

Tesi di Tuina A.A. 2015-2016
SCUOLATAO BOLOGNA
Scuola di Medicina Cinese

第
二
个
春
天

LA SECONDA PRIMAVERA, ISTRUZIONI PER L'USO

Da un percorso di gruppo l'aiuto dell'automassaggio con il Tuina.

Presentata da:
Anna Maria Mulas

Relatori:
Francesca Cassini
Paolo Ercoli

INDICE

INTRODUZIONE	5
1 - COS'E' LA MENOPAUSA	6
COME SI MANIFESTA	7
SINTOMI A BREVE TERMINE	8
SINTOMI A MEDIO TERMINE	8
SINTOMI A LUNGO TERMINE	9
TERAPIA ORMONALE SOSTITUTIVA (TOS)	9
2 - FISIOLOGIA DELLA DONNA SECONDO LA MEDICINA CINESE	11
L'UTERO	12
IL SANGUE E IL TIANGUI	13
RENMAI E CHONGMAI	13
DALLE ACQUE LUNARI ALLA SECONDA PRIMAVERA	14
MESTRUAZIONI	14
GRAVIDANZA	15
MENOPAUSA	15
3 - LA MENOPAUSA E LE DIVERSE SINDROMI SECONDO LA MTC	17
LE SINDROMI DELLA MENOPAUSA	17
DEFICIT DELLO YIN DEL RENE	18
DEFICIT DELLO YANG DEL RENE	19
DEFICIT DELLO YIN E DELLO YANG DEL RENE	20
DEFICIT DELLO YIN DI RENE E FEGATO CON FUGA DELLO YANG DEL FEGATO	22
DISARMONIA CUORE – RENE	22
DEFICIT DELLO YANG DI MILZA E RENE	23
STASI DI SANGUE	24
ACCUMULO DI FLEGMA	25
4 - LA MENOPAUSA, UN'ALTRA PROSPETTIVA	26
L'APPROCCIO CULTURALE PIÙ DIFFUSO E LE SUE CONSEGUENZE	26
IL RELATIVISMO CULTURALE	29
MENOPAUSA ED EMOZIONI:	
SPUNTI DALLA MEDICINA TRADIZIONALE CINESE	30
UNA NUOVA PROSPETTIVA	32
5 - STUDIO SPERIMENTALE DI AUTO-TRATTAMENTO DI GRUPPO E A CASA	36
OBIETTIVO E METODOLOGIA	36

IL PERCORSO	37
STORIE DI DONNE	38
RS 52 LA SITUAZIONE DI PARTENZA	38
IL LAVORO A CASA	39
I RISULTATI	39
EP 49 LA SITUAZIONE DI PARTENZA	40
IL LAVORO A CASA	41
I RISULTATI	42
AM 49 LA SITUAZIONE DI PARTENZA	43
IL LAVORO A CASA	44
I RISULTATI	44
CONCLUSIONI	45
6 - UNO STRUMENTO SEMPLICE A PORTATA DELLA DONNA MODERNA: CALMARE LO SHEN PER ALLEVIARE LA PERCEZIONE DEI SINTOMI	47
CONSIGLI GENERALI	48
LE PRATICHE CHE AIUTANO	50
FARE AUTOMASSAGGIO	50
PRATICARE QI GONG PER RINVIGORIRE I TRE TESORI: JING, QI E SHEN	54
CAMMINARE NEL VERDE PER STIMOLARE YONGQUAN E ASSORBIRE IL QI DELLA NATURA	55
I CIBI CHE AIUTANO	56
SCHEDA DELLE FIGURE	58
CONCLUSIONI	63
RINGRAZIAMENTI	64
BIBLIOGRAFIA	65
ALLEGATI	67

*Just as a caterpillar dissolves to re-reform as a butterfly, you shape shift during menopause to transform from Mother to Queen, from being hormonally-sexual to being soul-sexual. And as you transform, **you gain access your mature, full-bodied, feminine wisdom – that Wise Woman knowing you feel growing stronger and stronger***

Ashley Ross¹

¹ Ross A. <http://www.ashleyjeanneross.com>

INTRODUZIONE

La scelta della menopausa come argomento della presente tesi deriva dall'esperienza come riflessologa e tuinaista (in nuce).

Nel corso degli anni ho incontrato molte donne con diverse problematiche ginecologiche quali infertilità, amenorrea, dismenorrea, ecc.; tutte sofferenti e alla ricerca di una soluzione, ma coloro che mi sembravano meno fiduciose nella risoluzione dei propri malesseri erano le donne nel periodo della premenopausa e menopausa.

Mi colpiva questo senso d'impotenza riguardo le diverse sintomatologie che si trovavano ad affrontare, questa idea che si sentissero come giunte al capolinea o perlomeno ad un punto della vita in cui non ci fossero più per loro grandi opportunità di stare bene o di fare cose nuove per la propria salute. Percepivano la menopausa non come uno dei diversi passaggi evolutivi dell'esistenza, ma come l'inizio di un declino irreversibile che toccava tutte le sfere della vita: sociale, sentimentale, familiare, sessuale, lavorativa. Un inizio della fine...

Con questa tesi vorrei cercare di offrire una visione alternativa della menopausa, che permetta alle donne di apprezzare questo passaggio in cui il sangue si ritira all'interno del corpo per permettere un procedere più dolce ed equilibrato lungo la seconda metà della vita.

Ho cercato di ribaltare l'accezione maggiormente diffusa di una donna decadente, non più fertile, non più attraente attingendo da visioni differenti in cui la donna matura diventa una risorsa preziosa per se stessa e per la propria comunità.

A tal fine ho pensato di offrire uno strumento pratico, utile ad affrontare i cambiamenti che talvolta letteralmente "stravolgono" la vita della donna, e, nel capitolo sette, ho redatto un piccolo manuale nel quale do delle indicazioni e delle pratiche di facile attuabilità, frutto sia di ricerca bibliografica che di una sperimentazione su un gruppo di lavoro al quale ho insegnato uno schema di auto-trattamento basato sugli insegnamenti della Medicina Cinese.

In questo modo ho cercato anche di incoraggiare le donne a non vivere passivamente e negativamente una fase così significativa della propria vita, ma reagire iniziando a rivolgere verso se stesse la cura che hanno finora offerto ai propri familiari.

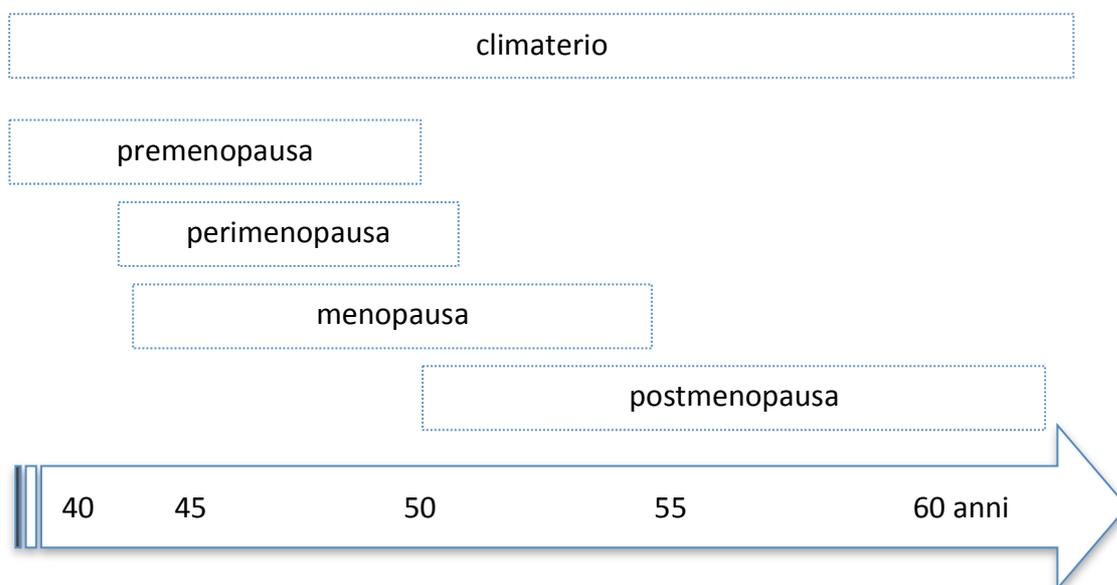
1 - COS'È LA MENOPAUSA?

La fisiologia femminile è strettamente connessa con il ciclo mestruale che l'accompagna dalla pubertà alla cessazione delle mestruazioni.

Nel 1996 la WHO ha definito la menopausa la "cessazione delle mestruazioni da almeno dodici cicli consecutivi dovuta all'esaurirsi dell'attività follicolare e della produzione di estrogeni da parte della donna".

Essa comporta una graduale o improvvisa sparizione delle mestruazioni con una serie di trasformazioni nel proprio corpo.

L'avvento di questo fenomeno per ogni singola donna non segue un copione unico predefinito, ma, almeno dal punto di vista temporale, per la maggior parte dei casi, lo si può inquadrare nello schema seguente:



La menopausa avviene ad un'età compresa tra i 45 e i 55 anni circa; l'età media nei paesi industrializzati è attorno ai 51 anni; rappresenta il periodo in cui non si hanno più mestruazioni da almeno 6 mesi, fino all'inizio della postmenopausa che corrisponde alla stabilizzazione ormonale, circa un anno dopo l'ingresso in menopausa, in cui diverse sintomatologie occorse nella fase iniziale sfumano o scompaiono.

Come ci spiega Giovanni Maciocia, l'età d'insorgenza può essere influenzata da diversi fattori quali l'obesità (ritardo), il fumo (anticipo), la cecità (anticipo), la pubertà precoce (anticipo) e la classe sociale (classi sociali elevate ritardano). Se si verifica prima dei 40 viene definita *menopausa precoce* e oltre i 55 anni *menopausa tardiva*.

Viene definita *menopausa artificiale* quella indotta da un intervento chirurgico di asportazione delle ovaie o da trattamenti chemioterapici o radioterapici.

Il *climaterio*, che inizia 3-5 anni prima della menopausa e finisce 4 -5 anni dopo, è la transizione dall'età fertile alla stabilizzazione fisiologica che avviene dopo la menopausa. Spesso viene usato erroneamente come sinonimo di menopausa, ma in realtà copre un arco temporale di gran lunga maggiore, in quanto comprende l'intero periodo della transizione dai primi segnali fino alla stabilizzazione post menopausa. Esso infatti si suddivide in: premenopausa (iniziano i primi sintomi di instabilità ormonale ovarica con cicli più lunghi o più brevi, flussi più abbondanti o più scarsi, perdite tra una mestruazione e l'altra), perimenopausa (transizione dalla premenopausa alla menopausa), menopausa e postmenopausa.

COME SI MANIFESTA

Ogni donna ha delle reazioni differenti alla cessazione della produzione ormonale e follicolare dovute dall'unicità di ciascuno, sia dal punto di vista biologico che caratteriale.

Alcune vivono la transizione senza grandi mutamenti fisici e umorali, altre invece hanno un forte stravolgimento su entrambe i versanti.

Come ci spiega Vincenzo Alvino nel suo articolo riguardante i sintomi della menopausa, *"in genere la durata media dei sintomi è di circa 2 anni. Per alcune donne i sintomi vanno e vengono mentre altre presentano una sintomatologia persistente. L'importanza dei sintomi inoltre può variare da donna a donna ed infatti, lo stesso tipo di sintomatologia può essere percepita da qualcuna come piuttosto accettabile, mentre per un'altra potrebbe risultare "insopportabile" e questo può dipendere da diversi fattori tra i quali si potrebbe chiamare in causa: il lavoro, lo stile di vita, l'educazione, ma anche e soprattutto la capacità individuale di adattamento alle varie situazioni che la vita ci riserva!"*²

Una delle classificazioni più comunemente usate dalla medicina allopatrica per elencare la sintomatologia è la suddivisione in sintomi a breve, medio e lungo termine.

² Alvino V., <http://www.vincenzoalvino.it>

SINTOMI A BREVE TERMINE

I sintomi a breve termine sono quelli che durano mediamente da pochi mesi, a qualche anno.

Uno dei primi segnali che caratterizzano l'insorgere della menopausa sono le **vampate di calore** che colpiscono circa l'85% delle donne. Esse possono presentarsi sia di giorno che di notte, e, in quest'ultimo caso, spesso provocano insonnia. Si manifestano con una sensazione di calore intenso che percorre tutto il corpo come un'ondata che dura da 30 secondi fino a qualche minuto. Esteriormente si manifestano con rossore, in particolare nel volto, con sudorazione e talvolta provocano palpitazioni e tachicardia più raramente causano nausea e vertigini.

Le vampate creano fortissimi disagi a chi le vive perché si manifestano senza nessun preavviso e spesso la donna è in una situazione lavorativa o, comunque in mezzo alla gente, per cui sudare a profusione non solo la mette in imbarazzo, ma soprattutto la fa stare male a causa di tutti i sintomi corollari come le palpitazioni e le vertigini. Le vampate possono durare da pochi mesi a qualche anno e, in alcuni casi, hanno un comportamento fluttuante per cui si presentano solo a periodi.

Altri disturbi a breve termine sono: **insonnia**, che spesso è direttamente correlata alle vampate e crea un forte stato di prostrazione e stanchezza; **cefalee**; **sintomi a carattere psicologico** quali: ansia, irritabilità, depressione, senso di disagio, di inadeguatezza, facilità al pianto e a considerare tutto più difficile da realizzare; sintomi della **sfera sessuale** come calo della libido; oppure **dolori vari** come dolore ai muscoli e alle articolazioni.

SINTOMI A MEDIO TERMINE

Questi sintomi hanno una durata più lunga e, nei casi più sfortunati, non si risolvono nemmeno dopo la postmenopausa.

Fra i più diffusi troviamo: **cambiamenti dei tessuti cutanei** come: riduzione e perdita di elasticità e spessore cutaneo (per un peggior trofismo), secchezza, aumento di rughe, formicolii; **problemi all'apparato genito-urinario**: atrofia dei tessuti vulvo-vaginali e uretro-vescicali con maggior tendenza a lesioni, prurito vulvare, infezioni, incontinenza urinaria e secchezza delle mucose locali, urgenza minzionale o esagerata minzione notturna.

Chiaramente un quadro del genere impatta fortemente anche sulla **sfera sessuale** comportando calo del desiderio, dolore durante i rapporti, ecc.

Avviene anche un **cambiamento della distribuzione e troficità pilifera** con aumento della peluria sul viso e, per contro, secchezza e perdita di elasticità e luminosità dei capelli.

Inoltre, un cambiamento molto importante che impatta molto sull'autostima femminile è **l'aumento ponderale e l'aumento del grasso corporeo**, che si localizza principalmente nell'area addominale.

Un altro aspetto impattante per la vita della donna è anche il versante psicologico, infatti talvolta si hanno **cali della memoria, poca chiarezza mentale**, che spingono la persona a sentirsi sempre più inadeguata provocando un **calo dell'autostima** con conseguente **depressione**.

I sintomi vasomotori possono richiedere anche 2/3 mesi per regredire, mentre quelli urogenitali possono richiedere fino a 3/4 mesi e quelli psicologici anche 5/6 mesi.

SINTOMI A LUNGO TERMINE

Vi sono infine delle conseguenze dovute al calo degli estrogeni che si manifestano più lentamente ma che purtroppo hanno una forte incidenza e non sono facilmente reversibili.

In alcuni casi si ha il peggioramento di quanto manifestatosi agli inizi, come le problematiche psicologiche che possono sfociare in **labilità psichica** con **deterioramento di funzioni cerebrali** quali attenzione, concentrazione, volitività e memoria, fino all'insorgenza di **demenza senile**, e in particolare della **malattia di Alzheimer**. Altri sintomi invece, si manifestano ex novo come i disturbi osteoarticolari, quali **artrite, artrosi e osteoporosi** e le patologie cardiovascolari, quali **l'ipertensione, l'infarto, l'ictus** e i disturbi legati alla **cattiva circolazione negli arti inferiori**.

TERAPIA ORMONALE SOSTITUTIVA (TOS)

La Terapia Ormonale Sostitutiva è la cura che la medicina allopatrica propone per far fronte alla carenza di ormoni della donna in menopausa.

Si tratta di un trattamento farmacologico a base di ormoni che possono essere estrogeni da soli o associati a progestinici. Questa terapia è risultata essere molto efficace per ridurre il numero e l'intensità delle vampate di calore, per placare la sudorazione eccessiva, gli improvvisi arrossamenti del viso e gli episodi di insonnia, meno efficace per le problematiche dell'apparato urinario come cistiti e incontinenza urinaria.

Purtroppo però esistono diverse controindicazioni a questa cura, per esempio può aumentare il rischio di tumore al seno, malattie della cistifellea, demenza, trombosi venosa profonda e ictus.

L'articolo Terapia Ormonale Sostitutiva – TOS edito su <http://www.vitadidonna.it> ci descrive in modo chiaro e schematico i rischi della TOS:

“Lo studio statunitense WHI (Women's Health Initiative – Iniziativa per la salute delle donne) ha mostrato che ogni 1000 donne che fanno uso di terapia ormonale sostitutiva per 1 anno:

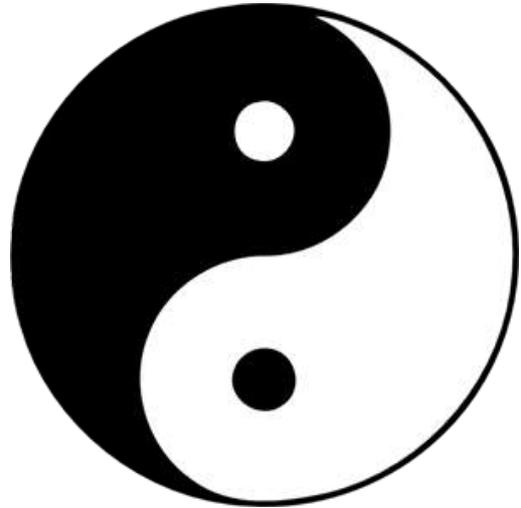
- 0,7 donne in più subiranno un ictus, rispetto a quelle che si sarebbero ammalate se non ne avessero fatto uso;*
- 0,8 donne in più svilupperanno un tumore al seno;*
- 1,8 donne in più saranno colpite da trombosi venosa profonda;*
- 2,3 donne in più soffriranno di demenza;*
- 2 donne in più soffriranno di colecistopatie o saranno sottoposte a colecistectomia.³*

Ad oggi sono in corso numerosi dibattiti riguardo l'adeguatezza di questo tipo di terapia, in ogni caso i medici stanno cercando diverse vie alternative per supportare le donne nel periodo della menopausa: la Medicina Tradizionale Cinese è una di queste.

³ SaPeRiDoc, <http://www.vitadidonna.it>

2 - FISIOLOGIA DELLA DONNA SECONDO LA MEDICINA CINESE

Per la cultura cinese che prende in considerazione il Taijitu, la visione comogonica che interpreta il mondo secondo i principi dello Yin e dello Yang, la donna appartiene al comparto Yin, circondata da una costellazione di elementi quali la luna, l'acqua, il sangue, l'utero, l'ombra e la quiete della casa, il jing che si trasforma in una nuova creatura, il latte materno.



In questo universo che si confronta e compenetra con gli aspetti Yang della vita

quali il maschile, il dinamismo, il calore, il mondo esterno e il Qi, la donna affronta la sua esistenza attraversando tutta una serie di fasi che la portano da essere un "bocciolo" pieno di potenzialità, all'apice della sua femminilità ed infine di nuovo verso una fase meno prorompente, più matura.

Come ben sappiamo, la teoria dello Yin e dello Yang contempla che questi due aspetti della vita siano regolati da leggi che ne definiscono la continua dinamica reciproca: essi sono opposti, interdipendenti, ognuno contiene in nuce l'essenza dell'altro e si può trasformare nell'altro, quando uno dei due arriva all'apice della sua espressione fa gradualmente posto all'altro; in sostanza, Yin e Yang si controllano e si alternano creando quell'armonioso movimento che garantisce il buon fluire della vita dal microcosmo al macrocosmo. Allo stesso modo, la donna, elemento Yin della creazione, contiene lo Yang dei ritmi settennali che ne disegnano la maturazione sessuale o dei ritmi lunari delle mestruazioni e della gravidanza.

