giorno diventa sempre più bella e serena.

Diminuendo il dosaggio dei farmaci e migliorando l'alimentazione, anche lo stomaco va meglio, quasi mai il vomito, e meno frequente la nausea e bruciore. Al bagno va

regolare, per lei è regolare ogni 2 gg in confronto a 9 gg. Gli è ritornata la voglia di uscire e socializzare, meno fissata sulla pulizia della casa, racconta che tutto è diventato più ordinato e pulito, anche se le dedica meno tempo.

È molto sorpresa dei risultati ottenuti, confessando che tante volte ha pensato di non farcela, ma ogni volta che le arrivava il pensiero si ricordava dei miei consigli all'inizio del percorso. E subito da dentro le cresceva una forza che l'aiutava ad andare avanti superando ogni ostacolo e ogni dolore che le appariva nel percorso.

Il percorso è stato molto tortuoso con tanti alti e bassi, accompagnato da reazioni da qi come: sfoco cutaneo sul viso, vomito che pareva che non finiva mai, dolori in tutto il corpo, vertigini, sfoco emozionale con pianti, ira, paura. Ma è stata molto brava ad affrontare tutto con coraggio, fidandosi dei miei consigli, della pratica e delle sue potenzialità.

Anche per me è stata una sfida, ma sono felice di come ho affrontato ogni situazione. Trovavo coraggio e forza senza impegnarmi più di tanto, avvolte mi meravigliavo dell'armonia che si creava fra di noi, quando lei era molto preoccupata e disorientata. In pochi minuti la riportavo con i piedi per terra.

Glossario.

Alcuni Concetti importanti di Zhineng Qi Gong

Cos'è YiYuanTi è il campo di qi del livello dell'informazione delle cellule del cervello. Tutte le cellule del cervello sono puro qi che si fonde insieme e si connette anche con il puro qi delle cellule neuronali all'interno di tutto il corpo e forma un'interezza, questa interezza è yi yuan ti. Questa interezza è in tutto il corpo e intorno al corpo. Questo qi è molto particolare e molto puro, uniforme, superiore, così puro che va oltre lo spazio tempo fisico, come qualcuno dice, un'altra dimensione.

Il suo stato è molto uniforme e sottile, è simile all'essenza dell'universo, lo hunyuanqi originario.

Lo yiyuanti può riflettere qualsiasi cosa, ma la cosa più importante che può riflettere sé stesso come un grande invisibile specchio.

Yiyuanti può attivamente raccogliere e disperdere. Ha un movimento inconsapevole che va oltre la velocità della luce, per esempio all'improvviso ti conetti con l'informazione del suono.

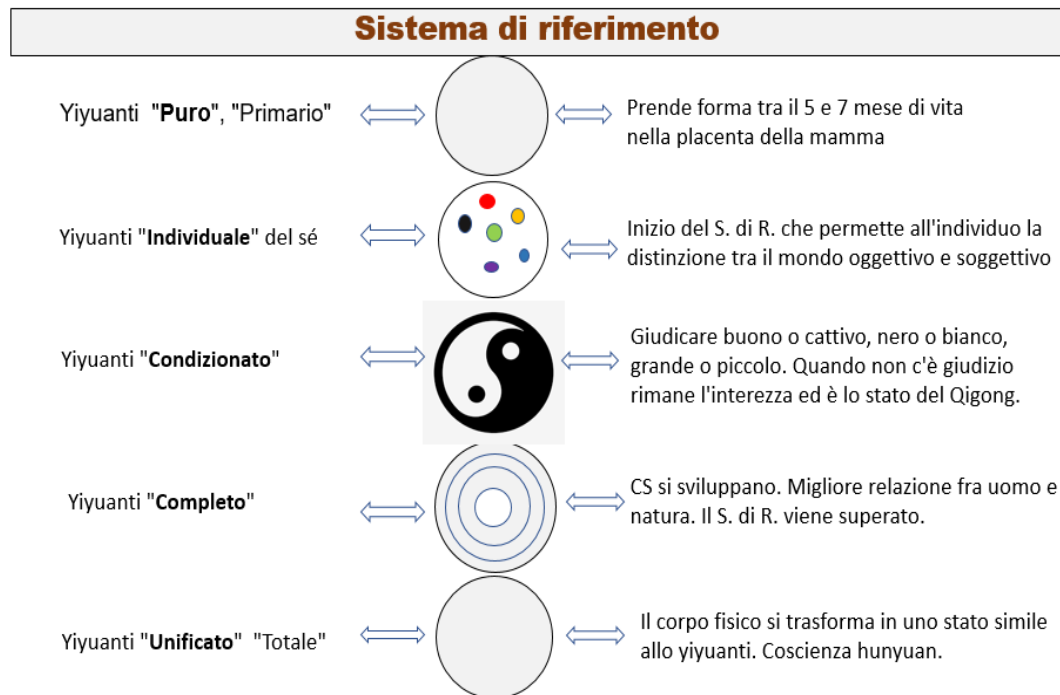
Yiyuanti può interagire e fondere con tutti i livelli di hunyuanqi dell'universo e dell'essere umano.

