

Nella medicina tradizionale cinese, per la quale l'uomo è un microcosmo che abita un macrocosmo, anche il sonno è un'arte.

(SONNO ZEN) SHUÌMIÁN CHÁN

睡眠

Dormire e riposare bene sono la base per uno stile di vita che ricerca la salute e l'armonia.

Ed emozionalità, alimentazione, esercizio fisico, rapporti umani, ambiente esterno, fattori climatici, sono gli elementi che, secondo la medicina tradizionale cinese (MTC), interagiscono per garantire un sonno rigenerante e appagante. Ciò perché la MTC considera l'uomo non un singolo elemento indipendente da tutto, bensì un microcosmo che abita un macrocosmo (terra,

cielo e universo) al quale è legato e dal quale è influenzato profondamente ed indissolubilmente.

Yin e Yang



Secondo la teoria dello Yin (materia) e dello Yang (energia) - per cui ogni cosa è composta da questi due elementi o "protosostanze" che, grazie al loro equilibrio dinamico, danno

A cura del Dott. Giandomenico Lama
Operatore e docente di TuiNa
presso la Scuola Tao Bologna
redazione@abcdizioni.it

origine e struttura a tutto il visibile - la vita è condensazione di energia in materia costituita, e l'uomo è immerso in questa realtà.

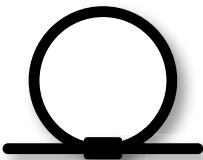
Il suo benessere e la sua esistenza quindi, non dipendono solo dalla sua armonia interiore, ma anche dall'armonia e dalla salute delle cose che lo circondano e dal benessere del pianeta stesso.

Grazie a tecniche come l'agopuntura, il massaggio tuina, l'alimentazione energetica, la farmacologia e la ginnastica qi gong, la MTC si propone quindi di analizzare le problematiche esistenziali attraverso una visione d'insieme dell'individuo, visione che risulta così molto completa ed esauritiva.

Indagando questa multifattorialità di aspetti, la MTC valuta

pertanto la loro influenza sul corpo umano e gli eventuali squilibri che si possono generare.

Lo Shen



Un fattore determinante per un sonno ristoratore, secondo la MTC, è la stabilità dello Shen.

Con questo termine si può intendere generalmente la sfera emozionale di una

persona, anche se questa definizione è sicuramente molto restrittiva rispetto all'ampiezza di significati che possono essere attribuiti all'ideogramma.

È comunque una forma di energia intangibile appartenente allo yang, della quale però si possono riscontrare appunto solo le manifestazioni esterne.



È la forza della natura responsabile di ogni movimento e trasformazione nel mondo fenomenico, ciò "di cui non si può vedere la realtà ma di cui si possono vedere le funzioni" (Xun Zi, Grande Trattato), come ad esempio la brillantezza degli occhi, la chiarezza della parola, la lucidità di pensiero e delle sensazioni e naturalmente la qualità del sonno e del riposo.

Lo Shen è visto come un dono celeste, che anima il corpo al momento del concepimento, si fonde, confonde e si ancora con la materia di cui l'uomo è costituito, divenendo parte del corpo stesso e quindi legato inscindibilmente agli equilibri dei vari organi (Zang più ideogramma che appartengono allo yin) che lo ospitano e delle sostanze da essi prodotte come il sangue (xuè + simbolo) e i liquidi (jin ye + simbolo).

Perciò, ogni disequilibrio di organo - o anche delle sostanze da esso prodotte - genera un'alterazione della dinamica yin-yang, materia-energia, e ci sarà quindi, con buone probabilità, una compromissione degli Shen con conseguente possibile alterazione dell'equilibrio

YING

**NEGATIVO
FEMMINILE
NOTTE
PASSIVO
LUNA
INTUITO
FREDDO
MORBIDO**

YANG

**POSITIVO
MASCHILE
GIORNO
ATTIVO
SOLE
LOGICO
CALDO
DURO**



sonno-veglia della persona, poiché anch'esso rientra nel rapporto yin-yang.

Il giorno è Yang e la notte è Yin

Il giorno e la veglia sono yang, ed è quindi in questa fase che lo shen è attivo e determina le nostre scelte e il nostro agire: il nostro corpo è più caldo, le nostre attività sono rivolte verso l'esterno, assumiamo e digeriamo alimenti e percepiamo tutto il mondo con i sensi attivi.

Durante il sonno invece l'organismo entra nello yin: cala la temperatura corporea, le energie si rivolgono verso l'interno, si rinnovano le cellule, si riparano le lesioni e si riempiono le riserve. Insomma in questa fase si dice che lo yin avvolge lo yang e quindi lo shen, massima espres-

sione dell'energia, rimane sotto il controllo della materia.

Questa è la condizione per un sonno duraturo e ristoratore.

L'equilibrio si rompe... ma lo si può ritrovare

Quando Yin e Yang non sono in armonia, lo shen è perturbato e si generano problematiche relative alla dinamica sonno-veglia, che possono essere trattate con le varie tecniche della medicina cinese.

Per esempio il QiGong, antica ginnastica cinese per il mantenimento della salute, che consiste in facili movimenti legati al respiro, può essere un valido complemento nel migliorare la qualità del sonno.



Una pratica quotidiana, anche non specifica, armonizza l'energia, e favorisce i processi fisiologici, regolandoli.