Come ci descrive il Suwen al capitolo 14, "a 7 anni il Qi del Rene è rigoglioso, denti e capelli crescono; a due volte sette anni sopraggiunge il Tiangui, Renmai si riempie ed il potente Chongmai prospera: il flusso mestruale scende al tempo dovuto per cui si può procreare". I ritmi continuano fino "all'età di 49 anni i Renmai è debole, Chongmai impoverito: il Tiangui declina, la via della terra non è aperta, perciò l'aspetto esteriore si deteriora e non si può procreare".

Tutto questo cosa significa? Che la fisiologia femminile ruota attorno al massimo dello Yin: l'Utero, il viscere curioso dai tanti nomi (data la sua importanza), regolato

4 Huangdi Neijing – Canone di medicina interna dell'Imperatore Giallo, Suwen, Cap I, 453 – 222 A.C

da un imperante Yang rappresentato dai ritmi ciclici dello sviluppo e delle mestruazioni.

Le mestruazioni sono appunto il fulcro di questo capitolo, il loro apparire, esserci e scomparire ritmano le tappe fondamentali della vita della donna.

L'UTERO

L'Utero è il centro focale dell'anatomia energetica della donna:⁵ è un viscere curioso in quanto accoglie sostanze preziosissime fortemente correlate al Jing quali il sangue mestruale ed è l'involucro che accoglie il feto durante la gestazione. E' l'organo chiave della fertilità femminile.

Da una parte ha la funzione di conservazione tipica degli Zang che si espleta con il contenimento del feto durante la gravidanza, dall'altra svolge la funzione di passaggio propria dei Fu facendo uscire i suoi preziosi contenuti con le mestruazioni e con il parto.

Esso ha differenti nomi proprio a riprova del fatto che svolge numerose funzioni nella fisiologia femminile: Xuexi, camera del sangue; Nüzibao, involucro della donna; Baogong, palazzo dell'involucro; Zigong, palazzo del bambino; Zizang, organo del bambino.

Per la medicina cinese l'Utero non è solo la parte anatomica, ma comprende tutte le parti accessorie e le sue funzioni (endometrio, tube di fallopio, ovaie, cellule uovo, sangue mestruale, ecc.).

Esso è collegato con il Cuore e con il Rene attraverso i canali collaterali Baomai e Baoluo. Il Rene rappresenta il contenitore delle essenze vitali ereditate dalla nascita e sostiene la vita scandendo crescita, riproduzione, invecchiamento e morte. Il Cuore regola il Sangue e presiede lo Shen.

I due organi si sostengono e regolano reciprocamente, infatti *"il qi del Cuore (e con esso il sangue) deve scendere verso l'Utero, mentre il Rene deve emanare e far salire la sua essenza (assieme al suo fuoco ministro); se ciò non avviene il suo flusso mestruale sarà scarso o assente"*⁶

Baomai e Baoluo portando Qi, Sangue e Jing all'Utero permettono lo sviluppo dell'embrione. Se la donna non viene fecondata l'Utero espelle il Sangue vecchio per far posto a Sangue nuovo in grado di sostenere una possibile futura gravidanza.

⁵ Bernini A., lezione di Scuolatao, ginecologia AA 2015-2016

⁶ Gulì A., p. 105

IL SANGUE E IL TIANGUI

Il Sangue, chiamato Xue, è una delle sostanze preziose che partecipano alla fertilità della donna.

Alla sua produzione e diffusione concorrono quasi tutti gli organi: Stomaco nella trasformazione del Qi della Terra, Milza e Polmone nella distillazione del puro che verrà poi trasformato definitivamente dal Cuore, Rene nella trasformazione del Jing aiutato dal fuoco del Ming Men, Fegato nella gestione e nella distribuzione all'Utero e a tutti gli organi, i visceri e le parti del corpo.

Il Sangue è di natura Yin in quanto liquido e in quanto una delle espressioni del Jing, ma contiene l'aspetto Yang del Qi che viaggia con esso e al quale offre il dinamismo della circolazione.

Questa sostanza fortemente nutriente e umidificante, dimora dello Shen, a due volte 7 anni inizia a coniugarsi con una speciale sostanza, il Tiangui e arricchisce Chongmai e Renmai dando principio alle mestruazioni.

Il termine Tiangui tradotto in italiano significa "rugiada celeste" alludendo al fatto che è soggetto a leggi universali che influenzano la fisiologia femminile.

Esso è l'essenza dello Yin originario e come tale informa il Sangue trasformandolo da Xue a Jing Shui, da semplice sangue a sangue fertile, pronto ad alimentare una nuova vita.

RENMAI E CHONGMAI

Un decisivo contributo alla fisiologia femminile, in particolare alla fertilità, viene dato da due Meridiani Straordinari: Chongmai e Renmai.

Il primo governa il Sangue e i suoi flussi, il secondo la gravidanza e tutto lo Yin.

Il Chongmai, chiamato anche "Mare del Sangue", raccoglie l'eccedenza di sangue dell'organismo attivando la marea mestruale.

Esso ha una forte relazione con Rene e Stomaco attingendo dal primo il Qi del Cielo Anteriore e dal secondo il Qi del Cielo Posteriore e mettendo queste energie in collegamento per favorire il flusso mestruale.

Se il Sangue scorre abbondante in Chongmai la donna sarà molto fertile, viceversa, quando il Sangue si impoverisce il flusso mestruale scarseggia o si ferma creando condizioni di infertilità.

Il Renmai, chiamato "Mare dello Yin" perché gestisce lo Yin di tutto il corpo, ha una stretta connessione con il Jing e il Sangue e dirige il mestruo regolandone il defluire; inoltre favorisce il concepimento e lo sviluppo dell'embrione aiutato dal fuoco del Mingmen.

Il suo compito è proprio quello di conservare il Jing a livello dell'Utero, in caso di concepimento questa funzione si rafforza e questo si evidenzia con la pigmentazione lungo il canale (nella zona della linea alba) nel periodo della gravidanza.

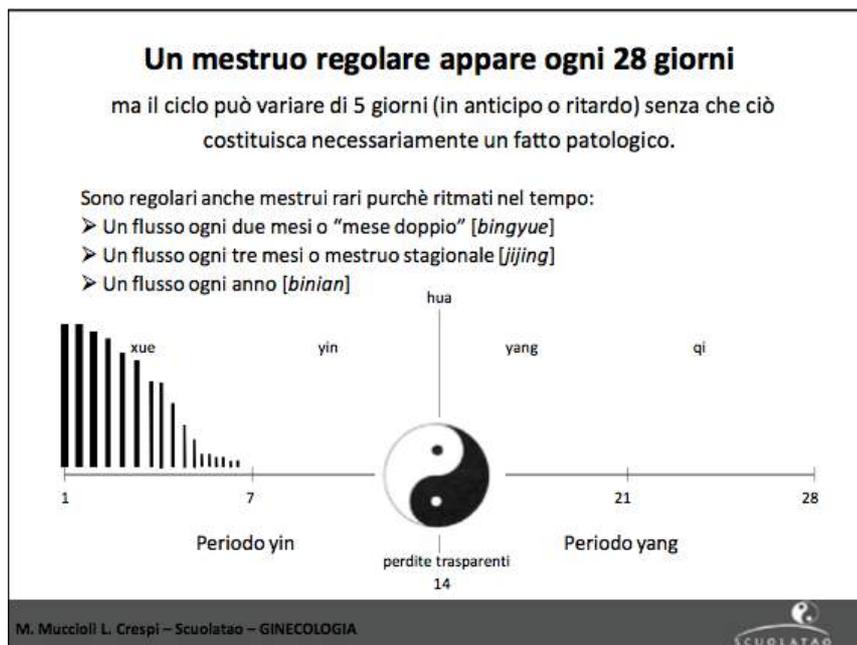
Fintanto che il Sangue abbonda, il Tiangui è florido, Cuore e Rene collaborano al riempimento dell'Utero aiutati da Baomai, Baoluo, Chongmai e Renmai, la donna vive il suo periodo di fertilità caratterizzato dai ritmi lunari di mestruazioni o gravidanza.

DALLE ACQUE LUNARI ALLA SECONDA PRIMAVERA

☯ MESTRUAZIONI

Come descritto sopra, a circa 14 anni compare la Rugiada Celeste, il Tiangui, che trasforma il semplice Xue (Sangue) in Jing Shui (Sangue mestruale); Chongmai e Renmai si riempiono e compaiono le mestruazioni, le cosiddette *Acque Lunari*, ritmate dai cicli lunari.

Esse si presentano ad intervalli regolari di circa 28 giorni con una variabilità fisiologica dai 3 ai 5 giorni e vengono meno solo nel periodo della gravidanza, in cui il Sangue/Jing collabora allo sviluppo del feto; durante la lattazione, in cui il Sangue/Jing si trasforma in latte materno e dalla menopausa in poi, quando il Tiangui si esaurisce, il Sangue diminuisce a causa del fisiologico declino degli organi che lo producono e si "dedica" solo alle sue funzioni di nutrimento, umidificazione e dimora dello Shen.



Dispense di Ginecologia Scuolatao AA 2015 – 2016

Il ritmo mestruale si divide in quattro periodi che corrispondono a circa una settimana ciascuno: il primo periodo è quello in cui Sangue fluisce; il secondo periodo è quello dello Yin che cresce, del Sangue che si riproduce; il terzo periodo è quello in cui l'Utero aumenta la sua temperatura a seguito dell'ovulazione; il quarto periodo, quello premestruale, è quello in cui il Qi si accumula per avere il sufficiente dinamismo per espellere il Sangue "vecchio"

GRAVIDANZA

Se avviene il concepimento, ovvero il Jing del padre (sperma) si unisce con il Jing della madre (ovulo) e con lo Yuanjing cosmico, il Sangue andrà a nutrire l'embrione e la donna vivrà il periodo della *Maturazione del Frutto*, ovvero della gravidanza.

Quest'epoca, anch'essa governata dai ritmi lunari, dura 10 mesi lunari, 9 mesi solari.

MENOPAUSA

Come recita il Suwen⁷, "a 5 volte 7 lo Yangming declina, il viso inizia ad avvizzire e i capelli a cadere". Naturalmente questo conteggio temporale è un po' differente ai giorni nostri perché le aspettative di vita si sono allungate e di conseguenza anche il processo dell'invecchiamento inizia più tardi. Con questa frase, il Suwen vuole indicare quel periodo in cui la donna è al principio della fase in cui il Rene inizia lentamente ad esaurirsi e quindi anche Tiangui comincia il suo declino; la Milza produce meno Sangue, riesce a mantenere la forma con maggiore difficoltà e piano compaiono le prime rughe. Questo esaurirsi della capacità di produrre le sostanze preziose ci porta ad attingere sempre più dal Jing prenatale consumandolo maggiormente rispetto a prima.

Quando si giunge "a 7 volte 7 anni (in cui) Renmai si svuota, Chongmai declina e si riduce: il Tiangui è esaurito, la Via della Terra non libera più i suoi passaggi, il corpo deperisce e la donna non ha più figli"⁸. Questo è il principio della Seconda Primavera, il momento in cui il Sangue, diminuendo, si ritira dall'Utero non rendendolo più fecondo per andare invece a nutrire gli organi interni e tutto il resto del corpo: la donna entra una nuova fase della propria esistenza. Questo fenomeno accade per permettere alla donna di proseguire la sua vita capitalizzando il Qi e il Sangue e dirigendoli su funzioni vitali piuttosto che metterli a disposizione di una fertilità che a quell'età non è più presente. Questo fenomeno, come ci spiega egregiamente Zhao Xiaolan⁹ "è uno sforzo naturale compiuto dal nostro organismo per rallentare il processo d'invecchiamento e ristabilire l'equilibrio nel susseguirsi degli anni".

Raramente questo processo accade tutto in un colpo: l'esaurimento di Rene, di Jing

7 Huangdi Neijing – Canone di medicina interna dell'Imperatore Giallo, Suwen, Cap I

8 Vedi nota n. 7

9 Zhao X., L'energia vitale della donna, parte settima, pagina 202

e, conseguentemente, di Tiangui avvengono gradualmente manifestandosi in un ciclo non più regolare, con il periodo delle mestruazioni sempre più breve e perdite sempre più scure a segnalare l'esaurimento dello Yin.



3 - LA MENOPAUSA E LE DIVERSE SINDROMI SECONDO LA MTC

La Seconda Primavera rappresenta per la donna un momento di passaggio dall'epoca fertile a quella non fertile con un conseguente adattamento fisiologico dell'organismo.

Come vedremo nel capitolo *"La menopausa, un'altra prospettiva"*, il modo in cui il corpo femminile si adatta a questo cambiamento, dipende dalla relatività del fenomeno in connessione con il substrato culturale nel quale esso avviene.

Rimane comunque assodato che in questo periodo in cui il Rene e la Milza perdono forza, tutte le funzioni ad essi associate saranno meno efficaci. Le ossa diventano più fragili e magari maggiormente soggette all'osteoporosi; i denti si indeboliscono, si possono avere fenomeni di rigidità della colonna, dolori lombari e ginocchia deboli. Il cervello, meno nutrito, avrà meno capacità di concentrazione e memoria.

I Jinye (fluidi corporei) vengono prodotti in minor quantità, quindi la pelle e le mucose tendono a seccarsi e ad essere poco lubrificate come nel caso della vagina e degli occhi. Scarseggiando, lo Yin non riesce più a bilanciare lo Yang che si manifesta come Calore Vuoto dando adito a vampate e sudorazione improvvisa, in particolare sudorazioni notturne che, assieme all'agitazione del Cuore, derivante dal calore, porta insonnia e sogni disturbanti.

Dormire male rende irritabili e sempre più stanche. Se poi questa tensione conduce ad una Stasi di Qi di Fegato, la stasi produrrà calore che, muovendosi in maniera irregolare, creerà scatti d'ira inadeguati alle circostanze.

Essendoci meno Sangue a disposizione, lo Shen inizialmente risulterà meno radicato e quindi si avrà un'emotività più fragile, problemi di memoria e di concentrazione aggravati dalla debolezza dei Reni che faticano a nutrire cervello e midolli. Un midollo poco nutrito rende ossa e denti più fragili. La debolezza del Rene, inoltre, può comportare disturbi all'udito e rendere i capelli più fragili.

La Milza che funziona meno porterà ad accumulo di grasso, a sentirsi stanche e a preoccuparsi più del normale.

Insomma, la fisiologia della donna cambia notevolmente. Ogni persona, in base alla propria costituzione, al proprio carattere, alla propria condizione lavorativa e familiare e alla cultura di appartenenza subirà modificazioni diverse e le vivrà in modo personale.

LE SINDROMI DELLA MENOPAUSA

I quadri principali che si configurano nel periodo climaterio/menopausa secondo la Medicina Tradizionale Cinese derivano tutti dal declino del Jing, del Rene Yin e del Rene Yang e si possono sintetizzare nelle seguenti sindromi:

- Deficit dello Yin del Rene
- Deficit dello Yang del Rene
- Deficit dello Yin e dello Yang del Rene

- Deficit dello Yin di Rene e Fegato con fuga dello Yang del Fegato
- Disarmonia Cuore – Rene
- Deficit dello Yang di Milza e Rene

A questi quadri si possono associare situazioni di Stasi di Sangue o di Accumulo di Flegma.

Nei paragrafi successivi propongo una descrizione sintetica dei diversi quadri, con gli elementi per la valutazione energetica, i principi di trattamento e i punti da trattare tenendo presente che vengono inseriti solo i punti praticabili in auto-massaggio.

DEFICIT DELLO YIN DEL RENE

Sintomi >

vertigini, acufeni, calore ai 5 centri, vampate, sudorazione notturna, sete con desiderio di bere a piccoli sorsi, pelle e capelli secchi, prurito, stipsi, urine scarse e scure, secchezza delle fauci e della vagina, lombalgia, gonalgia, sudorazione notturna, insonnia e ansietà.

Lingua >

rossa senza patina

Polso >

sottile-xi e rapido- *shuo*, a volte superficiale- *fu* o a corda- *xian*

Principio di trattamento >

nutrire lo Yin di Rene, purificare il Calore Vuoto, calmare lo Shen

Punti da trattare¹⁰ >

per nutrire lo Yin di Rene e purificare il Calore Vuoto: SP 6, KI 3, KI 6;

per calmare lo Shen e alleviare la sudorazione notturna: HT 6, KI 7;

per nutrire l'Utero e lo Yin del Rene: CV 4.

Tutti in tonificazione.

Consigli alimentari >

preferire cotture umide, evitando cotture troppo riscaldanti quali il forno, la griglia o la frittura.

Evitare cibi riscaldanti come caffè, the, peperoncino, spezie piccanti, aglio.

Cercare di consumare tanta uva che regola i flussi di salita e discesa.

Molto calmante e rinfrescante sono il decotto di chicchi di grano¹¹ e il tè di sesamo

¹⁰ Conformemente con gli obiettivi di questa tesi, verranno inseriti solo i punti praticabili in auto-trattamento

¹¹ Ricetta decotto di grano: bollire 30 g di grano in 500 ml di acqua per 30 minuti. Bere una volta al giorno per 1 mese.

nero¹².

Alcuni alimenti utili:

- Cereali: vanno bene tutti, in particolare riso, farro e orzo.
- Carni: carne di anatra, coniglio, maiale, tacchino.
- Legumi: soia nera (tostata in forno e polverizzata sugli alimenti), azuki.
- Verdure: alga kombu, asparagi, fagiolini, funghi, pomodori, spinaci, lattughe, cetrioli, cavoli.
- Semi: pinoli, sesamo sia bianco che nero.
- Oli: escludere quello di soia
- Frutta: uva, mirtilli, agrumi, albicocca, avocado, banana, ciliegia, fico, frutto della passione, mango, mela, mora di rovo, mora di gelso, pera, pesca, prugna
- Latticini: burro, formaggi sia vaccini che ovini, yogurt
- Uova: di anatra, oca, gallina
- Prodotti del mare: vongole, seppie, polpo, calamari.
- Tisane: melissa, tiglio, biancospino, passiflora
- Tè di sesamo nero¹³.

DEFICIT DELLO YANG DEL RENE

Sintomi ➤

vampate di calore di lieve entità con mani e piedi freddi, dolenzia articolare in particolare ai lombi e alle ginocchia con sensazione di freddo locale, sudorazione notturna e/o al mattino presto, pallore, depressione, inappetenza, freddolosità generale, edemi alle estremità, feci non formate, minzione frequente, situazioni di incontinenza, calo del desiderio sessuale, scarsa volontà, demotivazione, colorito grigiastro o pallido.

Lingua ➤

pallida con patina sottile, a volte bagnata e gonfia.

Polso ➤

profondo- *chen* e debole- *ruo* o sottile- *xi*.

Principio di trattamento ➤

tonificare e riscaldare il Rene, tonificare lo Yang e sostenere la Milza.

Punti da trattare¹⁴ ➤

12 Ricetta del tè di sesamo nero: tostare 6 g di sesamo nero in padella, ridurre in polvere e immergere in acqua bollente con 3 g di tè.

13 Ricetta del tè di sesamo nero: tostare 6 g di sesamo nero in padella, ridurre in polvere e immergere in acqua bollente con 3 g di tè.

14 Conformemente con gli obiettivi di questa tesi, verranno inseriti solo i punti praticabili in auto-trattamento

per tonificare il Qi e lo Yang di Rene: KI 3;
per tonificare la Milza e risolvere l'Umidità: ST 36, SP 6;
per disperdere l'Umidità: SP 9;
per tonificare il Qi di Milza: SP 3.
Tutti i punti possono essere trattati in tonificazione e/o moxa

Consigli alimentari ➤

evitare di mangiare cibi crudi soprattutto la sera, o almeno accompagnarli con spezie, zenzero o erbe aromatiche. Evitare di bere bevande fredde o di eccedere con frutta e verdura. Per facilitare la digestione accompagnare i pasti con the o tisane tiepide.

Alcuni alimenti utili:

- Cereali: quinoa, kamut, riso, avena e farro.
- Carni: pollo, tacchino, manzo (in quantità ridotte).
- Ortaggi: zucca, zucchine, carote, patate; meglio cuocere tutte le verdure.
- Sapori: porro, scalogno, aglio, capperi.
- Spezie: zenzero, rosmarino, alloro.
- Legumi: soia rossa.
- Semi: noci, pinoli, sesamo, castagne.
- Prodotti del mare: sogliola, spigola, pesce persico, trota.
- Frutta: albicocche, fichi, pesche.