Sistema di Riferimento possiamo dire che è lo schema standard con cui giudichiamo ogni cosa, quando giudichiamo qualcosa abbiamo già un paragone interno con cui paragoniamo questo è buono o cattivo; rosso o bianco; ecc.

Usiamo la teoria Yiyuanti per spiegare il sistema di riferimento. Quando yiyuanti riceve l'informazione rimane nello yiyuanti, queste informazioni si connettono una con l'altra e creano il sistema di riferimento e, il sistema di riferimento crea delle

regole di un mondo duale, ma in realtà il mondo duale è contenuto all'interno dell'unità, come esempio uso il simbolo Taiji il bianco e il nero, lo yin e lo yang. Uno si trova nel altro ma insieme creano un'interezza.

Il Zhineng qi gong pratica questa interezza anche se include altri elementi, si deve rimanere solo sull'interezza dell'uno, quindi non giudicare e non attaccarci al mondo interno ed esterno al corpo, andare sempre più in profondità per fare esperienza dello stato di pura coscienza che si fonde con l'universo oltrepassando lo struttura di riferimento.



Reazioni di qi nel zhineng qigong

Data l'estrema efficacia del ZNQG, la salute degli studenti di solito progredisce molto rapidamente. Il corpo si sbarazza di tutto ciò che non è di beneficio alle attività vitali.

Gli studenti possono fare esperienza di fastidio o perfino dolore nella zona del corpo corrispondente. Tutto questo è conosciuto con il nome "reazioni da qi"

Ci sono tre tipi di reazioni da qi.

1) "Reazioni della pratica"

Reazioni dal processo di lotta contro le malattie.

Questo tipo di reazioni si hanno quando una certa malattia o delle tossine che non possono essere eliminate direttamente dal corpo, richiedono di essere espulse velocemente attraverso varie aperture o canali.

Orifizi bassi: diarrea, feci con pus, urine torbide, maleodoranti e con sangue, mestruazioni pesanti e con perdite maleodoranti.

Orifizi superiori: tosse, grandi quantità di catarro, vomito, epistasi, essudazione (versamenti) dagli occhi.

Corpo e quattro arti: febbre (diversa da quella che dà la malattia), sudore, eruzioni e dolori cutanei, piedi maleodoranti.

La più comune è la diarrea.

2)"Reazioni dolorose"

Accade quando si progredisce nella pratica. La zona patologica migliora senza però guarire completamente.

La parte diventa più sensibile alla condizione patologica e quindi ci può essere più dolore.

Questo succede nei casi cronici. Il qi si raccoglie per curare, e i nervi sensibili hanno un lento recupero, e quindi lo studente può pensare che c'è un peggioramento della sua malattia.

Casi comuni sono le protuberanze sulle vertebre. Se è sulle vertebre cervicali si sentirà il dolore quando muovi il braccio.

Oppure può nascere dolore nelle zone dove c'è il problema latente o che non sia stato ancora scoperto.

3) "Reazioni dall'allenamento progressivo"

Accade quando il livello di salute si innalza, ed alcune impurità dal corpo vengono espulse.

A volte la reazione può essere altrettanto grave o addirittura più forte di quando si ha la malattia.

Gli studenti che sperimentano le reazioni da qi devono rimanere calmi sapendo (che tutti ci siamo passati). Riconoscere la situazione temporanea e rimanere positivi. Dovrebbero essere felici, farsi prendere dal panico fermerebbe il processo di equilibrio.