Una leggera attività serale, con esercizi che facilitino i movimenti dell'energia verso l'interno, permette allo Yin di prevalere sullo Yang favorendo così il sonno. Si possono inoltre utilizzare brevi meditazioni allo scopo di "rivolgere lo sguardo all'interno" ossia portare l'attenzione verso noi stessi, più che a quel che è capitato all'esterno (lavoro, casa, relazioni,

ecc.), favorendo così il riposo.

Anche l'alimentazione energetica, soprattutto la cena, può influire sulla qualità e la durata del sonno.



Oltre agli ormai classici e validissimi consigli di una cena leggera, che non dovrebbe avere luogo troppo tardi e caratterizzata da alimenti facilmente digeribili, la MTC considera anche la natura energetica degli alimenti.

Anch'essi infatti hanno caratteristiche yang e yin e quindi è facilmente intuibile che andrebbero preferiti i secondi per favorire la fase del sonno che appunto è yin.

Cibi come legumi, verdure a foglia verde, cereali, un po' di pesce e latticini leggeri per chi riesce a digerirli, favoriscono la direzione dell'energia verso l'interno, abbassano la temperatura corporea e quindi conciliano il sonno.

Alimenti invece riscaldanti come spezie, carni rosse, formaggi stagionati e insaccati, generano un dinamismo dell'energia yang, e quindi una conseguente difficoltà dello yin a prevalere per favorire il riposo.

Molto utilizzato, nelle problematiche sonno-veglia, è il massaggio cinese tuina, poiché è in grado di rilassare i tendini e la muscolatura, la cui rigidità spesso è sinonimo di insonnia, e di regolare

i movimenti dell'energia nel corpo rendendoli armonici ed equilibrati.

Grazie alla grande varietà di manovre, eseguite in modo mirato su zone e punti del corpo specifici, il massaggio TuiNa riesce a veicolare l'energia verso l'interno rendendo lo yang meno esuberante, e a pacificare la mente e i pensieri, generando così uno stato di rilassamento di corpo e psiche che favoriscono la fase del riposo.

Possono essere usate anche routine di automassaggio personalizzate, tutte le sere, per rinforzare gli effetti benefici del trattamento e prevenire eventuali disarmonie energetiche future. Utilizatissima, nelle situazioni di squilibrio, è chiaramente anche l'agopuntura, tecnica che implica l'infissione di aghi in determinati punti del corpo umano, che in Italia è considerata un atto medico e quindi riservata solo a persone con laurea in medicina.

Anch'essa segue le regole delle tecniche sopracitate, e di conseguenza analizza le alterazioni dei vari organi, cercando di ripristinarne l'equilibrio.

Per esempio se l'insonnia è data da pensieri come la rimuginazione, stress psichici, preoccupazioni e continue riflessioni, sarà l'organo milza ad essere coinvolto e quindi in difficoltà. Diversamente se c'è una sensazione continua di forte paura sarà a carico del rene, mentre rab-





bia, collera e ira sono aspetti legati al fegato. La MTC ci dà la possibilità di usare le tecniche più idonee per lavorare su queste disarmonie, utilizzando il complesso sistema di meridiani energetici che scorrono in tutto il corpo e che

trasportano energia (Qi) e sangue.

Il Qi emerge sulla superficie del corpo in zone dette agopunti e a questo livello possiamo agire per ripristinare l'equilibrio dei vari organi che manifestano per esempio le problematiche sopracitate.

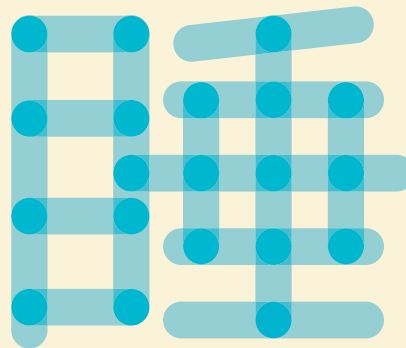
Ad ogni organo è associato un meridiano energetico omonimo e inoltre vi sono meridiani collaterali e di collegamento, il tutto per dare origine ad un vero e proprio network che "lega" il corpo umano nella sua totalità, rinforzando ancora di più il concetto che se un organo soffre, hanno delle conseguenze anche tutti gli altri, in quanto collegati da una miriade di relazioni sia anatomiche che energetiche.

COME E PERCHÉ AFFIDARSI ALLA MTC

La MTC offre un valido supporto nel trattamento delle problematiche del sonno, andando a sostenere l'azione di cure farmacologiche per situazioni importanti, o come primo approccio per le dinamiche meno gravi e complesse.

Anche se il più delle volte si tratta di sbilanciamenti yin-yang, è comunque sempre necessario adottare trattamenti specifici caso per caso, per evidenziare ulteriormente l'unicità della dinamica che genera l'insonnia, differente da persona a persona. Tutto questo però, può avvenire soltanto nell'ambito di una consulenza specializzata con operatori esperti e preparati nel settore della MTC.

Per approfondire queste tematiche ricordiamo il congresso sulle problematiche del sonno in medicina tradizionale cinese, che si terrà a bologna presso l'Hotel Bellaria il 7 novembre.



L'ARTE DEL SONNO
NELLA MEDICINA CINESE
[dormire bene migliora la vita]

Bologna
7 Novembre 2015
Hotel Relais Bellaria

La partecipazione al convegno è gratuita.

segreteria: convegno@scuolatao.com
Tel e Fax: +39 051 47 39 11
+39 051 33 12 72