DEFICIT DELLO YIN E DELLO YANG DEL RENE

Sintomi ➤

in questa situazione ci saranno sintomi legati ad entrambe le situazioni di vuoto, con prevalenza di quelli legati al deficit più importante: vampate di calore ma mani e piedi freddi, sudorazione notturna, minzione frequente con urine chiare, vampate al collo mentre si parla, lieve agitazione, freddolosità, gola secca, vertigini, acufeni, dolenzia e debolezza alla regione lombare ed alle ginocchia.

Lingua ➤

pallida o rossa a seconda del deficit predominante.

Polso ➤

sottile- *xi* e rapido – *shuo* se prevale il deficit dello Yin
senza forza- *wuli* e profondo- *chen* se prevale il deficit dello Yang

Principio di trattamento ➤

nutrire lo Yin e il Rene, tonificare lievemente lo Yang, calmare lo Shen.

Punti da trattare ➤

per tonificare il Qi e lo Yang di Rene: KI 3 e CV 6;

per nutrire l'Utero e lo Yin del Rene: CV 4;

per tonificare il Rene e la Milza: SP 6;

per purificare il Calore Vuoto e calmare lo Shen: HT 6.

Tutti i punti vanno trattati in tonificazione; qualora prevalessesse il deficit di Yang si può usare la moxa su tutti eccetto che su HT 6

Consigli alimentari ➤

ci si deve rifare ai consigli esposti nei due quadri precedenti a seconda di quale sia il deficit prevalente.

Per calmare lo Shen usare cotture a vapore, bolliture in acqua e cotture a fiamma bassa.

In caso di prevalenza dei segni di calore, si possono assumere il decotto di chicchi di grano¹⁵ e il tè di sesamo nero¹⁶ già consigliati nel deficit dello Yin di Rene.

Alcuni alimenti utili per lo Shen:

- uovo di gallina
- soia nera
- valeriana
- camomilla,
- the verde
- tiglio
- cacao
- maggiorana
- frutto della passione
- giuggiola
- ribes nero.

Alcuni alimenti regolano sia lo Yin che lo Yang:

- pollo
- fegato di pollo
- pinolo
- vino bianco

15 Ricetta decotto di grano: bollire 30 g di grano in 500 ml di acqua per 30 minuti. Bere una volta al giorno per 1 mese.

16 Ricetta del tè di sesamo nero: tostare 6 g di sesamo nero in padella, ridurre in polvere e immergere in acqua bollente con 3 g di tè.

☯ DEFICIT DELLO YIN DI RENE E FEGATO CON FUGA DELLO YANG DEL FEGATO

Sintomi ➤

irritabilità, vertigini, acufeni, visione offuscata, occhi secchi, cute secca, secchezza vaginale, feci secche, unghie fragili, vampate di calore, sudorazione notturna dolore alle articolazioni, sudorazione notturna, dolenzia e debolezza alla regione lombare, cefalea,

Lingua ➤

rossa senza patina o con patina senza radice

Polso ➤

superficiale- *fu* e fine- *xi*, teso- *xian* alla barriera sinistra

Principio di trattamento ➤

nutrire lo Yin di Fegato e Rene, sottomettere lo Yang di Fegato, calmare lo Shen

Punti da trattare ➤

per nutrire lo Yin di Rene: KI 6, KI 7, CV 4 in tonificazione;
per nutrire lo Yin di Rene e Fegato: SP 6 in tonificazione;
per nutrire lo Yin di Fegato: LR 8 in tonificazione;
per sottomettere lo Yang: LR 3, KI 1 in dispersione;
per calmare lo Shen: Yintang, GV 24, PC 7 in leggera dispersione.

Consigli alimentari ➤

utilizzare i consigli per il deficit dello Yin.

Per prevenire il calore che sale si usano il decotto di sedano¹⁷ e cibi con sapori acidi.

Per sostenere il Rene si possono utilizzare semi oleosi, pesci e frutti di mare.

☯ DISARMONIA CUORE – RENE

Sintomi ➤

vampate di calore, irrequietezza mentale, palpitazioni, insonnia o sonno disturbato da sogni, sudorazione notturna, visione offuscata, vertigini, acufeni, ansia, dolenzia e debolezza alla regione lombare, arrossamento agli zigomi, sensazione di calore alla sera, bocca e gola secche, feci secche, scarsa memoria, incontinenza o urinare goccia a goccia, sete con desiderio di bere a piccoli sorsi.

Lingua ➤

corpo rosso con punta maggiormente arrossata, senza patina e spesso con

¹⁷ Fare bollire 60 g di sedano fresco in 300 ml d'acqua. Bere in due porzioni al giorno per un mese.

fissurazione centrale dalla radice alla punta.

Polso ➤

sottile- *xi* e rapido – *shuo* oppure profondo- *chen* e senza forza- *wuli* ai piedi, superficiale- *fu* ai pollici

Principio di trattamento ➤

nutrire lo Yin di Rene e di Cuore, purificare il Calore Vuoto, calmare lo Shen

Punti da trattare ➤

per regolare la sudorazione: HT 6 in dispersione, KI 7 in tonificazione;
per nutrire lo Yin di Rene: KI 6, SP 6 in tonificazione;
per purificare il Calore Vuoto: HT 8, PC 7 in dispersione;
per calmare lo Shen: CV 15, GV 24 in leggera dispersione.

Consigli alimentari ➤

per regolare i processi di salita e discesa si consiglia il consumo quotidiano di uva. Per il resto attenersi ai consigli per il deficit dello Yin.

🌀 DEFICIT DELLO YANG DI MILZA E RENE

Sintomi ➤

colorito pallido tendente al livido, corpo e arti freddi, astenia fisica e mentale, mancanza di appetito, distensione addominale, feci sfatte o diarrea dell'alba, edema, oliguria.

Lingua ➤

pallida, patina bianca umida

Polso ➤

senza forza- *wuli* e profondo- *chen*

Principio di trattamento ➤

sostenere e scaldare il Rene Yang
sostenere lo Yang di Milza

Punti da trattare ➤

tonificare il Qi e lo Yang di Rene: KI 3;
per tonificare la Milza e risolvere l'Umidità: ST 36, SP 6;
per disperdere l'Umidità: SP 9;
per tonificare il Qi di Milza: SP 3.
Tutti i punti possono essere trattati in tonificazione e/o moxa

Consigli alimentari ➤

sono validi i consigli alimentari dati per il deficit di Yang di Rene

A questi quadri principali si possono associare:

🌀 STASI DI SANGUE

Sintomi ➤

macchie cutanee, dolore toracico, sudorazione profusa, irritabilità e talvolta masse addominali.

Lingua ➤

violacea o porpora

Polso ➤

ruvido- se o a corda- xian.

Principio di trattamento ➤

invigorire il Sangue, eliminare la stasi, calmare lo Shen

Punti da trattare ➤

per invigorire il sangue: SP 10 in tonificazione

per eliminare la stasi: LR 3, SP 4 in dispersione

per calmare lo Shen: GV 24, Yintang, PC 6 in leggera dispersione

Consigli alimentari ➤

mangiare cibo leggero, privo di fritti o grassi animali, riducendo il più possibile il consumo di alimenti umidi (farine bianche e derivati, latte e latticini, zucchero e dolci). Qualche spezia piccante ma non in eccesso.

Alimenti utili:

- | | |
|--------------|--------------------------------|
| - curcuma | - tisana di verbena |
| - alloro | - salvia |
| - basilico | - zafferano |
| - maggiorana | - buccia di mandarino (tisana) |
| - polpo | - prugna |
| - segale | - cozza |
| - melanzana | |

🌀 ACCUMULO DI FLEGMA

Sintomi ➤

oppressione al petto, irritabilità, aumento di peso con edema, catarro, inappetenza e talvolta nausea. Senso di pesantezza, malinconia, depressione.

Lingua ➤

con patina bianca o gialla vischiosa

Polso ➤

scivoloso- *hua* o talvolta a corda- *xian*.

Principio di trattamento ➤

dissolvere il flegma, eliminare la stasi, calmare lo Shen

Punti da trattare ➤

per dissolvere il flegma: PC 5, ST 40, SP 6, SP 9 in dispersione

per eliminare la stasi: LR 3, SP 4 in dispersione

per calmare lo Shen: GV 24, Yintang, PC 6 in leggera dispersione

Consigli alimentari ➤

ridurre il più possibile il consumo di alimenti umidi (farine bianche e derivati, latte e latticini, zucchero e dolci).

Un buon aiuto è anche la tisana di bucce di mandarino¹⁸

Alimenti utili:

- pesce (in particolare sogliola, sgombro e ricci)
- verdure verdi
- fagioli comuni
- azuki
- soia verde
- soia gialla
- grano saraceno
- mais

¹⁸ portare a ebollizione l'acqua per una tazza grande di tè e aggiungere la buccia essiccata di un mandarino biologico, assieme a un pezzetto di zenzero fresco di circa 2 cm sbucciato e tagliato a tocchetti. Far bollire 2-3 minuti e filtrare.

4 - LA MENOPAUSA, UN'ALTRA PROSPETTIVA.

“Quella che in Occidente è nota con il nome di menopausa, in Cina di fatto è un non evento, poiché è considerata come l'alba della terza età, una fase della vita profondamente rispettata e una progressione naturale nel viaggio dell'esistenza”.¹⁹

L'APPROCCIO CULTURALE PIÙ DIFFUSO E LE SUE CONSEGUENZE

La menopausa, come spiegato nell'introduzione, è un fenomeno fortemente caratterizzato dal tipo di società in cui si verifica. Numerosi sono i fattori che la influenzano: sociali, culturali, geografici e psicologici.

Nel nostro modello culturale predomina il mito della bellezza, della produttività e della super-efficienza, se ci pensiamo bene, e ci hanno pensato in molti prima di noi: è un modello maschile, con tempi veloci e dinamiche performative che non prevede i momenti di forte interiorizzazione richiesti al buon funzionamento di un organismo femminile. Non prevede il consumo di sangue mensile che richiederebbe un rallentamento e un contesto più gentile e meno aggressivo di quello in cui viviamo. Non prevede, almeno non in maniera realmente efficace e rispettosa, un periodo di gestazione e di preparazione del corpo e della psiche di una donna incinta che la accompagni verso il parto. Prevede formalmente le tutele della gestante e della madre che accudisce i piccoli, ma in realtà non offre grandi soluzioni organizzative affinché la donna possa svolgere queste funzioni con serenità e senza cercare i più disparati espedienti per accudire e accompagnare la prole nell'ingresso in questo mondo, caricandosi così di tensioni.

Considerato tutto ciò, la donna *multitasking*, fortemente provata da una vita che le ha richiesto l'adempimento pieno, efficiente ed efficace, dei ruoli di femmina, lavoratrice, moglie, madre e, dato il tasso d'invecchiamento molto elevato, anche figlia matura che accudisce genitori anziani, si ritrova esausta ad affrontare molte delle sintomatologie che abbiamo visto nel capitolo precedente riguardante il nuovo passaggio della menopausa.

In un mondo disegnato con queste caratteristiche, in cui il valore delle persone viene misurato in funzione della propria produttività lavorativa, della ricchezza, della bellezza, degli status symbol che possiede, è difficile che la donna riesca ad accettare quello che viene vissuto come l'inizio della senescenza, la perdita del sex

¹⁹ Zhao X., p 227

appeal. Una donna non più fresca, con i rossori in viso, turbata emotivamente, stanca e insonne può solo sentirsi inadeguata a questa società fortemente richiedente, spinta verso la velocità e la bellezza. Si ritira, ma non per godere del proprio mondo interiore e avvicinarsi alla propria natura spirituale; si ritira per nascondersi, per non far vedere che adesso non è più in grado di tenere tutto sotto controllo perché il suo corpo è impazzito e non le dà più retta. Si vergogna dei rossori, dell'adipe crescente attorno all'addome, del volto emaciato e, soprattutto, non sa più come gestire questi strani sbalzi d'umore che eguagliano e spesso superano quelli dello squilibrio ormonale delle mestruazioni.

Come ci spiegano Nicole Vernazza-Licht e Daniel Bley nel loro intervento all'interno de "Il tempo incerto", *"Bellezza e salute sono congiunte in un concetto generale di "buona salute", sinonimo di un corpo snello mostrato come un modello nelle nostre società industrializzate"*²⁰. Nella ricerca di queste due antropologhe emerge come le riviste francesi che parlano di salute utilizzino foto di donne giovani e magre per rappresentare l'immagine della salute creando lo standard-tipo di un corpo snello, rilassato, armonioso, al quale ogni donna deve adeguarsi, un ideale da raggiungere: una fabbrica di frustrazioni...

È normale, dato il contesto appena descritto, che le donne mature che affrontano il periodo del climaterio cerchino di correre ai ripari e cedano all'approccio medicalizzante accettando la Terapia Ormonale Sostitutiva come unico antidoto a questi fastidi; così iniziano diete estenuanti e, coerenti con un modello edonista, ricorrono a lifting e "restauri" che le aiutino a nascondere l'arrivo della senescenza. Bisogna anche tenere presente che, rispetto alle epoche precedenti, la società postindustriale ha spinto molto verso la medicalizzazione della menopausa, verso la medicalizzazione di tutti i fenomeni naturali della vita della donna, in particolare gravidanza, parto e menopausa. Come ci spiega Luigi Mario Chiechi, *"Quello che è stato fatto per la menopausa è stato però ancora peggio, cavalcando l'onda dello stereotipo negativo, accentuandone gli aspetti di perdita (perdita di fecondità, perdita di giovinezza, perdita di sessualità, perdita di femminilità, perdita di ruolo, perdita di salute ecc) spostando l'interesse dai reali problemi. Ma perché una donna deve temere la propria menopausa, per quale motivo la cessazione definitiva delle mestruazioni dovrebbe comportare un disastro biologico da scongiurare assolutamente con una massiva medicalizzazione prima che il corpo vada in pezzi o si*

20 Diasio N., Vinel V, a cura di, p192

*frantumi? Non c'è logica medica, biologica, antropologica, sociologica, ontologica in tutto questo; ed invece è la tesi dominante..."*²¹

Questo intervento abbastanza duro verso l'orientamento medicalizzante nei confronti della sintomatologia della menopausa ci permette di capire il grado di disorientamento di molte donne che arrivano a questo punto della vita e devono decidere come affrontarlo.

La maggior parte delle donne contemporanee ha perso la capacità di autoregolarsi, di ascoltarsi; prese dalla frenesia della vita moderna, hanno delegato al medico la valutazione della propria salute, anche in casi banali come influenze o leggeri dolori; hanno delegato tanti aspetti della vita familiare che competerebbero a loro e alla loro capacità di accudimento. Per esempio, molte madri si affidano totalmente al pediatra per capire quando e come svezzare i propri figli seguendo tabelle standardizzate che non prendono minimamente in considerazione il grado di maturazione dell'infante, quando basterebbe osservare il proprio bambino e valutare se è pronto o meno per iniziare lo svezzamento (postura, dentini, interesse per il cibo...); per una febbre alta corrono al Pronto Soccorso senza tentare di gestire direttamente la situazione. Questo atteggiamento di delega ha intaccato la sicurezza e il tipico intuito femminile che hanno permesso all'umanità di non estinguersi fintanto che non si sono sviluppati gli strumenti medici attuali. Ora la donna è spaesata e deprivata della capacità di valutazione e autovalutazione del proprio corpo e di quello di coloro che deve accudire, non è più la "regina del focolare", ma cerca di essere un'ottima organizzatrice che riesce a far combaciare tempi lavorativi, familiari e personali supportata da un vario team di esperti che valutano le situazioni e le indicano il da farsi. La cultura dell'*expertise* e delle specializzazioni, dove c'è a disposizione un esperto per ogni aspetto della vita (medico, psicologo, consulente familiare, insegnante, ecc.), le ha tolto competenze naturali che prima utilizzava senza nemmeno rendersi conto di averle, fino alla spoliatura completa del suo ruolo naturale di "accuditrice" della famiglia. Adesso la donna delega l'educazione alla scuola, la salute ai medici, la tranquillità agli psicologi, la relazione di coppia ai consulenti familiari e via dicendo, sempre più frastornata dai mille impegni e dal senso di inadeguatezza che scaturisce dal non poter stare dietro a tutto.

Anche nel caso della menopausa, molte donne, seppur con tutti i segnali del corpo evidenti (cessazione o sregolatezza delle mestruazioni, vampate, tachicardia, smemoratezza, ecc.), hanno bisogno di fare tutte le analisi mediche del caso per essere certe di essere entrate nella fase climaterica e, se il ginecologo le "dichiara"

21 Chiechi M., p 13

in menopausa, allora, facilmente, iniziano percorsi di cura che talvolta potrebbero essere sostituiti da semplici accorgimenti legati al proprio stile di vita. Non sono molte le donne che vivono questo periodo con consapevolezza e tranquillità. Non capiscono cosa sta accadendo loro e hanno bisogno che sia il medico a "certificare" il loro stato e condurle fuori da questo "disagio".

E' difficile convincersi che tale rivoluzione fisiologica, che tutti considerano alla stregua di una malattia, possa invece rappresentare un momento evolutivo in cui la donna finalmente risparmia sangue e quindi energie per stabilire un nuovo assetto fisico, emotivo e spirituale che le permetta di procedere con la propria vita in modo naturale e creativo.

IL RELATIVISMO CULTURALE

L'accezione negativa con cui si connota la menopausa nella nostra cultura influenza fortemente la sintomatologia che le fa da corollario. Nella sua ricerca sulla "costruzione sociale" di questo fenomeno, Lock²² evidenzia come nelle culture in cui le donne mature sono maggiormente riconosciute grazie alla loro esperienza e, di conseguenza, hanno una posizione sociale migliore, i sintomi del climaterio e della menopausa siano pressoché inesistenti; nelle culture in cui le donne temono di perdere le proprie attrattive fisiche e sono esposte alla sindrome del nido vuoto, avvertono invece con maggior violenza sintomi quali vampate e depressione.

Evidenza di ciò viene data nelle numerose ricerche contenute nel saggio antropologico curato da Diasio e Vinel già citato in precedenza, in cui si spiega quanto la menopausa sia più un "costrutto sociale che un entità biologica separata"²³. In molte ricerche emerge l'evidenza che nei luoghi in cui la menopausa rappresenta un momento di miglioramento della condizione sociale della donna, essa non viene vissuta come un evento drammatico, mentre ove la figura femminile è vista peggiorativamente dalla cultura dominante, aumenta il corollario della sintomatologia.

*"Il nostro modo di porci influisce sul modo in cui affrontiamo questa transizione tanto quanto la biochimica"*²⁴: le ragioni che ci spingono ad attribuire un determinato valore al nostro fisico non attingono esclusivamente alla biologia, ma derivano soprattutto da un condizionamento culturale e dalla condizione emotiva che ne deriva.

22 Lock M Prologo

23 Diasio N., Vinel V, a cura di, p 10

24 Zhao X., p 207

Se nella società a cui si appartiene predomina il mito della donna snella, super attiva, giovanile e fresca a tutte le età, nel momento in cui la rivoluzione ormonale della menopausa ci rende più stanche, gonfie, meno stabili emotivamente, con delle vampate forti, in pratica l'esatto opposto della donna "desiderabile", la reazione è quella di deprimersi, innervosirsi ulteriormente, accumulando tensioni che peggiorano il proprio stato fisico (a causa della stasi del qi di Fegato che causano) e "producendo" nuovi disagi fisici: un vero e proprio circolo vizioso.

MENOPAUSA ED EMOZIONI: SPUNTI DALLA MEDICINA TRADIZIONALE CINESE

Le emozioni influenzano il funzionamento del corpo tant'è che esse sono annoverate nell'eziologia della Medicina Tradizionale Cinese come una delle cause interne delle disarmonie. Come ci spiega Elisa Rossi nel suo testo *Shen*: "Le emozioni sono movimenti del qi. Questi movimenti seguono una loro specificità, con qualità di risposte del qi che variano secondo il tipo di emozione. Qualora la forza dell'emozione risulti eccessiva si avrà un'alterazione dei movimenti fisiologici del qi e quindi malattia... quando ansia e preoccupazioni riescono a colpire lo shen si ha continuamente paura di tutto, e si perde ogni risorsa ".²⁵

Ogni emozione è collegata all'attività energetica di un organo (Zang) e influenza il movimento del Qi all'interno del corpo:

EMOZIONE	MOVIMENTO DEL QI	ORGANO COINVOLTO
Gioia	Rilassa il Qi	Cuore
Collera	Fa salire il Qi	Fegato
Tristezza	Consuma il Qi	Polmoni
Preoccupazione	Annoda il Qi	Milza
Paura	Fa discendere il Qi	Reni
Terrore	Rende il Qi caotico	Cuore

Le emozioni, sono di per sé fisiologiche e aiutano il movimento armonico del Qi nutrendo l'organo corrispondente, quando però diventano troppo forti influenzano negativamente il buon funzionamento dell'organo e viceversa. Se poi l'organo non funziona bene, a sua volta non riesce ad espletare le proprie funzioni all'interno della fisiologia dei 5 elementi e dello Yin/Yang.