Ringraziamento

Desidero ringraziare tutti coloro che mi hanno aiutato nella realizzazione della mia tesi. È voglio precisare che ogni errore o imprecisione contenuta in questa tesi, la responsabilità spetta solo a me.

Un ringraziamento particolare va alla mia Maestra Amanda Carloni per i preziosi consigli, per la sua disponibilità, precisione e pazienza durante tutto il periodo di studio e di pratica. Mi ha fornito tutti gli strumenti necessari per intraprendere la strada giusta.

Alla dott.sa Linda Mille per i suoi saggi consigli, il suo supporto e la sua guida sapiente.

Ringrazio immensamente tutti i miei colleghi e compagni di pratica per la loro collaborazione: Sara, Emily, Stefania, Massimo, Stefano, Giuseppe, Marco.

Vorrei ringraziare mio marito, che con il suo instancabile sostegno mi ha incoraggiato in ogni momento, grazie a lui ho intrapreso questo cammino e completato questo ciclo di studi.

Un sincero e profondo ringraziamento alla persona trattata in questa tesina, per avermi mostrato e trasmesso la sua fiducia e che mi ha permesso di realizzare questo lavoro, e non solo, grazie a lei ho superato un altro gradino nella mia crescita personale.

Ringrazio immensamente Paola per il suo prezioso aiuto e sostegno.

Non per ultimo ringrazio tutti i miei studenti e compagni di pratica.

Bibliografia

- Glen O. Gabbard, "Psichiatria psicodinamica" Nuova edizione basata sul DSM-IV. Editore Raffaello Cortina
- Paolo Pancheri, "Stress emozioni malattia" introduzione alla medicina psicosomatica. Edizione scientifiche e tecniche Mondadori.
- Dal "Huandi neijing LINGSHU" la psiche nella tradizione cinese, a cura di Claude Larre e Elisabeth Rochat de la Vallée. Jaca Book. -
- Materiali di studio dell'Istituto Superiore di MTC Villa Giada, a cura di Laura Ciminelli.
- - Rossi E., "Shen" aspetti psichici nella medicina cinese: i classici e la clinica contemporanea, CEA, Casa Editrice Ambrosiana, Milano 2006.
- Materiali raccolti durante il tirocinio all' Ospedale e l'Università di Tianjin in Cina.
- Giovani Maciocia, "I fondamenti della medicina cinese" terza edizione, a cura di Alfredo Vannacci EDRA. -
- Henry C. Lu "Curarsi con i cibi" secondo la dietetica cinese, Edizione RED.
- I Metodi della Scienza del Zhineng qi gong, Dr. Pang Ming; tradotto da D. Trezza, L. Quartararo, A. Carloni
- Zhineng qi gong. Manuale completo di teoria e pratica, Vito marino e Ramon Testa. Nuova iPSA editore
- Zhineng Qigong il: Uso cosciente della mente e coltivazione della virtù. Ooi Kean Hin. Tradotto e a cura di R. Testa.
- Zhineng Qigong-Introduzione, Teoria olistica e Scienza del Qigong. Ooi Kean Hin. Tradotto e a cura di R. Testa.
- Libera il flusso vitale. A. Carloni e L. Mille
- Guarire con il Qi, la via verso una nuova mente e un nuovo corpo, toshihiko yayama, mediterranee.
- Il Tai Chi, lo spirito di un'arte marziale, Paul Crompton, Xenia.
- Chi Kung, l'uso delle energie nella cura del corpo e nelle arti marziali, yang jwing-ming, mediterranee.
- Qigong, Esercizi energetici per tutte le stagioni, Caterina Martucci-Grazia Rotolo, Mursia.
- Studio, Qi Gong, Manuale per operatori e appassionati, When Zhongyou Giacomo Valpiola.
- Cheng Man Ch'ing, Tredici saggi sul T'ai Chi Ch'uan, universale economica Feltrinelli/oriente.
- I segreti del Chi Kung, Paul Brecher, logos.

Siti internet:

- <https://giacomodecunto.it/dolore/cefalea/>
- https://it.wikipedia.org/wiki/Cefalea_a_grappolo
- http://www.zhinengqigong.it/index.php?option=com_content&view=category&id=9&Itemid
- <https://it.wikipedia.org/wiki/Emicrania>