25 Rossi E., p 25

Entrando nello specifico della menopausa, immaginiamo la donna moderna, che, a seguito del calo funzionale di Milza e Reni si vede ingrassare e vede che sempre meno riesce a corrispondere all'immagine condivisa di donna efficiente e snella; di conseguenza cresce in lei la frustrazione che a sua volta inibisce la funzione del Fegato di far fluire liberamente Qi e Xue (Sangue) creando stasi. La stasi a sua volta produce calore e agitazione che si manifestano con vampate, palpitazioni e insonnia. Un altro esempio: quando la donna vede che tutto il suo metabolismo rallenta cerca di rimediare andando in palestra per fare movimento e dimagrire, in questo modo attiva ulteriormente lo Yang accelerando il consumo dello Yin e dei Jinye (liquidi corporei) aggravando la secchezza della pelle e delle mucose, magari esacerbando la secchezza vaginale che renderà più difficili i rapporti sessuali esacerbando la depressione che impedisce ulteriormente il movimento del Qi e, quindi, l'attivazione metabolica.

Gli esempi possono essere innumerevoli perché la combinazione delle emozioni e l'impatto sugli organi sono svariati.

Sicuramente una cultura che accettasse la menopausa come un momento fisiologico della vita della donna, in cui le trasformazioni che avvengono sono considerate tutte funzionali ad un buon procedere negli anni, porterebbe ad affrontare diversamente questo periodo di per sé faticoso a causa delle rivoluzioni ormonali (calo del Rene Yin) e fisiche. Come hanno dimostrato diversi autori, fra i quali le antropologhe Nicoletta Diasio e Virginie Vinel nel testo che hanno curato, *"Il tempo incerto – Antropologia della menopausa"*, la menopausa e il modo in cui essa viene percepita risulta più una costruzione sociale che una situazione oggettiva descrivibile in modo univoco in ogni parte del mondo.

Le curatrici, infatti, evidenziano come in alcune culture, come quella dei Mohave, la menopausa non comportasse grossi cambiamenti nella vita della donna, anzi la erigeva a personaggio di rilievo nella struttura sociale, mentre, per esempio, in società diverse, come quelle dei Gisu, le donne in menopausa venivano condannate al suicidio.

Così pure la percezione dei sintomi, delle risposte che il corpo femminile dà a questi cambiamenti, viene influenzata da tutta una serie di fattori personali e culturali.

In società come la nostra, dove siamo sottoposti ad un ritmo di vita frenetico e performativo e la donna si trova nel pieno della sua carriera lavorativa, i sintomi della menopausa risultano essere molto più forti che, per esempio, nella Cina rurale, dove la donna anziana viene rispettata e accudita dal resto della famiglia e quindi entra

molto più serena nella Seconda Primavera senza accusare molte delle sintomatologie tipiche dell'occidente quali le vampate, depressione, l'insonnia, ecc.

Zhao Xiaolan in *"L'energia vitale della donna"* parlando di sua madre dice: *"come tutte le donne cinesi non si aspettava né soffrì vampate di calore, sudorazione notturna, insonnia, depressione e stanchezza."*²⁶

Durante la menopausa la donna avrebbe comunque delle reazioni emotive dovute alla trasformazione in atto perché in tutti i casi il calo fisiologico dello Yin e del Jing portano a calore che può creare stasi di Qi e Xue (frustrazione, scatti d'ira) o consumo di Sangue che non radica lo Shen (agitazione) o un rallentamento metabolico che fa produrre meno Qi (tristezza), ecc., ma a quelle non se dovrebbero aggiungere altre indotte dal modello culturale vigente.

UNA NUOVA PROSPETTIVA

Come abbiamo potuto vedere, ogni movimento del Qi non armonioso può sfociare in situazioni patologiche, per questo motivo, affrontare il periodo della menopausa cercando di armonizzare le proprie emozioni e il flusso della propria energia può essere un grande aiuto per la donna.

Da queste riflessioni è nato in me il desiderio di offrire una prospettiva diversa da quella a cui siamo abituati, un modo nuovo di considerare la menopausa che possa dare strumenti per vivere con maggiore consapevolezza questo momento cruciale della vita femminile.

La Medicina Tradizionale Cinese e la cultura cinese offrono un punto di vista differente e tutta una serie di strumenti che permettono alla donna di prendersi cura di sé durante questo periodo.

Già a partire da uno dei nomi che viene attribuito alla menopausa intuiamo l'accezione positiva, che parla di rinascita, di nuove gemme che sbocciano, infatti *Seconda Primavera* simboleggia l'energia e le opportunità ritrovate, rappresenta un momento di rinascita, di rifiorimento.

Come ci spiega Zhao Xiaolan, *"Poiché non si ha più una perdita mensile di Sangue ed Essenza, l'energia che prima veniva utilizzata per garantire un adeguato apporto di Sangue ora può essere impiegata nel modo che desideriamo. Di conseguenza ci sentiamo ringiovanite e rinvigorite da un nuovo potenziale: ecco cos'è la Seconda Primavera"*²⁷.

26 Zhao X., p 227

27 Zhao X., p 202

Effettivamente la Cina (o perlomeno la Cina tradizionale, quella delle campagne) è uno dei luoghi in cui l'invecchiamento della donna viene vissuto come un momento positivo, in cui il processo che lo accompagna è visto come un viaggio verso la completezza e, quando il sangue smette di disperdersi con le mestruazioni, può alimentare maggiormente il cuore, che per i cinesi, è la sede dello spirito.

Nella cultura cinese gli anziani vengono riveriti e rispettati e quindi le persone vivono con grande gioia tale traguardo.

Addirittura nella Cina tradizionale, come ci racconta Zhao Xiaolan, i compleanni vengono festeggiati solo dopo il compimento del sessantesimo anno e maggiore è il numero degli anni, più festosa ne è la celebrazione.

La donna, secondo questa visione, inizia a rivolgere la sua attenzione sempre più verso l'interno, dedicandosi meno alle attrattive esterne e imparando ad ascoltare la voce della propria spiritualità. *“La donna in menopausa si riposa nel suo mondo interiore. Essa non percepisce più la vita in modo ciclico, ma è in equilibrio tra mondo interiore e quello esteriore. Da questa posizione privilegiata, di contatto costante con i due mondi, la donna che ha superato la menopausa è in potenza, proprio per sua natura, sacerdotessa, sciamana, guaritrice e veggente... La consapevolezza e l'ispirazione che si può trovare nelle donne anziane era assolutamente riconosciuta in passato e tali donne erano riverite come consigliere e come guide e la loro funzione era quella di mantenere costante il legame tra la comunità e il mondo spirituale”*.²⁸

La versione moderna di questa qualità è rappresentata dalla costituzione di molti gruppi spirituali femminili di donne anziane e dall'aumento di persone di una certa età che ricercano attività più contemplative come lo yoga, la meditazione, il tai chi.

Nella donna moderna, come in quella tradizionale, il momento della menopausa, se vissuto con consapevolezza, porterebbe all'interiorizzazione, al rallentare i ritmi, alla ricerca spirituale. Il problema è che essa ha difficoltà a concedersi questi spazi, a cambiare direzione, a comprendere che la qualità della propria esistenza non è più legata alla produttività, alla velocità, all'edonismo, perché vive in un mondo che sostiene valori differenti da quelli introspettivi.

Eppure molte donne sentono chiaramente che il passaggio dal periodo fertile a quello non fertile non rappresenta affatto un'epoca sterile, tutt'altro. A dimostrazione di ciò riporto alcune testimonianze di donne famose tratte dalla rivista Glamour:

«Credo che la menopausa sia l'inizio di una nuova e a meravigliosa fase della vita di una donna. È arrivato il momento di sintonizzarci con i nostri corpi e abbracciare

28 Gray M., p. 223, 224

questo nuovo capitolo. Io mi sento me stessa e amo molto di più il mio corpo oggi a 58 anni, di quanto abbia mai fatto prima d'ora. Ero preparata alla menopausa, alle vampate di calore e a cose di questo genere ma quando il mio corpo ha iniziato a cambiare io ho capito che avevo ancora molte domande da fare. Ma più ascoltavo quello che mi diceva il mio corpo e più mi sentivo rilassata e a mio agio». (Kim Cattral. La celebre protagonista di Sex & The City è portavoce della campagna "Tune in To Menopause" per aiutare le donne ad ascoltare i cambiamenti del proprio corpo)

«Ho apprezzato molto la seconda fioritura... Improvvisamente, arrivata ai 50 anni, ti accorgi che ti si apre davanti una nuova vita!» (Agatha Christie)

«Arrivate ai 50, abbiamo imparato le nostre lezioni più dure. Abbiamo scoperto che solo poche cose sono molto importanti. Abbiamo imparato a prendere sul serio la vita, ma mai a noi stesse». (Marie Dressler)

«Esiste una fonte di giovinezza: è la tua mente, il tuo talento, la creatività che metti nella tua vita e nella vita delle persone che ami. Quando impari a sfruttare questa fonte, avrai veramente sconfitto l'età». (Sofia Loren)

«Ho goduto di ogni età che ho vissuto e ciascuna di esse ha un proprio merito. Ogni ruga, ogni cicatrice sono un "distintivo" che indosso per dimostrare che sono stata presente, sono come anelli di un tronco d'albero interiore che mostro a tutti con orgoglio. Non voglio un corpo e un viso perfetto. Voglio semplicemente indossare la vita che ho vissuto». (Pat Benatar)

«L'intelligenza, la bontà, l'umanità, l'eccitazione, la serenità. Nel corso del tempo, queste sono le cose che cambiano la muscolatura del viso, così come la gioia e lo spirito, ma soprattutto quella pace frutto della mediazione con il tuo io interiore». (Anne Lamott)

«In termini di giorni vissuti ed esperienze raccolte, non sarai mai più "giovane" come adesso! Investi in te stessa. Divertiti un po'. Fai qualcosa di importante. Ama qualcuno in più. In un certo senso, sei solo una ragazza, ma con abbastanza anni per sapere che ogni giorno non ha prezzo!». (Victoria Moran)

«Ora è il momento di diventare un mito». (Diane Von Furstenberg)

«Voglio invecchiare senza lifting ... Voglio avere il coraggio di essere fedele al viso che ho prodotto. A volte penso che sarebbe più facile evitare la vecchiaia, ma senza non potresti mai conoscerla veramente». (Marylin Monroe)

«La natura ti dona il viso che hai a vent'anni. Spetta a te meritarti il viso che avrai a cinquanta». (Coco Chanel)²⁹

Probabilmente la donna comune riesce ad essere meno ottimista perché totalmente assorbita dalle incombenze ineludibili della vita quotidiana, ma non per questo deve arrendersi ad una visione negativa e degradante della menopausa.

Proprio per questo l'ultimo capitolo della tesi offre un piccolo vademecum di suggerimenti basati sulla Medicina Tradizionale Cinese, in particolare sul Tuina, che sia di aiuto alle donne per trasformare la fase climaterica in una nuova fase della vita con prospettive di fioritura di nuove possibilità.



29 Politi A., www.glamour.it

5 - STUDIO SPERIMENTALE DI AUTO-TRATTAMENTO DI GRUPPO E A CASA.

OBIETTIVO E METODOLOGIA

Per poter produrre un piccolo estratto finale utile alle donne che affrontano il periodo del climaterio e della menopausa risultava molto importante provare a fare un'esperienza pratica e verificare le tecniche proposte.

Per questo motivo ho proposto ad un certo numero di donne in climaterio di frequentare gratuitamente un corso di automassaggio mirato, prevedendo di fare la valutazione energetica di ciascuna di esse per poter attuare una pratica comune in gruppo e una pratica personalizzata a casa. In cambio chiedevo loro di compilare un diario di bordo che mi permettesse di avere dei feedback utili alla ricerca.

A tutte è stato chiesto di compilare la *Scheda di rilevamento per climaterio e menopausa* (Allegato A) con l'ausilio delle *Istruzioni per la compilazione* (Allegato B). In seguito a quanto emerso dalla scheda di rilevamento è stato condotto un colloquio individuale nel quale, in base alla valutazione energetica emergente dalla scheda, sono state poste delle domande di verifica e precisazione e poi è stato fatto l'esame del polso e della lingua.

Da questo colloquio finale è quindi emersa una valutazione energetica utile per produrre una scheda di auto-trattamento personalizzata per casa.

In questo modo le donne hanno avuto a disposizione sia il percorso di gruppo (Allegato C) che il percorso individuale. Durante il percorso, e alla sua conclusione, è stato chiesto di compilare il *Diario di bordo* (Allegato D) per avere dei feedback sull'andamento dell'esperimento.

Il percorso di gruppo, essendo generico, doveva muoversi in un campo neutro che potesse soddisfare tutte le donne a prescindere da quale fosse la sindrome predominante.

Partendo dal presupposto che la "radice del climaterio risiede nel vuoto-xu del Rene"³⁰ con conseguente indebolimento dell'elemento Terra, e che molte delle manifestazioni sintomatiche sono legate allo Shen, per l'incontro di gruppo della durata complessiva di un'ora, una volta alla settimana, ho pensato di fare un'apertura di 20 minuti che includesse 5 minuti di una meditazione guidata per calmare la mente e portare l'attenzione all'Utero e ai Reni, seguita da esercizi di Qi Gong che lavorano sul rilassamento, sulla tonificazione dei canali straordinari e sullo stretching dei meridiani (Ba Duan Jin), 35 minuti di auto-trattamento Tuina e gli ultimi 5 minuti di centratura finale.

Come esposto sopra, a prescindere dal quadro individuale di ogni donna, che può essere semplice (una sola sindrome), o complesso (l'intersecarsi di più sindromi), il momento della menopausa è caratterizzato dal calo fisiologico delle funzioni del

30 Gulì A., p 419

Rene e, come immediata conseguenza della Milza, che, in quasi tutti i casi, provocano emozioni quali depressione, rabbia e frustrazione (v. cap. 3), l'automassaggio in gruppo è stato concepito per la tonificazione di questi due Zang e per calmare lo Shen.

Per questo motivo sono stati presi in considerazione i punti principali (elencati nella seguente tabella) per la tonificazione di Milza e Rene, con particolare riguardo allo Yin e quelli per l'armonizzazione dello Shen.

Negli incontri si alternavano due schede:

- la numero 1 -> "Scheda generica per tonificare Rene e Milza e armonizzare lo Shen" in cui il lavoro era prevalentemente incentrato sulla tonificazione dei due organi, dedicando comunque un momento all'armonizzazione dello Shen;
- la numero 2 -> "Scheda generica per calmare lo Shen e consolidare Rene e Milza" in cui ci si concentrava maggiormente sullo Shen lasciando comunque uno spazio secondario per la tonificazione dei due organi.

HT 7, Shénmén	Calma lo Shen, regola e tonifica il Cuore
CV 4, Guānyuán	Tonifica e nutre i Reni, giova all'Utero
PC 6, Nèiguān	Regola il cuore e calma lo Shen
SP 6, Sānyīnjiāo	Calma lo Shen, armonizza il Jiao inferiore
SP 3 Tàibái	Tonifica la Milza
KI 1, Yǒngquán	Calma lo Shen, porta in basso gli eccessi dell'alto
KI 3, Tàixī	Nutre il Rene Yin e purifica il calore vuoto, tonifica il Rene Yang
KI 6, Zhàohǎi	Nutre i Reni e purifica il calore vuoto, calma lo Shen
KI 7, Fùliū	Giova ai Reni, regola i passaggi dell'acqua e tratta l'edema
M-HN-3, Yíntáng	Calma lo Shen
GV 24, Shéntíng	Calma lo Shen

IL PERCORSO

Nonostante le premesse fossero promettenti, la conclusione di questa sperimentazione non è stata come me la aspettavo a causa della scarsa partecipazione: il percorso inizialmente ha riscosso molto interesse, ma il giorno e l'ora del corso (venerdì dalle 18 alle 19) risultavano scomode alla maggioranza di coloro che volevano partecipare e purtroppo non c'è stata possibilità di svolgere l'incontro in altri momenti.

L'iniziativa è partita a ottobre e si è conclusa a metà febbraio per un totale di 15 incontri.

Inizialmente si sono iscritte 8 persone di cui 2 non in climaterio ma comunque interessate; altre 2 si sono perse entro i primi due incontri, la prima perché ha avuto problemi con la suocera anziana, l'altra per questioni logistiche.

Le altre quattro hanno compilato la Scheda di rilevamento e poi, una è partita per la Sardegna perché vive là per metà anno, senza poter nemmeno venire a ritirare la scheda per gli auto-trattamenti a casa.

Delle altre 5, due non erano in climaterio o menopausa quindi hanno fatto solo gli incontri di gruppo, tre hanno fatto tutto ma solo due hanno restituito i diari di bordo nonostante le mie ripetute richieste alla terza.

In sostanza, oltre alla mia esperienza personale, dato che anch'io sono in fase di premenopausa, ho potuto valutare i risultati solo di due persone.

STORIE DI DONNE

In questo paragrafo racconto in brevi linee la storia delle donne che si sono messe in gioco in questo percorso. Come ho detto sopra, includo anche la mia storia perché sto vivendo in pieno questo periodo e mi ha dato notevoli spunti e comprensioni del fenomeno.

Per rispetto alla privacy le persone vengono indicate con una sigla che riporta le iniziali e l'età.

RS 52

La situazione di partenza

RS è una donna molto positiva e serena.

Fa un lavoro d'ufficio ma è anche una shiatsuka e pratica Yoga da più di una decina d'anni, per questo motivo ha una grande consapevolezza del proprio corpo e una centratura che la aiuta molto.

RS è in premenopausa da circa un anno e, come dice lei: *"la menopausa non è una malattia come tentano di farci credere. E' una fase della vita. Non deve essere affrontata come una malattia con "farmaci" per ridurre "sintomi" più o meno gravi... Questo è il mio punto di partenza. Ho detto questo alla mia ginecologa con cui ho "patteggiato" di non prendere ormoni alla prima vampata."*³¹

Effettivamente, con questo atteggiamento RS ha affrontato la fase di cambiamento con consapevolezza e serenità e finora non ha avuto grandi sintomatologie che abbiano impattato fortemente sulla qualità della sua vita. Le sue mestruazioni hanno iniziato ad essere sempre meno regolari, con un ciclo più corto, qualche sudorazione notturna, secchezza oculare, sonno più leggero e minore spirito di sopportazione.

E' sempre stata freddolosa con arti freddi e ritenzione idrica e questi sintomi nel periodo della premenopausa non sono per niente cambiati, anzi, si sono in qualche modo consolidati. Le feci ogni tanto si presentano non formate. Sebbene non sia ascrivibile direttamente alla menopausa, ha la *Sindrome delle gambe senza riposo* che in questo periodo è aumentata un po'. La lingua era gonfia e improntata con

31 Tutte le scritte tra virgolette e in corsivo sono tratte dal diario di bordo di delle partecipanti

patina nella zona del Jiao inferiore e il polso sottile- xi e leggermente scivoloso- hua alle due barriere.

Si tratta dunque di un quadro di DEFICT DI YANG DI MILZA E RENE CON UN CALO FIOLOGICO DELLO YIN E UNA LEGGERA STASI DEL QI sul quale ha lavorato a casa con una scheda volta a tonificare lo Yang di SP e Ki e allo stesso tempo mobilitare il Qi per la Sindrome delle gambe senza riposo.

Il lavoro a casa

Per casa ho dunque previsto una scheda di auto-trattamento della durata di 15 minuti circa da fare almeno 3 volte alla settimana, meglio a giorni alterni e meglio ancora quotidianamente.

I punti scelti sono stati:

LR 3 per muovere il Qi;

KI 3 per tonificare il Qi e lo Yang di Rene;

SP 9 per disperdere l'Umidità;

SP 3 per tonificare il Qi di Milza.

Tutti i punti dovevano essere trattati in tonificazione e/o moxa tranne il primo che doveva essere disperso.

Ho cercato di non esagerare con il numero di punti da trattare perché non volevo rischiare che l'impegno fosse eccessivo diventando un deterrente alla pratica.

La scheda di auto-trattamento prevedeva dunque una fase generale di mobilitazione del Qi con manovre su tutto il corpo quali Tuifa, Mofa, Zhuofa e Chuifa dalla testa ai piedi, fatta come è stato insegnato durante gli incontri di gruppo (5 min.), un'apertura specifica dei canali Yin dei piedi con Tuifa, Roufa, Nafa (6 min.) e il trattamento in posizione seduta delle coppie di punti in contemporanea (6 min. senza moxa, 12 min. con moxa)

RS è partita con 3 trattamenti alla settimana per le prime due settimane fino ad arrivare a 4 trattamenti alla settimana.

Ho inoltre dato una serie di suggerimenti di carattere alimentare che RS ha fatto propri nella sua dieta quotidiana tipo evitare di mangiare cibi crudi soprattutto la sera, o almeno accompagnarli con spezie, zenzero o erbe aromatiche. Evitare di bere bevande fredde o di eccedere con frutta e verdura. Per facilitare la digestione accompagnare i pasti con the o tisane tiepide.

I risultati

Naturalmente non si può disgiungere il percorso di gruppo con quello individuale perché sono stati fatti in concomitanza.

RS, dal mio punto di vista, è stata molto diligente nella pratica a casa anche se lei ha dichiarato: *"Purtroppo non sono regolare come dovrei/vorrei, (riesco a praticare max 4 giorni su 7) ma già così mi sembra di aver preso un buon ritmo di pratica autonoma."* Ed è stata molto assidua nella pratica di gruppo, ha perso solo 2 lezioni su 15. Questo impegno le è valso di sentire con chiarezza i benefici del percorso:

“...perdura la sensazione di “buona energia circolante” dopo ogni lezione. E piano piano gli effetti dell’auto massaggio si fanno sentire: non mi alzo quasi più la notte infastidita dalle gambe pulsanti.”

La stasi di Qi che si manifestava nelle gambe senza riposo ha avuto un buon impulso di miglioramento: *“la sera mi pareva di avere le gambe leggere come non mai da molto tempo e la sensazione è durata più a lungo del solito sta volta.”*

Un altro versante sul quale ci sono stati dei miglioramenti sono quelli della vitalità e dell’energia: *“Nel weekend immediatamente successivo ho fatto una montagna di cose, dalle pulizie di casa al tirare fuori i colori e dipingere, cosa che non facevo ad tempo... era come se il fiume dell’energia avesse preso a scorrere più veloce... più fluido.”*

RS non ha avuto grossi sintomi della menopausa a parte le mestruazioni irregolari e un umore meno stabile, in ogni caso dichiara quanto segue:

“...un corso di auto trattamento, mi è sembrato particolarmente utile allo scopo. oltre a farmi conoscere i punti e i meridiani maggiormente coinvolti nella questione, mi ha dato la possibilità di intervenire personalmente, facendo materialmente qualcosa (auto massaggio) x me nel momento in cui ne sentivo il bisogno. Sono convinta che prendersi la responsabilità della nostra salute sia fondamentale a qualunque e età, e non delegare ad altri il nostro benessere, magari a suon di pastiglie.”

EP 49

La situazione di partenza

EP è una persona vivace e gioiosa che, all’arrivo della premenopausa ha accusato una serie di sintomi che le hanno sconvolto letteralmente la vita.

I due sintomi più impattanti sono stati l’aumento di peso (da 54 a 59 kg.) e le forti vampate.

I suoi cicli hanno iniziato a perdere regolarità con un episodio importante come ci racconta lei stessa: *“Nel luglio 2015 il mestruo è iniziato regolarmente: i primi due giorni abbondante, ma poi non si è più fermato. Dopo 15 giorni di sanguinamento scarso, è ripreso abbondante (come fosse un nuovo ciclo). Quindi ho sanguinato per 24 giorni. La ginecologa mi ha proposto il progesterone che non ho preso perché prima volevo parlarne con il mio omeopata. Nel frattempo si è fermato.*

Da allora i cicli non sono più stati regolari. Generalmente sono più brevi, di 24-25 giorni, alternati a due cicli di 45-48 giorni (o ciclo saltato...). Iniziano con poco sangue scuro (quasi nero) il primo giorno, flusso abbondante rosso vivo con forti dolori lombari, coaguli, il secondo giorno ed esaurimento nei seguenti due giorni per un totale di quattro giorni di mestruo. Il ciclo, quando c’è, è tornato ad essere doloroso come in adolescenza. I dolori lombari mi svegliano la notte”.

Altre problematiche che hanno accompagnato questo periodo della premenopausa sono l’insorgenza di saltuarie nausee mattutine, urgenza alla minzione, momenti di

eccesso di sudorazione ma con una prevalente sensazione di freddo soprattutto pomeriggio e sera, risvegli notturni con forte sudorazione soprattutto centrale, petto e seno, aumento della secchezza delle mucose, risvegli verso le 3-4 del mattino, aumento degli sbalzi d'umore con episodi di ansia e paura di non farcela, un periodo di depressione, la mente meno presente, "mosche volanti", sensazione di ovattamento all'orecchio sinistro, aumento dei dolori lombari e dolore al ginocchio sinistro, due periodi di vertigini, un breve periodo di calo della libido, digestione rallentata e più difficile con gonfiori post-prandiali.

Un quadro abbastanza complesso che, aggiunto ad una lingua un po' rossa e sottile (la patina la pulisce quotidianamente con un nettalingua) e un polso sottile- xi e teso a corda – xian, delinea un quadro di DEFICIT DI YANG DI RENI E MILZA CON INIZIALE DEFICIT DELLO YIN DEI RENI E FEGATO, STASI DI QI E SANGUE NELL'UTERO per la quale ho previsto una scheda che tonifichi il Rene e il Fegato e una che smuova la stasi del premenstruo.

Il lavoro a casa

EP ha ricevuto due schede, una da fare nella prima e seconda settimana del mestruo, e una da fare nella terza e quarta settimana. Entrambe identiche come fasi e come durata generale, diverse nella manipolazione dei punti:

- Fase di mobilitazione del Qi con manovre su tutto il corpo quali Tuifa, Mofa, Zhuofa e Chuifa dalla testa ai piedi, fatta come è stato insegnato durante gli incontri di gruppo della durata di 4 minuti;
- fase di apertura dei canali Yin dei piedi con Tuifa, Roufa, Nafa della durata di 4 minuti;
- fase di trattamento dei punti fatti in contemporanea della durata di 4 minuti
- fase di chiusura con Roufu di 3 minuti.

Nella prima scheda si faranno i seguenti punti

LR 3 per nutrire lo Yin di Fegato;

KI 3 per tonificare lo Yin e lo Yang di Rene e per rinforzare la zona lombare;

KI 7 per sostenere i Reni, regolare la sudorazione e sostenere la zona lombare;

SP 6 per tonificare la Milza e il Rene, armonizzare il Fegato e calmare lo Shen.

Tutti trattati in tonificazione.

Nella seconda scheda si faranno i punti:

SP 6 per regolare il mestruo e giovare ai genitali;

LR 3 per far circolare il Qi di Fegato e per regolare il mestruo.

Entrambi fatti in dispersione.

EP è riuscita a fare l'auto-trattamento 3, 4 volte alla settimana a seconda degli impegni che aveva.

Inoltre ha ricevuto i seguenti consigli riguardo l'alimentazione che ha seguito senza difficoltà perché molto consoni al proprio stile alimentare:

- Utilizzare veloci saltature in padella, scottature in acqua bollente e cotture al vapore per preservare le caratteristiche Yin dei cibi.

- Per colazione consumare le pappe di riso, avena e quinoa (ha ricevuto anche le ricette).
- Per cena scegliere un cereale o dei legumi accompagnati da verdure cotte.

I risultati

Sebbene EP sia stata molto costante e determinata nella pratica a casa, l'andamento degli esiti è stato altalenante, infatti agli inizi ha visto che *"sono cambiate le feci in consistenza. Più morbide (prima ero stitica) e più volte al giorno (2/3, di cui 2 al mattino e 1 dopo pranzo). La sensazione per tutta la settimana è stata di maggiore energia fisica e mentale. Altre volte invece i malesseri persistevano: "Nei giorni seguenti ho lavorato poco per l'emicrania che è di nuovo tornata ma soprattutto per un malessere dovuto ad un freddo estremo in tutto il corpo che non riuscivo a scaldare se non con la boule dell'acqua calda, accompagnata da temperatura corporea di 34,5 °C"*.

Purtroppo EP mi ha consegnato i diari di bordo solo a fine percorso, quindi non ho potuto consigliarle di utilizzare la moxa a casa per tonificare maggiormente lo Yang nei momenti in cui si verificavano questi episodi.

Verso il decimo incontro, anche le sintomatologie prima del ciclo si sono calmierate come descrive lei stessa: *"Il premestruo senza sintomatologia dolorosa, senza sudore di notte, flusso quasi assente, marroncino senza malessere"*.

Ha percepito il lavoro di gruppo sempre come molto piacevole (*"A fine lezione, grande sensazione di calore, rilassamento"*) e utile per conseguire una maggiore centratura (*"Riesco sempre più ad essere presente con il pensiero"*).

In definitiva, quando le è stato chiesto quali fossero le differenze rispetto a prima di iniziare l'intero percorso, EP ha elencato:

- *Meno nausea ed eccessi di cibo;*
- *Nell'ultimo mese non ho più avuto episodi di freddo estremo. Il corpo sembra essere più stabile nella termoregolazione;*
- *La notte non ho più continui risvegli;*
- *Non ho più eccessi di sudorazione con risveglio specie nelle prime ore del mattino;*
- *L'umore è più stabile (in questo forse c'è lo zampino della vitamina D + il magnesio);*
- *L'emicrania è sotto controllo;*
- *Feci più formate di consistenza costante.*

Ecco le sue conclusioni rispetto all'intero percorso:

"Gli incontri, come ti ho già detto, sono stati per me preziosi. In quei mesi ho imparato ad accettare il periodo di vita per quello che è, ad accettare i cambiamenti del mio corpo e anche dei miei pensieri. Il mio corpo in quei mesi ha buttato fuori quello che non pensavo contenesse. Ho seguito le tue proposte con passione e come una grande occasione.

Ad oggi, continuo gli otto pezzi di broccato a metà pomeriggio quando rientro a

casa. Riesco a fare il massaggio circolare dell'addome al mattino a letto prima di alzarmi. L'automassaggio dei punti lo faccio in modo meno regolare, ma proseguo 2/3 volte in settimana. Seguo, però solo in parte, i consigli dietetici dati (nel primo periodo ero più ligia).

...I sintomi sono meno pesanti. Quando li avverto, rallento. Semplicemente.

Quindi, concludendo, con te ho imparato a rallentare, a prendere confidenza con il corpo (questo sconosciuto...), ad accettare la fase di vita come normale, ad assecondare e non combattere gli eventi e ad ascoltarmi, rallentando quando serve”.

AM 49

Riporto anche la mia esperienza, considerato che da circa un anno anche le mie mestruazioni hanno iniziato ad essere discontinue e progressivamente più scarse.

La situazione di partenza

Non essendo ricorsa a controllo medico, mi sono resa conto di essere in premenopausa quando i cicli hanno iniziato ad essere meno regolari, dato che fino ad allora ho sempre avuto un ritmo perfetto di 28 giorni. In concomitanza, il flusso è diminuito passando da 5 giorni di cui 3 pieni a 3 giorni di cui uno pieno.

Un'altra manifestazione della mia rivoluzione ormonale è stato il repentino e immotivato aumento dell'adipe nella fascia addominale. Nel giro di qualche mese sono passata da 50 kg. a 56 e in seguito a 57, in buona parte concentrati prevalentemente sull'addome.

Solo per un breve periodo ho avuto delle vampate che mi hanno letteralmente lasciata sconcertata: arrivavano all'improvviso, mi pervadevano di calore e poi iniziava la sudorazione, in particolare sul petto. Si presentavano sia di notte che di giorno.

Altre novità sono state l'umore instabile e la minore lucidità mentale che mi accompagnano ancora in misura notevolmente alleviata.

In generale sono sempre stata freddolosa, in particolare gli arti, e questa caratteristica non si è modificata nemmeno nel periodo delle vampate.

Lingua: rosea, gonfia segnata lateralmente dai denti con una leggera patina chiara.

Polso: profondo al pollice e al piede, più superficiale alla barriera, leggermente hua.

Il mio inquadramento energetico è DEFICIT DI YANG DI MILZA E RENE CON ACCUMULO DI UMIDITÀ (caviglie edematose) CON UN LEGGERO DEFICIT DELLO YIN, per cui il principio di trattamento individuato per il lavoro a casa è stato quello di tonificare lo Yang di Milza e Rene e dissolvere l'umidità con il seguente schema:

Automassaggio generale, apertura dei canali di Rene e Milza e massaggio sui punti:

KI 3 per tonificare il Qi e lo Yang di Rene;

KI 7 per trattare l'edema e drenare l'Umidità;

SP 9 per disperdere l'Umidità;

SP 3 per tonificare il Qi di Milza.

Tutti in moxa.

Per quanto riguarda l'alimentazione, l'ho sempre curata in considerazione del mio deficit di Yang, evitando verdure crude soprattutto la sera, bevendo spesso e volentieri bevande calde e consumando spezie riscaldanti come lo zenzero.

Il lavoro a casa

A casa mi sono resa conto che, praticando già un'ora di Qigong al giorno per la scuola triennale che frequento, non mi era facile tirare fuori altri 15 minuti per l'automassaggio: il sonno, lo studio, la famiglia e il lavoro ne avrebbero risentito troppo. Ho dovuto quindi decidere di rinunciare a questa parte della sperimentazione. Da ciò è nata una prima presa di consapevolezza riguardo la praticabilità dello strumento che stavo forgiando: non è detto che le persone riescano a prendersi il tempo, la vita della donna moderna è frenetica e costellata di numerose attività ad incastro per cui anche solo 15 minuti possono diventare un problema. Sicuramente dipende anche dalle motivazioni, nel mio caso non stavo sufficientemente male da decidere di fare l'automassaggio dato che comunque ricevevo notevoli benefici dalle altre pratiche energetiche quotidiane e dagli incontri di gruppo.

I risultati

Come ho appena spiegato, il lavoro a casa, in termini di automassaggio, non è riuscito a partire, in compenso ho potuto osservare con attenzione i risultati su di me degli incontri di gruppo.

L'aspetto in cui questi incontri sono stati fortemente efficaci è stato quello dello Shen. Sebbene fossi io a condurre, riuscivo a praticare con concentrazione e profitto.

Ogni incontro, sia quelli dedicati alla tonificazione di Rene e Milza, sia quelli dedicati all'armonizzazione dello Shen, producevano in me una buona quiete interiore che riusciva a stemperare i cambiamenti d'umore di quel periodo. E a ciò è legata la più grande scoperta sulla mia premenopausa: **una concreta pacificazione delle emozioni ha fatto letteralmente sparire le vampate che ho vissuto nel periodo prima di fare gli incontri di gruppo.** Man mano che proseguivamo con gli incontri il mio umore acquisiva maggiore stabilità e anche la lucidità mentale (favorita dalla tonificazione della Milza) migliorava progressivamente.

I 15 incontri sono riusciti a dare un incipit di miglioramento sensibile. Finito il periodo degli incontri le due sintomatologie psichiche di cui sopra si sono ripresentate in maniera lieve, mentre le vampate sono sparite definitivamente.

CONCLUSIONI

Questa fase sperimentale, sebbene non si sia svolta esattamente secondo le mie aspettative, è stata un'esperienza molto utile e foriera di buone informazioni per il confezionamento di una proposta da fare alle donne in premenopausa.

Innanzitutto mi sono resa conto che la pratica a casa, che ha bisogno di una certa continuità, deve essere di breve durata ma sufficientemente lunga da apportare dei benefici, piacevole, di facile eseguibilità e deve produrre una sensazione positiva nell'immediato. In particolare vale la pena incentrarsi sull'armonizzazione dello Shen, considerato che si è dimostrato il *leitmotiv* di molte problematiche che insorgono in questo periodo.

Le donne hanno particolarmente apprezzato la prima parte di automassaggio generale e il Qi Gong di apertura. I punti sono stati fatti volentieri ma hanno destato meno entusiasmo. I consigli alimentari sono risultati utili e di facile applicazione.

Fortunatamente le partecipanti, anche coloro che non hanno consegnato il diario di bordo ma si sono limitate a riscontri verbali, hanno fatto l'auto-trattamento a casa in modo abbastanza costante da permettermi di verificarne gli effetti positivi anche sulle disarmonie individuali.

RS, per esempio, ha avuto un notevole miglioramento della stasi di Qi che le faceva saltare le gambe (*"la sera mi pareva di avere le gambe leggere come non mai da molto tempo..."*), oltre che ritrovarsi con un maggiore carico di energia a disposizione (*"...in pratica l'energia è molta e rimane la bella sensazione di pienezza"*).

EP, che aveva maggiori sintomi legati alla premenopausa, attraverso l'automassaggio è riuscita ad ottenere risultati sensibili su diversi fronti quali: nausea, cattiva termoregolazione, risvegli notturni, eccessi di sudorazione, umore instabile, emicrania e feci non formate oltre che sull'umore in generale.

Per quel che concerne la pratica in gruppo, ho constatato che anch'essa è molto potente, ed è una buona occasione d'incontro e di scambio di informazioni; come racconta RS parlando della nostra esperienza: *"Il gruppo è piccolo ed essendo di donne è "chiacchierone", ma secondo me fa parte della terapia anche lo scambio di informazioni. (fatti fare la risonanza, quel medico piuttosto che quello, quella terapia ha dato frutti e quella no ecc) e in questo periodo della ns vita le scorciatoie non fanno male... mi piace l'atmosfera che si crea ogni volta"*.

Il fatto di incontrarsi e di avere la possibilità di scambiare informazioni permette alle donne di scaricare una buona parte di tensione che si accumula in famiglia dove questo argomento risulta quasi un tabù.

Purtroppo queste pratiche, sia individuali che di gruppo, si dovrebbero inserire in un contesto familiare e di vita pre-strutturato dove il tempo è già fortemente ritmato. La donna fa fatica a trovare spazio per la cura di sé, ricordiamoci infatti che, come è stato ampiamente discusso nei capitoli precedenti, la donna moderna ha numerosi impegni: la famiglia di origine, quella acquisita, il lavoro e magari una serie di altre attività quali sport, hobbies e volontariato quindi si sente già "piena" con ciò che ha.

Si aggiunga poi il fatto che nel tempo la madre ha perso molto delle sue competenze di cura "estortele" da una corte di esperti che, con il pretesto della specializzazione, si reputano maggiormente competenti e si sostituiscono nella gestione di molti aspetti della vita familiare rendendola sempre più insicura su quanto invece le dovrebbe essere naturale.

Appare quindi evidente che gli approcci alternativi alla cultura predominante, alla medicina ufficiale, quale può essere una pratica basata sulla medicina cinese, possono risultare poco rassicuranti, dilettantistici e poco degni di attenzione.

Per questo motivo, in attesa di un cambiamento paradigmatico in lento fieri, nel capitolo successivo propongo delle pratiche e dei consigli per la donna in climaterio che siano il più semplici possibili, di facile applicabilità, efficaci e che non richiedano un tempo superiore alla mezz'ora quotidiana, in modo da incoraggiare anche coloro che ancora non conoscono o non hanno dimestichezza nella Medicina Tradizionale Cinese.



6 - UNO STRUMENTO SEMPLICE A PORTATA DELLA DONNA MODERNA: CALMARE LO SHEN PER ALLEVIARE LA PERCEZIONE DEI SINTOMI

Questa parte della tesi è dedicata alla costruzione di uno strumento a disposizione delle donne che si avvicinano alla menopausa e vogliono prendersi cura di se stesse con delle pratiche semplici.

Come spiegato nel terzo capitolo, la menopausa può manifestarsi con una serie di combinazioni di sintomi che nella medicina cinese vengono ricondotte a quadri diversi e variegati, chiamate Sindromi.

Considerato che l'obiettivo di questo capitolo è quello di fornire uno strumento pratico alle donne, non è utile, in questa sede, esaminare una ad una le singole sindromi e offrire un trattamento per ciascuna, anche perché ciò richiederebbe una valutazione energetica da parte di un esperto in Medicina Tradizionale Cinese, e, in tal caso, ci si può avvalere direttamente della consulenza diretta di tale esperto.

In questa sede ci si propone invece di offrire una serie di consigli e strumenti tratti dalla Medicina Cinese suggerendo pratiche e abitudini adatte a qualsiasi donna in menopausa (perché legate a tratti comuni alla maggior parte delle donne che attraversano questa fase) e che siano facilmente fruibili da chiunque, anche da persone che non hanno la minima conoscenza della disciplina succitata.

Per questo ho cercato di comprendere quali fossero i fattori trasversali ad ogni sindrome e mi sono resa conto che gli aspetti comuni ad ogni quadro erano uno Shen non armonico e la debolezza di Milza e Rene con, in buona parte dei casi, un calo fisiologico dello Yin. La fase sperimentale mi ha inoltre permesso di vedere che anche solo un intervento di armonizzazione dello Shen risulta utile per sostenere la donna ad affrontare gli altri disturbi, quindi questo sarà l'aspetto sul quale si concentrerà maggiormente il capitolo.

Elenco di seguito i punti che sottendono il paradigma che sta alla base dei consigli offerti:

- La menopausa non è una malattia, quindi non necessariamente, nelle situazioni ordinarie, necessita di un intervento medico.
- La menopausa non segna l'inizio dell'invecchiamento (che parte dal momento della massima maturazione dell'individuo a circa 25 anni), ma è una strategia del corpo per risparmiare energia da dedicare ad altre funzioni utili in questo periodo in cui non dobbiamo più procreare.
- La menopausa secondo la Medicina Tradizionale Cinese è una manifestazione del naturale esaurimento del Jing del Rene che, a seconda delle condizioni della donna, si può coniugare in una serie di differenti sindromi.
- I disordini emotivi hanno una spiegazione fisiologica, per cui lavorando sulla fisiologia possiamo aiutare le emozioni.
- Le donne possono fare molto per prendersi cura del proprio benessere dal

momento in cui percepiscono i primi segnali che preludono alla menopausa fino a quando tutto il periodo non si è definitivamente concluso, ovvero quando tutti i sintomi a breve e medio termine sono rientrati, circa 5 o 6 anni dopo la cessazione delle mestruazioni.

- Le donne hanno, o dovrebbero sviluppare, le giuste competenze per poter gestire molti dei cambiamenti che comporta la menopausa. Dovrebbero reimparare ad ascoltarsi.

CONSIGLI GENERALI

Un aspetto su cui è importante focalizzarsi quando si riconoscono i primi sintomi della menopausa è che essi sono solo degli indicatori di un ulteriore passaggio/trasformazione del nostro corpo e, in molti casi sono reversibili e non necessariamente conducono alle tanto paventate conseguenze di cui sentiamo parlare, soprattutto se, fin dalle prime avvisaglie, iniziamo ad occuparcene attivamente con tutta una serie di accorgimenti.

Sia le donne che hanno partecipato a questo progetto, sia tante altre donne con le quali mi sono confrontata a riguardo, affermano che una volta che passa il periodo di stabilizzazione, vampate, stanchezza, secchezza vaginale e diversi altri disagi, diminuiscono o vengono meno del tutto. A questo proposito, parlando dei cambiamenti d'umore legati alla menopausa, Alessandra Gulì scrive: *"Bisogna comprendere che questi stati emotivi sono espressione di una temporanea disarmonia che nel tempo tenderà a mitigarsi"*.³²

Sapere ciò aiuta ad affrontare questo momento con minore paura e frustrazione e incoraggia la donna ad occuparsi di questo passaggio con maggiore fiducia.

Un altro aspetto che è emerso è quello dell'importanza del confronto e della condivisione. Molto spesso le donne non riescono a parlare in famiglia di quanto accade loro perché sembra un argomento "sconveniente" come le mestruazioni, l'allattamento e tutto ciò che ha a che vedere con le parti intime e le loro trasformazioni. Per questo non hanno nemmeno la possibilità di sentirsi comprese e accolte in una fase così delicata. Il fatto di frequentare gruppi di donne, a maggior ragione se lavorano sugli aspetti della menopausa, permette di potersi confrontare su quanto stanno vivendo, su come lo si percepisce, su quali possano essere delle buone soluzioni, ecc. Il gruppo è un grande supporto psicologico naturale, orizzontale, che non prevede un atteggiamento di richiesta, in cui, una persona viene aiutata da qualcuno che "ne sa di più", ma implica una relazione paritaria in cui ci si scambiano informazioni ed esperienze e confidenze che altrimenti difficilmente si avrebbe l'occasione di conoscere.

E' molto importante, in un'epoca della vita così delicata, che le donne riscoprano l'arte di prendersi cura di loro stesse, riattivino la fiducia nelle proprie capacità di ascolto del corpo e delle emozioni imparando a regolare la vita in funzione di come

32 Gulì A., p 419

si sentono e non di come qualcuno esterno a loro dice come dovrebbero sentirsi. E' ovvio che, se durante la menopausa si riscontrano sintomatologie gravi, si debba assolutamente ricorrere ad un medico, ma nelle situazioni ordinarie sarebbe molto importante che le donne imparassero ad ascoltarsi ed avere fiducia nelle proprie capacità di trovare una soluzione adatta a loro. A volte basta veramente poco!

Come operatrice di medicina cinese mi capita spesso che le persone mi chiedano "come le trovo" ed io riporto l'attenzione a loro chiedendo invece come si sentono; abituarsi all'auto-ascolto le rende molto più consapevoli del proprio corpo e quindi maggiormente in grado di comprendere quando la situazione è fisiologica o invece abbia realmente bisogno di un intervento medico.

Come spiega con chiarezza la Medicina Cinese, con le parole di Giovanni Maciocia: *"i sintomi menopausali (se presenti) sono in genere dovuti ad un declino del Jing di Rene nel suo aspetto yin o yang... il grado di gravità dei disturbi dipende, come abbiamo detto in precedenza, allo stile di vita e alle abitudini alimentari"*³³, se dunque la donna è in grado di ascoltarsi riesce ad intervenire tempestivamente sulle proprie abitudini di vita auto-regolandosi in base a come si sente.

Una delle prime avvisaglie della menopausa è il senso di stanchezza e la diminuzione di energia dovuta al calo del Jing di Rene: ci si sente senza forza e di conseguenza ci si demoralizza, si percepisce un senso di smarrimento, di inadeguatezza. Più ci si agita cercando di continuare a vivere con la stessa intensità di prima, più si consuma il Qi e ci si esaurisce, per questo motivo è importante diminuire l'intensità della vita frenetica togliendo alcune attività, magari facendo una cernita fra quelle inderogabili e quelle che si possono sospendere. In questo momento è molto importante evitare di dissipare le proprie energie con attività superflue e dedicarle solo a ciò che è inderogabile.

E' ovvio che se devo avere la forza di gestire famiglia, lavoro, la casa e quant'altro, magari dovrò rinunciare a qualche hobby o attività diverse. *"Bisogna considerare inoltre che, in condizioni di stanchezza, le stesse attività che sono altrimenti benefiche, come la vita sessuale o quella sociale ricreativa, finiscono per esaurire le energie già limitate e alimentare le manifestazioni patologiche"*³⁴.

Inoltre, la frenesia della vita porta a fare tutto in fretta, senza una pausa tra una performance e l'altra che, tradotto in termini di Medicina Cinese, vuol dire stimolare lo Yang del corpo, il quale, a sua volta, tenderà a consumare lo Yin acuendo il fenomeno delle vampate (Calore vuoto). Rallentare i ritmi e diminuire gli impegni è una delle prime cose da prendere in considerazione in questo periodo; così facendo non si stimola eccessivamente lo Yang e si tesaurizza lo Yin dando la possibilità ai due elementi ai due elementi di armonizzarsi tra loro.

L'altro aspetto molto importante, come abbiamo potuto vedere nel corso di questa tesi, è quello emotivo: *"Preoccupazione, ansia e paura indeboliscono i Reni e portano ad un vuoto dello Yin, specialmente quando queste emozioni sono*

33 Maciocia G., p 816

34 Gulì A., p 419

associate al superlavoro”³⁵ Per questo, risulta molto importante cercare di sottrarsi a situazioni di tensione emotiva e introdurre nella propria vita pratiche rilassanti che ci distolgano dalla frenesia fisica ed emotiva (vedi paragrafo sulle pratiche che aiutano). Allo stesso tempo *“la carenza di qi e yang facilita sentimenti di insicurezza, malinconia e frustrazione, mentre la carenza di sangue e di yin lascia ampio spazio ad instabilità emotiva con agitazione, inquietudine e ansia eccessiva”*³⁶, quindi dovremmo cercare di regolare le sostanze e lo Shen attraverso automassaggio, Qigong e meditazione. Tutte queste pratiche aiutano il Qi (energia) a fluire bene e ad armonizzarsi e lo Shen (emozioni, psiche) a trovare il suo equilibrio (vedi paragrafo sulle pratiche che aiutano).

Infine, un aspetto altrettanto importante in questo periodo in cui la Milza non ha più dal Rene lo stesso sostegno di prima è l’attenzione alla propria dieta (vedi paragrafo su i cibi che aiutano) scegliendo alimenti adeguati che permettano il giusto apporto energetico senza appesantire la digestione e quindi l’attività di Milza e Stomaco.

IN SINTESI:

- ⇨ Ricordarsi che si tratta di un passaggio e molti disturbi sono transitori.
- ⇨ Non viverla come un tabù, cercare situazioni di condivisione e confronto con altre donne che stanno vivendo o hanno vissuto la menopausa.
- ⇨ Imparare ad ascoltare il proprio corpo e comprendere che ci sono molte cose si possono fare per aiutarsi.
- ⇨ Eliminare surplus di attività.
- ⇨ Rallentare i ritmi.
- ⇨ Evitare il più possibile stress e tensione.
- ⇨ Coltivare le proprie emozioni.
- ⇨ Alimentare il Qi attraverso buone pratiche (Qigong, Meditazione, camminare nella natura...).
- ⇨ Scegliere alimenti adeguati.

LE PRATICHE CHE AIUTANO

*“I sintomi legati alla menopausa possono essere diminuiti o ridotti evitando di condurre uno stile di vita che potrebbe diminuire la funzionalità renale e adottando alcune misure in grado di sostenere questo Sistema organico e di facilitare il movimento del Qi.”*³⁷



FARE AUTOMASSAGGIO

Una pratica efficace e puntuale per sostenere la donna in climaterio è l’automassaggio.

35 Maciocia G., p 817

36 Gulì A., p 419-420

37 Zhao X., p 233

Come ho spiegato precedentemente, con l'automassaggio si lavora per il riequilibrio psico-emotivo (Shen) e la tonificazione i due organi (Zang) che hanno maggiormente bisogno di sostegno in questo periodo: Milza e Rene.

Questa pratica ha aumentata la propria efficacia se preceduta da 20 minuti di Qi Gong, ma, nel caso non si abbia molto tempo a disposizione, si può omettere il Qi Gong e, in 20 minuti (+ 10 facoltativi di automassaggio all'addome), si possono comunque raggiungere risultati più che soddisfacenti, soprattutto se si riesce a farlo da un minimo di 3 volte alla settimana fino alla pratica quotidiana.

La parte iniziale "Automassaggio su tutto il corpo" è propedeutica alla "Digitoppressione dei punti" e serve per aprire i canali del corpo e attivare il flusso del Qi al fine di rendere più efficace l'auto-trattamento.

La fase principale è quella in cui ci si massaggia punto per punto seguendo i criteri di tonificazione (esecuzione con stimolazione delicata) o dispersione (esecuzione con stimolazione forte). Secondo una scala di intensità che va da 0 a 10 la tonificazione sarà di grado 2; la dispersione sarà di grado 6; indicherò al fianco delle manovre l'intensità con la dicitura (g. X.) .

Segue una breve descrizione dei punti nelle funzioni utili al nostro scopo. La loro localizzazione sarà facilitata dalla scheda in appendice al capitolo con le immagini tratte dal Manuale di agopuntura di Deadman P. e Al-Khafaji M.

- **Yìntáng** (M-HN-3 *Casa dell'impressione*) è un punto molto efficace che serve per calmare lo Shen, in questo caso trattato con l'idea di aprire e rasserenare la mente partendo da esso in apertura verso **Tàiyáng** (M-HN-9 *Supremo Yang*).
- **Shéntíng** (GV 24 *Cortile dello Shen*) E' anch'esso un punto molto importante per pacificare lo Shen.
- **Nèiguān** (PC 6 *Passaggio interno*) Questo punto ha diverse funzioni utili per la donna in menopausa: da una parte regola il cuore e calma lo Shen acquistando eventuali momenti di tachicardia ed agitazione, dall'altra purifica il calore intervenendo sulla regolazione delle vampate ed ulteriormente, armonizza lo stomaco alleviando la nausea che talvolta si ha a causa di uno stomaco debole che non riesce a mandare la sua energia verso il basso e la lascia dirigersi in alto (Qi Ni) dando appunto adito ad episodi di nausea.
- **Shénmén** (HT 7 *Porta dello spirito*) Calma lo Shen e regola il cuore.
- **Tàixī** (KI 3 *Corrente suprema*) Nutre e tonifica i reni che in questo periodo sono messi a dura prova. Aiuta a purificare il calore delle vampate (Calore Vuoto).
- **Zhàohǎi** (KI 6 *Mare splendente*) Anch'esso nutre i reni e purifica il Calore Vuoto e calma lo Shen.
- **Sānyīnjiāo** (SP 6 *Incontro dei tre Yin*) Il suo nome sta ad indicare che qui si incontrano i tre canali Yin del piede: Milza, Fegato e Rene, quindi è evidente

come esso sia molto importante per aiutare la donna in menopausa dato sostiene i tre organi (Zang) e le loro funzioni. Inoltre calma lo Shen.

- **Zúsānlǐ** (ST 36 *Tre miglia della gamba*) Anche questo punto è molto importante perché aiuta a sostenere l'energia (Qi) del corpo, rinforza lo stomaco e la milza e aiuta a drenare la ritenzione idrica.

Per la localizzazione di ogni punto vedasi le rispettive figure allegate nella scheda a fine capitolo.

Automassaggio su tutto il corpo – 5 minuti
--

In piedi, con i piedi paralleli alla larghezza delle spalle.

Le gambe morbide, con le ginocchia leggermente rilassate, il bacino in retroversione, in modo da rendere esposta la zona lombare.

- Strofinare le mani per qualche secondo per attivare Láogōng (PC 8) al centro dei palmi (Vedi fig. 1)
- Sfregare il volto con mani aperte longitudinalmente alto-basso per tre volte.
- Sfregare le orecchie con mani aperte da davanti verso dietro trascinando nella manovra il padiglione auricolare avanti e indietro.
- Con le 2 mani a rastrello passare le dita sul cuoio capelluto dalla fronte verso la sommità fino alla nuca per 3 volte (meridiani di Vaso Governatore, Vescica, Vescica biliare).
- Con la mano destra chiusa in un pugno lasco e il polso morbido picchiettare ritmicamente la parte interna del braccio sinistro (meridiani Yin della mano: Cuore, Pericardio, Polmone) dall'ascella alla mano e risalire sulla parte esterna (meridiani Yang della mano: Intestino tenue, Triplice riscaldatare, Intestino crasso) dalla mano all'attaccatura del braccio. Farlo 3 volte e passare al braccio destro, ripetendo la stessa procedura.
- A palmo aperto strofinare in senso circolare (senza preoccuparsi della direzione) contemporaneamente petto (Dantian medio) con una mano e addome (Dantian inferiore) con l'altra per 3 giri.
- A palmo aperto, strofinare lentamente con entrambe le mani in senso longitudinale, in entrambe le direzioni (alto-basso, basso-alto) prima la zona lombare per almeno un minuto, poi i glutei in maniera maggiormente energica. I glutei si possono anche percuotere con i pugni laschi e i polsi morbidi.
- Con le mani chiuse in un pugno lasco e il polso morbido battere le gambe lateralmente (meridiano di Vescica biliare) partendo dai fianchi verso i piedi e risalire internamente, con un tocco analogo ma più delicato, dai piedi verso l'interno delle cosce (meridiani di Milza e Fegato). Ripetere 3 volte.
- Ritornare nella postura iniziale con le mani sovrapposte sull'ombelico e ascoltare per qualche secondo le sensazioni del proprio corpo.

Digitoppressione dei punti – 15 minuti

Sedute a terra, in una posizione comoda, effettuare la manovra indicata per circa un minuto e mezzo; quando si esegue da ambo i lati del corpo, la durata totale sarà di 3 minuti se i punti si fanno alternati (braccia), di 1,5 minuti se si fanno in contemporanea (gambe).

1. **Fentuifa da Yìntáng verso Tàiyáng** (Vedi fig. 2) in leggera dispersione (g. 5): con entrambe le mani contrapposte, far scorrere lentamente il polpastrello di anulare, medio indice uniti dal punto fra le sopracciglia (Yìntáng - M-HN-3) verso le tempie (Tàiyáng - M-HN-9).
2. **Tuifa da Yìntáng verso Shéntíng** (Vedi fig. 3) in leggera dispersione (g. 5) : con le dita medie delle mani alternate passare i polpastrelli dal punto fra le sopracciglia (Yìntáng - M-HN-3) fino al punto situato mezzo dito sopra l'attaccatura dei capelli sulla linea mediana del viso (Shéntíng - GV 24).
3. **Anroufa su Nèiguān** (Vedi fig. 4) in dispersione (g. 6): con il polpastrello del pollice premere gradualmente e poi ruotare lentamente in senso antiorario sul punto situato nella parte interna dell'avambraccio, tre dita traverse dall'attaccatura del polso (Nèiguān -PC 6). Prima braccio destro e poi braccio sinistro. Vedi fig. 3.
4. **Anroufa su Shénmén** (Vedi fig. 5) in tonificazione (g. 2): con il polpastrello del pollice premere gradualmente e poi ruotare lentamente in senso orario sul punto situato nella parte interna dell'attaccatura del polso dal lato del mignolo (Shénmén - HT 7). Prima braccio destro e poi braccio sinistro.
5. **Anroufa su Tàixī** (Vedi fig. 6) in tonificazione (g. 2): con il polpastrello del pollice premere gradualmente e poi ruotare lentamente sul punto situato nella parte interna della caviglia, a metà strada tra la parte più sporgente del malleolo e il tendine d'Achille (Tàixī - KI 3). In contemporanea su entrambe le gambe. Vedi fig. 5.
6. **Anroufa su Zhàohǎi** (Vedi fig. 7) in tonificazione (g. 2): con il polpastrello del pollice premere gradualmente e poi ruotare lentamente sul punto situato nella parte interna della caviglia, in una piccola fessura sotto il malleolo (Zhàohǎi - KI 6). In contemporanea su entrambe le gambe. Vedi fig. 6.³⁸
7. **Anrofa su Sānyīnjiāo** (Vedi fig. 8) in tonificazione (g. 2): con il polpastrello del pollice premere gradualmente e poi ruotare lentamente sul punto situato nella parte interna della caviglia, 4 dita sopra il malleolo (Sānyīnjiāo - SP 6). In contemporanea su entrambe le gambe. Vedi fig. 7.

38 Deadman P., Al-Khafaji M. 2008 (KI 6)

8. **Anroufa su Zúsānlǐ** (Vedi fig. 9) in tonificazione (g. 2): con il polpastrello del pollice premere gradualmente e poi ruotare lentamente sul punto situato nella parte esterna della gamba a quattro dita sotto la patella del ginocchio, esternamente alla tibia di circa 1 dito trasverso (Zúsānlǐ - ST 36). In contemporanea su entrambe le gambe.

Automassaggio all'addome – dai 10 minuti alla mezz'ora

Questa pratica è un potente tonico del Qi e un eccellente sistema di centratura e rilassamento. In questo caso, come in tutte le pratiche presentate in questa tesi, premia la costanza.

Curiosità: *“Nel passato, i monaci di Shaolin eseguivano questo esercizio come addestramento preliminare alle arti marziali. L'addestramento durava dodici mesi, durante i quali i novizi si allenavano quattro volte al giorno e ogni volta per due ore.”*³⁹

- Sdraiate in posizione supina, con un piccolo cuscino sotto le ginocchia (se si è a terra su superficie dura), le mani appoggiate sull'addome con la mano destra a contatto della pelle e la sinistra sovrapposta.
- Le mani poggiano al di sopra della linea dell'ombelico, e ruotano lentamente in senso orario mantenendo il contatto con lo stesso punto e non scivolando sulla pelle, senza esercitare troppa pressione.
- L'attenzione è sulla rotazione e l'atteggiamento è di completo rilassamento.
- Con la mente dentro la nostra pancia, si dovrebbe diventare una cosa unica con il movimento.
- Durante l'esercizio, respirare liberamente, tenendo l'addome il più possibile rilassato e morbido.

 PRATICARE QI GONG PER RINVIORIRE I TRE TESORI: JING, QI E SHEN

Come spiega molto chiaramente Marialuisa Floriani nella sua tesi *CLIMATERIO E QI GONG - Dalla menopausa alla Seconda Primavera*, *“il Qi Gong (o Chi Kung) significa lavorare con l'energia vitale, imparare a percepirla e controllarne la diffusione ed il flusso. Esso raggruppa un insieme di pratiche che includono esercizi fisici dinamici, posture statiche, tecniche di respirazione, automassaggio, suoni terapeutici, esercizi di riequilibrio energetico e meditazione. Lo scopo è conseguire e mantenere uno stato di salute e benessere psicofisico, quindi prevenire e curare le malattie, rinforzare il fisico, rasserenare la mente, evitare l'invecchiamento prematuro, e prolungare la vita, tramite la cura e l'accrescimento della propria energia interna.”*⁴⁰

39 Marino V., Testa R., p 158

40 Floriani M., p 49

A dimostrazione di ciò ci sono stati molti studi e ricerche che hanno rilevato l'efficacia di questa pratica su innumerevoli versanti della salute e, in particolare, uno studio sull'invecchiamento condotto da Xu H. e collaboratori ha rilevato che una pratica quotidiana di almeno 30 minuti al giorno aumenta il livello di superossido dismutasi (SOD) che è un enzima anti-invecchiamento che possiede un'attività anti-radicali liberi.⁴¹

La pratica del Qi Gong nel periodo del climaterio è quindi un importante strumento per affrontare l'invecchiamento che si percepisce a causa dei repentini cambiamenti che avvengono nel corpo femminile.

Questa disciplina, se praticata con un minimo di costanza, aiuta a rafforzare i tessuti connettivi rendendo più ampi i movimenti del corpo, in questo modo contrasta i processi di invecchiamento e di irrigidimento dei muscoli e delle articolazioni. Attiva molto la circolazione dell'energia (Qi), dei liquidi corporei (Jin-ye) e del sangue (Xue) aiutando tutto il corpo a mantenersi nutrito e lubrificato e diminuendo i fenomeni legati alla mancanza di lubrificazione.

Inoltre, aiuta a riequilibrare lo Shen e sviluppare la concentrazione perché mantiene la mente occupata ad osservare quanto accade nel corpo; essa infatti richiede che si porti l'attenzione al proprio centro, al Dantian (2 dita sotto l'ombelico, tra la pancia e la schiena) e da lì si facciano partire i movimenti sia fisici che energetici. In questo modo la mente si addestra ad essere concentrata, i movimenti sono armonici, consapevoli e lenti e avviene un'influenza reciproca corpo-mente che produce rilassamento, centratura e di conseguenza anche un maggiore ottimismo e *self-confidence*.

Ultimo beneficio, ma non meno importante degli altri, è il fatto che il Qi Gong attraverso il respiro e l'intenzione focalizzata riesce a far aumentare il Qi del corpo, contrastando la sensazione di grande stanchezza che caratterizza il climaterio.

Sebbene esistano esercizi più specifici di altri proprio per la menopausa come La Fata di Giada, il Ritorno dell'Eterna Primavera, ecc. tutti gli esercizi di Qigong sono utili allo scopo ed è sufficiente frequentare qualsiasi gruppo di Qi Gong o praticarlo autonomamente a casa per circa 20 minuti al giorno che il beneficio sarà sicuramente raggiunto.



CAMMINARE NEL VERDE PER STIMOLARE YONGQUAN E ASSORBIRE IL QI DELLA NATURA

La medicina Cinese considera molto importante il moto perché stimola la circolazione del Qi e del Sangue evitando stasi che provocano disarmonie. A questo proposito, e a proposito del sapersi ascoltare, mi ricordo che chiesi ad una mia zia anziana e con nessuna nozione medica o salutistica perché continuasse a fare faccende domestiche pur avendo la possibilità di essere aiutata e lei mi rispose: *"per tenere il sangue in movimento"*; senza grandi conoscenze, ma solo con l'ascolto del suo corpo capiva che un minimo di attività le migliorava la circolazione

41 Marino V., Testa R., p 30

sanguigna.

Camminare è anche un ottimo modo di stimolare Yǒngquán (KI 1) che è situato sulla pianta del piede, tra il secondo ed il terzo metatarso (vedi fig 10).

Questo tipo di stimolazione tonifica il punto e attiva le sue funzioni:

- *Fa scendere l'eccesso dalla testa,*
- *Calma lo Shen⁴²*

permettendo così alla persona di calmarsi ed avere la mente rischiarata e lucida.

Se, poi, questa camminata viene praticata nella natura, il nostro corpo assorbe il Qi puro della natura gli occhi assimilano il colore verde che tonifica l'elemento legno nutrendo e armonizzando Fegato e Vescica Biliare.

Camminare, inoltre, attivando il metabolismo, aiuta anche a controllare la tendenza ad ingrassare e a ritenere i liquidi tipica di questo periodo.

Detto più specificamente nei termini della Medicina Cinese, il movimento attiva lo Yang e il Qi dell'organismo favorendo la circolazione dei liquidi e quindi evitando i ristagni, le cosiddette ritenzioni o addirittura le congestioni dei tessuti sotto forma di edemi. Inoltre il Qi e lo Yang in circolo nutrono l'elemento terra migliorando le funzioni digestive e di metabolizzazione dei grassi.



I CIBI CHE AIUTANO

Per la Medicina Tradizionale Cinese l'alimentazione è così importante da essere una delle 5 branche assieme a tuina, agopuntura, farmacologia e qigong.

E' uno degli strumenti principe di prevenzione dei disequilibri e di sostegno alla salute in generale.

Nel caso della menopausa, essa risulta di primaria importanza perché può essere un ottimo metodo per sostenere il Qi di Milza e Rene e lo Yin in generale.

Per le indicazioni specifiche legate alle singole sindromi rimando al capitolo 4. In questa sede, cercherò di dare dei rimandi generali di carattere preventivo e di sostegno al superamento di diversi disturbi conseguenti al climaterio.

Innanzitutto il modo di alimentarsi e la qualità dei cibi scelti in questo periodo della vita è più che mai di grande importanza, perché dovendo preservare più energia possibile la cosa migliore è quella di assumerla attraverso i cibi. Per questo motivo si consiglia di scegliere alimenti ricchi di essenza (Jing), di vitalità, prediligendo semi, cereali in chicco, cibi freschi, frutta e verdura di stagione preferibilmente da coltura biologica.

Anche la condizione in cui viene consumato il pasto non è secondaria, sarebbe infatti importante cercare di mangiare in una condizione di calma e assenza di stress, in un ambiente tranquillo che permetta di vivere questo momento con la dovuta dedizione (senza essere distratti da stimoli visivi, che disturbano il lavoro energetico del Fegato), masticando bene e avendo la consapevolezza che ciò che si ingerisce è nutrimento per noi.

E' importante tenere in considerazione anche la quantità di cibo che si consuma; da

42 Deadman P., Al-Khafaji M. 2011, p 334

una parte, dato che per molte persone durante il climaterio avviene un aumento di peso, non bisogna eccedere in quantità per non ingrassare ulteriormente con tutte le conseguenze emotive e psicologiche che ciò comporta, dall'altra, bisogna evitare anche di affaticare l'apparato digestivo (Elemento Terra) già provato dal naturale indebolimento della involuzione ormonale in atto (deficit Jing del Rene) con alimenti freddi, crudi o di difficile digeribilità (alimenti umidi: cibi grassi, farine raffinate e derivati, latte e latticini, zucchero e alimenti molto dolci).

E' opportuno ridurre i cibi piccanti e caldi (in particolare spezie, alcolici e carni cotte alla griglia) che favoriscono lo sviluppo di calore e l'aumento dello Yang e i cibi amari e caldi (come il caffè) perché l'amaro è dissecante e quindi lede lo Yin, specie se l'alimento è di natura calda.

Sono da preferire gli alimenti neutri freschi che nutrano lo Yin e lo preservano, come moderate quantità di frutta di sapore acido e dolce (uva, mele, pere, agrumi, anguria, ananas, prugna) e verdura (specialmente cotta: lattuga, crescione, spinaci, cavolo, cetriolo...). Per tonificare lo Yin di Rene è importante preferire cotture umide, evitando cotture troppo riscaldanti quali il forno, la griglia o la frittura.

I frutti di mare e i cefalopodi (seppia, polpo...) sono ottimi tonici dello Yin e sostengono la produzione dei fluidi corporei fisiologici.

Alcuni alimenti utili:

- Cereali: vanno bene tutti, in particolare riso, farro, orzo e grano.
- Carni: carne di anatra, coniglio, pollo e tacchino.
- Legumi: soia nera (tostata in forno e polverizzata sugli alimenti), azuki, piselli.
- Verdure (a seconda delle stagioni): alga kombu⁴³, asparagi, fagiolini, pomodori, spinaci, lattughe⁴⁴, cavoli, rapa rossa, tuberi e radici, zucca, patata.
- Semi: pinoli, sesamo nero.
- Frutta: frutti rossi, uva nera, mela, pera, fico.
- Uova: di anatra, oca, gallina
- Prodotti del mare: tutti i pesci con le spine; vongole, cozze, seppie, polpo, calamari, totani.
- Tisane: melissa, tiglio, biancospino, passiflora
- Tè di sesamo nero⁴⁵.

43 se non ci sono problemi di tiroide o feci molli o freddolosità.

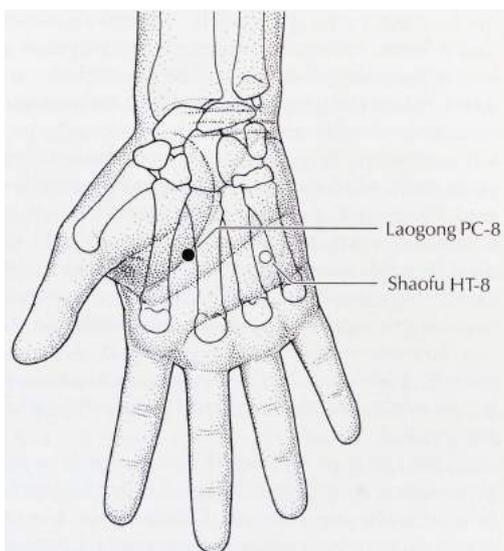
44 In inverno meglio se vengono saltate in padella.

45 Ricetta del tè di sesamo nero: tostare 6 g di sesamo nero in padella, ridurre in polvere e immergere in acqua bollente con 3 g di tè per 3 minuti.

SCHEDA DELLE FIGURE

Tutte le immagini che indicano i punti sono tratte da Deadman P., Al-Khafaji M., *Manuale di agopuntura*.- CEA, 2000.

FIGURA 1 – LÁOGŌNG - PC 8



LÁOGŌNG - Localizzato nel palmo della mano dove cade il dito medio chiudendo a pugno.

FIGURA 2 - FENTUIFA DA YINTÁNG VERSO TÀIYÁNG

YINTÁNG - Localizzato tra le sopracciglia.

TÀIYÁNG - Localizzato sulla tempia leggermente sotto il livello delle sopracciglia.

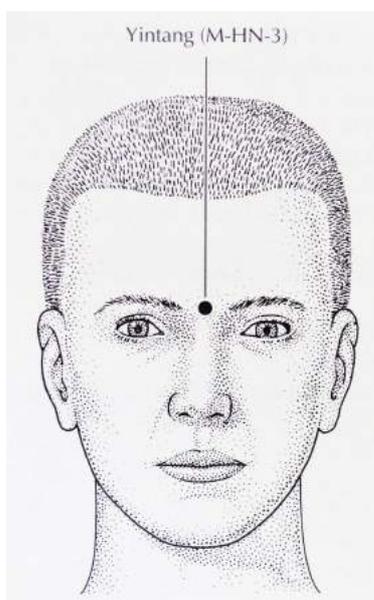


FIGURA 3 - TUIFA DA YINTÁNG VERSO SHÉNTÍNG - GV 24

SHÉNTÍNG - Localizzato sopra Yintáng, mezzo dito sopra l'attaccatura dei capelli

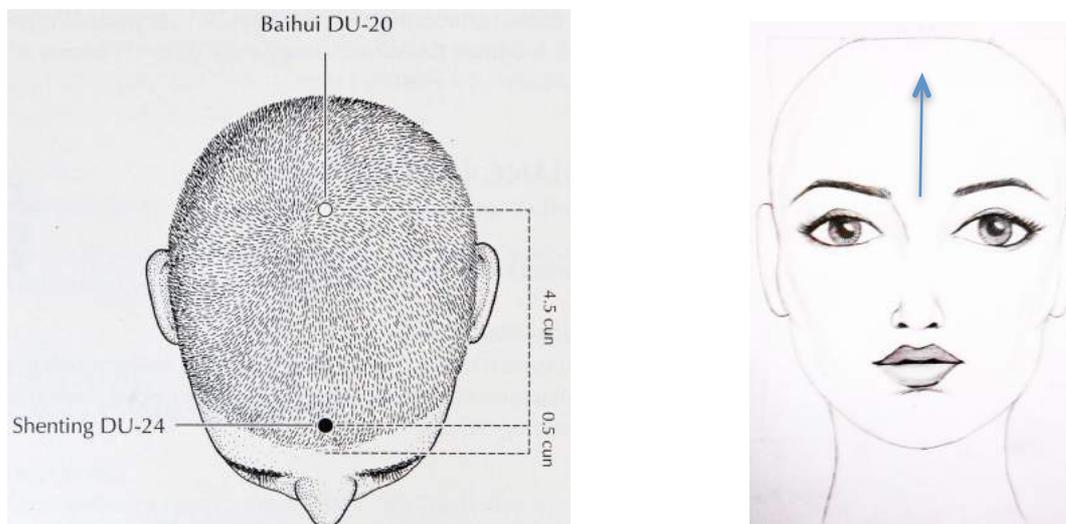
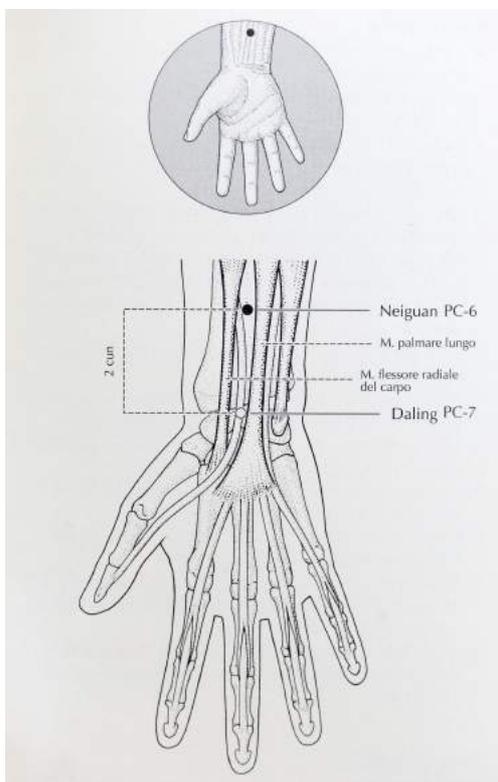
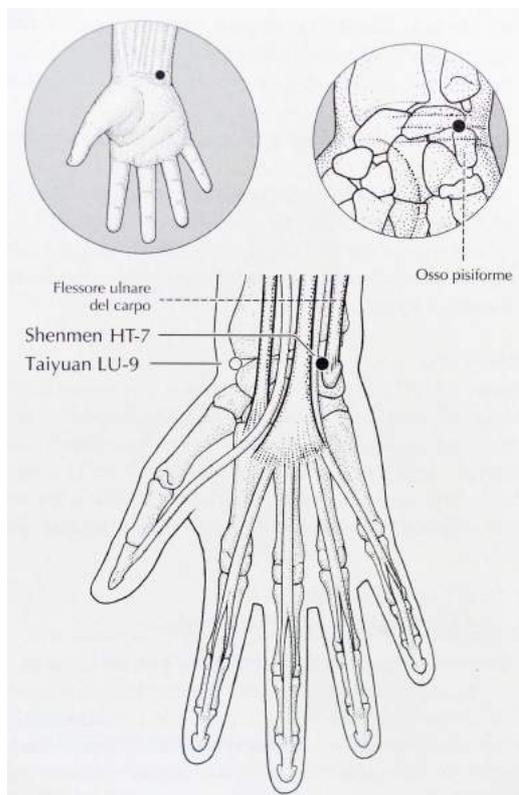


FIGURA 4 - ANROUFA SU NÈIGUĀN - PC 6



NÈIGUĀN – Localizzato al centro della parte interna del braccio a due pollici trasversi di distanza dalla linea che demarca l'attaccatura della mano al polso.

FIGURA 5 - ANROUFA SU SHÉN MÉN - HT 7



SHÉN MÉN – Localizzato sulla parte interna del polso, nella linea che demarca l’attaccatura della mano al polso lungo la longitudinale che parte dal mignolo.

FIGURA 6 - ANROUFA SU TÀIXĪ – KI 3

TÀIXĪ – Localizzato nella parte interna della caviglia, al centro della depressione tra il malleolo e il bordo posteriore del tendine d’Achille.

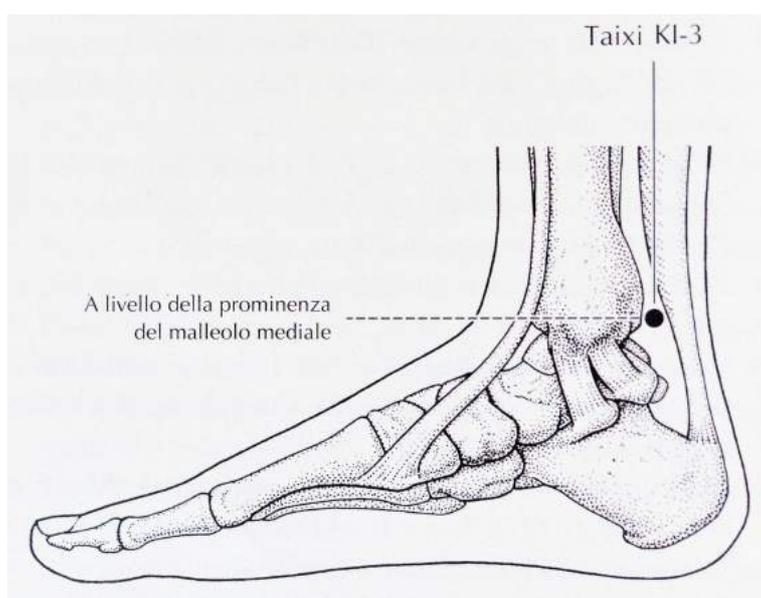


FIGURA 7 - ANROUFA SU ZHÀOHǎI - KI 6

ZHÀOHǎI – Localizzato nella parte interna della caviglia, un pollice trasverso sotto la prominenza del malleolo nell'incavo che si forma piegando il piede verso l'interno

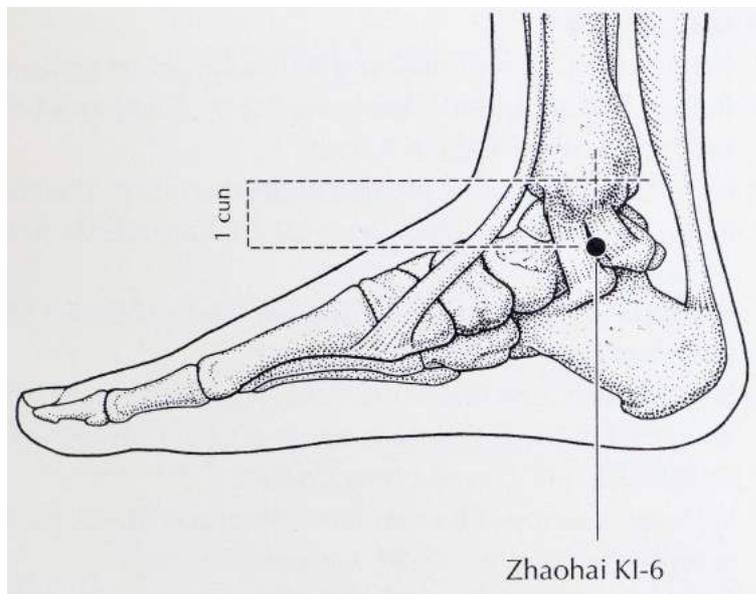


FIGURA 8 - ANROUFA SU SĀNYĪNJIǎO - PC 6

SĀNYĪNJIǎO – Localizzato nella parte interna della caviglia, quattro dita trasverse sopra la prominenza del malleolo

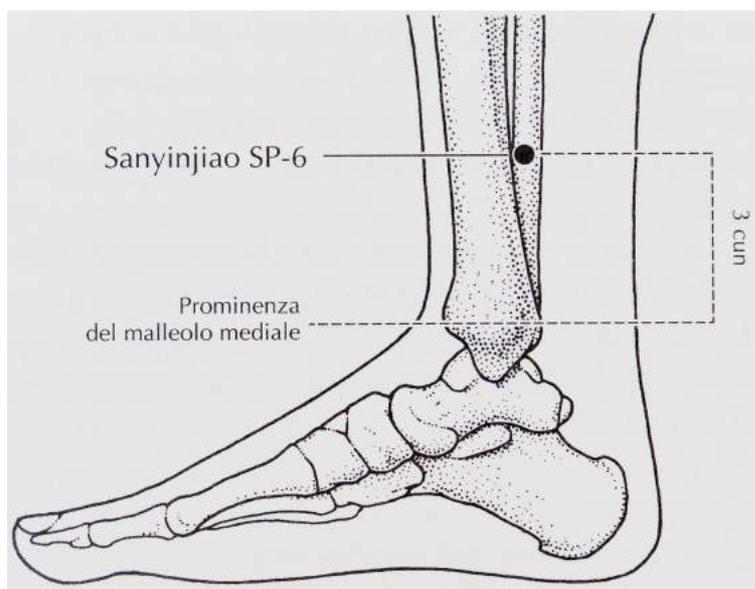


FIGURA 9 - ANROUFA SU ZÚSĀNLĪ - ST 36

ZÚSĀNLĪ – Localizzato nella parte esterna della gamba, quattro dita traverse sotto il ginocchio e un dito esterno alla tibia

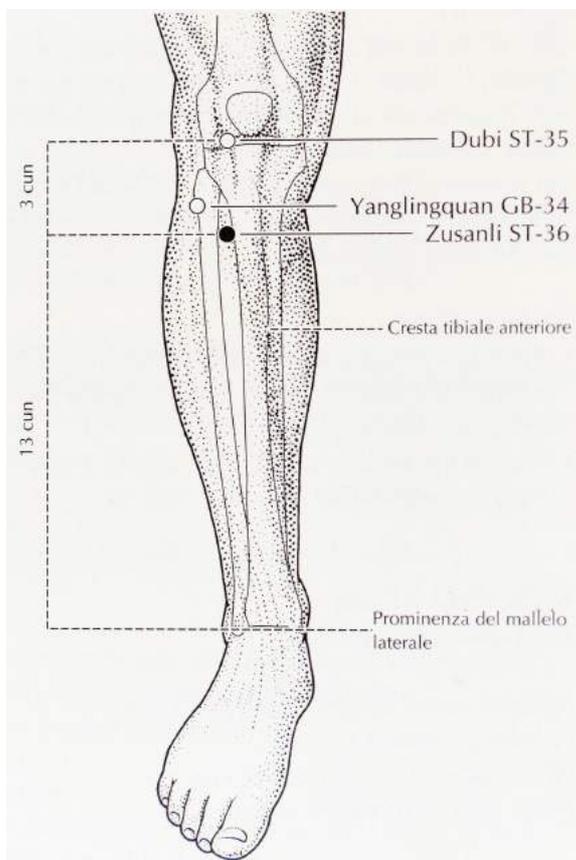
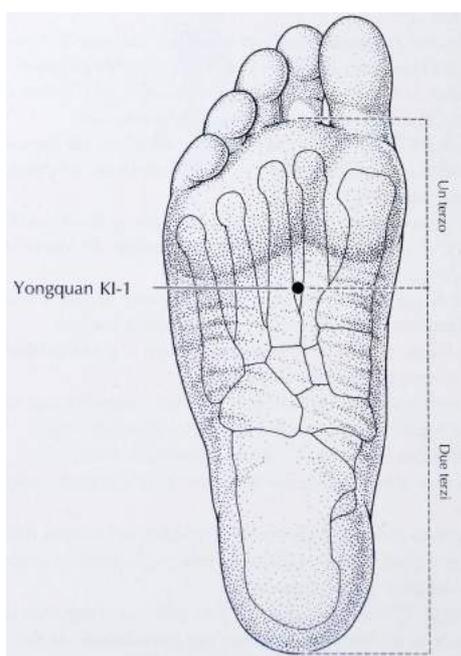


FIGURA 10 – YǒNGQUÁN - KI 1



YǒNGQUÁN – Localizzato sulla pianta del piede, tra il secondo e terzo metatarso, ad un terzo tra la base del secondo dito e il tallone, nella depressione che si forma flettendo il piede all'interno.

CONCLUSIONI

Non penso ci siano da fare grandi discorsi a conclusione di questo lavoro se non che esprimere un moto di gratitudine verso la Medicina Tradizionale Cinese che offre l'opportunità di vedere la menopausa con una prospettiva più ampia e, allo stesso tempo, offre gli strumenti per poterla vivere in modo meno passivo, meno vittimista, basta comprendere che non si tratta di una malattia, ma di un passaggio cruciale ed evolutivo della vita della donna.

“Per tutte le donne più mature e sagaci che stanno imparando quando è il momento giusto per dire la loro e non tacere – o tacere quando il silenzio è più forte delle parole.

Per tutte le donne che stanno diventando anziane, che stanno imparando ad essere gentili quando sarebbe tanto facile essere crudeli...

che sanno di poter ferire quando la situazione lo richiede, con un taglio netto e preciso...

che si stanno esercitando a dire tutta la verità con tutta la pietà.

Per tutte quelle che violano le convenzioni e stringono la mano di estranei, salutandoli come se li avessero cresciuti da cuccioli e li conoscessero da sempre...

per tutte quelle che stanno imparando a scuotere le ossa, smuovere le acque – e il letto – ma anche a placare le tempeste...

per quelle che perpetuano i rituali, che ricordano come accendere il fuoco con un semplice filo e una selce...

per quelle che recitano le antiche preghiere, che ricordano i simboli, le forme, le parole, le melodie, le danze, e ciò che i riti un tempo intendevano placare...

per quelle che benedicono gli altri spesso e volentieri...

per quelle anziane donne che non hanno paura – o che hanno paura – ma decidono comunque di agire con determinazione...

per loro...

possano vivere a lungo,

in forza e in salute,

spiegando tutte le vele del loro spirito immenso.”⁴⁶

46 Pinkola Estés C., p.73, 74

RINGRAZIAMENTI

Questa tesi, come pure tutto il percorso di studi triennale di Medicina Cinese e Tuina non sarebbero mai potuti esistere se non grazie ad un supporto continuo e paziente della mia famiglia, Alessio, Martina, Alice e Matteo. Senza di loro tutto questo sarebbe stato solo un sogno irrealizzabile. Grazie!

Grazie a Francesca Cassini per avermi seguito con pazienza e precisione rispettando in toto il mio progetto di tesi.

Grazie a Mario Franceschini per aver fatto nascere in me il desiderio di questa grande avventura attraverso il suo modo semplice e amorevole di presentarmi la Medicina Tradizionale Cinese e per il suo insegnamento chiaro e gioioso.

Grazie a Paolo Ercoli e Attilio Bernini per l'insegnamento lucido e accattivante che ha sempre risvegliato in me grande interesse permettendomi di districarmi nei complessi meandri delle loro materie.

Come al solito in questi casi i ringraziamenti andrebbero all'infinito, e così li estendo a tutti coloro che direttamente ed indirettamente sono stati parte positiva di questo bellissimo percorso.

BIBLIOGRAFIA

LIBRI CARTACEI – E-BOOK

- Bonanomi F., Corradin M., Di Stanislao C., *Introduzione al pensiero e alla medicina classica cinese* – BELLAVITE, 2012
- Bottalo F., Aiuto A., *Alimentazione taoista in medicina cinese* – XENIA, 2015
- Bottalo F., Brozzu R., *Fondamenti di medicina tradizionale cinese* – XENIA, 2003
- Chiechi L. M., *La menopausa nella società postindustriale* – ARACNE, 2006
- Cracolici F., Marino V., Rossi E., Scarsella S., Sotte L., Hong T., *Basi di Medicina Cinese e Clinica di Tuina* – CEA, 2004
- Crespi L., Ercoli P., Marino V., *Manuale di Tuina* – CEA, 2011
- Deadman P., Al-Khafaji M., *A Manual of acupuncture*. - e-book – Journal of Chinese Medicine Publications, 2008
- Deadman P., Al-Khafaji M., *Manuale di agopuntura*.- CEA, 2000.
- Diasio N., Vinel V, a cura di, *Il tempo incerto* – Franco Angeli, 2007
- Gray M., *Luna Rossa* – Macro Edizioni, 1994
- Gulì A. *Le acque lunari* - Xenia Edizioni, 2015
- Lock M., *Encounters with Aging: Mythologies of Menopause in Japan and North America* – University of California Press, 1993
- Loreti A. *Menopausa felice* – Sovera edizioni, 2009 e-book
- Maciocia G., *Ostetricia e ginecologia in Medicina Cinese* – CEA, 1998
- Maggioni V., *Menopausa: una pausa per se stesse* - CreateSpace Independent Publishing Platform, 2016 – e-book
- Marino V., Testa R., *Zhineng Qigong – Manuale completo di teoria e pratica di Qigong* – Nuova Ipsa Editore, 2007
- Muccioli M *Le basi della medicina cinese* – Pendragon, 2013
- Noble V., *Il risveglio della dea* – TEA, 1991
- Pinkola Estés C., *La danza delle grandi madri* – Sperling & Kupfer, 2012
- Rossi E., *Shen, Aspetti psichici nella medicina cinese: i classici e la clinica contemporanea* – CEA 2002
- Tritto L., Tonino V., Wallnoefer K., *Il Tao e l'arte dei fornelli* – Pendragon, 2012
- Wu L. *L'orologio degli organi* – Macroedizione, 2016

Yogamurti R. R., Deotto Salimei M., Ci Kung – Le sei respirazioni risanatrici secondo il Tao e l'Akasha – Edizioni Mediterranee, 2008

Zhao X., Kanae K. *L'energia vitale della donna* - Oscar Mondadori, 2010

DISPENSE

Bernini A., "GINECOLOGIA" Scuola Tao AA 2015 - 2016

SITI

Alvino V., *Menopausa, sintomi a breve e medio termine* - <http://www.vincenzoalvino.it>

Lomuscio A., Righini C., Rossi C., *Alimentazione in menopausa* SOWEN Milano (documento pdf) <http://www.albertolomuscio.it>

Marcucci C., *Menopausa: come alimentarsi per star bene* <http://www.lalungavitaterapie.it>

Masini E., *La magia della Menopausa – Come le donne si trasformano da Madre a Regina* - <http://www.prospettivag.it>, 27/12/16

Politi A., *I 50 anni, la menopausa e dieci citazioni che ti cambiano la prospettiva* - <http://www.glamour.it>

Redazione Saninforma – *osteoporosi in menopausa* – www.saninforma.it/malattie-dalla-a-alla-z

Ross A., *The Magic Of Menopause (How Women Transform From Mother To Queen)* - <http://www.ashleyjeanneross.com>

SaPeRiDoc, *Terapia Ormonale Sostitutiva – TOS* - <http://www.vitadidonna.it> 15/02/15

Shen-Nong, *What are seven emotions?* - <http://upliftconnect.com> 2/03/16

TESI

Bartolini A., *La patologia della donna in menopausa tra cielo e terra... ovvero la SINDROME DELLA PRINCIPESSA* - tesi di diploma di Tuina, Scuola di agopuntura tradizionale della città di Firenze AA 2006 - 2007

Di Bella F., *La Menopausa, la seconda porta verso la via dello Spirito* – tesi di diploma di Agopuntura - Centro Studi Xin Shu AA 2012-2013

Floriani M., *Climaterio e Qi Gong – Dalla menopausa alla seconda primavera* – tesi di diploma di Qi Gong, Scuola Shen Ming AA 2013 - 2014

Santoro A., *La menopausa e i disturbi del climaterio – esperienze di auto-trattamento delle sindromi* – tesi di diploma di Tuina, Scuola Tao AA 2012 – 2013

Santostasi A., *Dal Climaterio alla Seconda Primavera* – tesi di diploma di Tuina - Scuola Ming Men AA 2014 – 2015

ALLEGATO A 1

SCHEMA DI RILEVAMENTO PER CLIMATERIO E MENOPAUSA

DATA.....

INIZIALI DI NOME E

COGNOME.....Età.....Peso.....Professione.....

ELENCO CAMBIAMENTI ATTRIBUIBILI A CLIMATERIO/ MENOPAUSA	
1	Sei già in menopausa o nella fase di premenopausa?
2	Da quanto tempo?
3	Descrizione mestruazioni
4	Aumento o calo di peso?
5	Aumento o calo dell'appetito?
6	E' cambiato il tuo desiderio di bere?
7	Aumento di nausea o vomito?
8	Come sono le feci rispetto a prima?
9	Come sono le urine rispetto a prima?
10	Situazioni di incontinenza?
11	Sei più freddolosa di prima?
12	Provi più caldo di prima?
13	Vampate?
14	Sudi di più rispetto a prima?
15	Hai avuto aumento della secchezza?
16	Problemi di sonno?
17	Cambiamenti d'umore o altre "problematiche emotive"?
18	Ti stanchi più facilmente di prima?
19	Problemi di memoria?
20	Problemi visivi?
21	Problemi di udito?
22	Aumento di dolori lombari o alle ginocchia?
23	Cambiamenti nella pressione arteriosa?
24	Vertigini, capogiri?
25	Cefalea o emicrania?
26	Hai avuto qualche prolasso? Quando?
27	Hai avuto cambiamenti nella sfera sessuale?
28	Quali sono i "cambiamenti" che ti pesano di più?
29	Che terapie, pratiche o aiuti usi per stare meglio?

ALLEGATO A 2

QUALE DI QUESTI QUADRI TI RAPPRESENTA MEGLIO?

A) DEFICIT DELLO YIN DEL RENE

vertigini, acufeni, calore ai 5 centri, vampate, sudorazione notturna, sete con desiderio di bere a piccoli sorsi, pelle e capelli secchi, prurito, stipsi, urine scarse e scure, secchezza delle fauci e della vagina, lombalgia, gonalgia, sudorazione notturna, insonnia e ansietà.

B) DEFICIT DELLO YANG DEL RENE

vampate di calore di lieve entità con mani e piedi freddi, dolenzia articolare in particolare ai lombi e alle ginocchia con sensazione di freddo locale, sudorazione notturna e/o al mattino presto, pallore, depressione, inappetenza, freddolosità generale, edemi alle estremità, feci non formate, minzione frequente, situazioni di incontinenza, calo del desiderio sessuale, scarsa volontà, demotivazione, colorito grigiastro o pallido.

C) DEFICIT DELLO YIN E DELLO YANG DEL RENE

in questa situazione ci saranno sintomi legati ad entrambe le situazioni di vuoto, con prevalenza di quelli legati al deficit più importante: vampate di calore ma mani e piedi freddi, sudorazione notturna, minzione frequente con urine chiare, vampate al collo mentre si parla, lieve agitazione, freddolosità, gola secca, vertigini, acufeni, dolenzia e debolezza alla regione lombare ed alle ginocchia.

D) DEFICIT DELLO YIN DI RENE E FEGATO CON FUGA DELLO YANG DEL FEGATO

irritabilità, vertigini, acufeni, visione offuscata, occhi secchi, cute secca, secchezza vaginale, feci secche, unghie fragili, vampate di calore, sudorazione notturna dolore alle articolazioni, sudorazione notturna, dolenzia e debolezza alla regione lombare, cefalea,

E) DISARMONIA CUORE – RENE

vampate di calore, irrequietezza mentale, palpitazioni, insonnia o sonno disturbato da sogni, sudorazione notturna, visione offuscata, vertigini, acufeni, ansia, dolenzia e debolezza alla regione lombare, arrossamento agli zigomi, sensazione di calore alla sera, bocca e gola secche, feci secche, scarsa memoria, incontinenza o urinare goccia a goccia, sete con desiderio di bere a piccoli sorsi.

F) DEFICIT DELLO YANG DI MILZA E RENE

colorito pallido tendente al livido, corpo e arti freddi, astenia fisica e mentale, mancanza di appetito, distensione addominale, feci sfatte o diarrea dell'alba, edema, oliguria.

ULTERIORI COMPLICANZE CHE POSSONO AGGIUNGERSI AI QUADRI PRECEDENTI

ACCUMULO DI FLEGMA

oppressione al petto, irritabilità, aumento di peso con edema, catarro, inappetenza e talvolta nausea. Senso di pesantezza, malinconia, depressione.

STASI DI SANGUE

macchie cutanee, dolore toracico, sudorazione profusa, irritabilità e talvolta masse addominali.

ALLEGATO B

ISTRUZIONI PER LA COMPILAZIONE SCHEDA DI RILEVAMENTO

La prima parte della scheda di rilevamento contiene una serie di domande alcune delle quali richiedono delle risposte abbastanza precise, per cui ti chiedo di fare riferimento alle linee guida sottostanti per rispondere.

Grazie!

N.	ARGOMENTO	SPECIFICHE
2	Menopausa climaterio	Se menopausa: quando è stata l'ultima mestruazione. Se climaterio: da quando le mestruazioni hanno iniziato a divenire irregolari?
3	Descrizione mestruazioni	Chi non le ha più descrive com'erano quando le aveva. Come si presentano? Es: ciclo ritardato o del tutto disordinato, flusso troppo abbondante, sanguinamenti o emorragie al di fuori del mestruo, sangue scarso o diluito, chiaro o scuro...
4	aumento peso	Se sì, è stato graduale o improvviso? E' stabile o cambia?
8	feci	Dare una descrizione tipo: frequenti/saltuarie, abbondanti/scarse, chiare/scure, morbide/ formate, odorose?
9	urine	Aumento del bisogno di urinare, urine notturne, dolore o difficoltà ad urinare
10	incontinenza	Ti sono capitate situazioni di incontinenza? Più di una volta? In che momenti della giornata?
11	freddolosità	Rispetto a prima della menopausa o climaterio, sei diventata più fredda? In generale o in zone del corpo specifiche?
12	calorosità	Senti più caldo di prima? In che zone?
13	vampate	Da quando le hai? Come si manifestano? Forti o deboli? Improvvise o crescenti? In che momento della giornata? In quali punti del corpo si concentrano? Sono concomitanti a cambiamenti emotivi?
14	sudorazione	Aumento abbondante o minimo? Notte e/o giorno? In quali situazioni?
15	secchezza	In quali parti del corpo hai avuto maggior secchezza? Gola, occhi, vagina, pelle?
16	sonno	Fai fatica a dormire? Ti svegli la notte? Verso che ora? Quando ti svegli come ti senti? Riesci a riaddormentarti?
17	umore	Tipo: sbalzi d'umore, irritabilità, ansia, depressione, instabilità emotiva, timore ad affrontare il futuro ... Se riesci prova a descrivere i nuovi stati emotivi
19	memoria	Fai fatica a ricordare le cose? Fai fatica a concentrarti? Sei più sbadata?

20	vista	Mosche volanti, calo della vista, difficoltà di visione notturna
21	udito	Calo di udito, fischi o ronzii
22	Lombi e ginocchia	Dolori o aumento di freddolosità in queste zone
25	cefalea	Se sì, quando insorge? Quanto spesso? Che zone della testa colpisce? Insorge lentamente o velocemente? Il dolore è acuto o sordo? Hai bisogno di silenzio, buio... Quando migliora/peggiora?

Nella seconda pagina della scheda di rilevamento c'è un elenco di Quadri, e bisognerebbe scegliere quale di questi rappresenta maggiormente la tua condizione.

Se non riesci a decidere fra due quadri perché hai una situazione mista, indicali entrambe, magari dando ad ognuno un punteggio da 0 a 5 (0 = per niente; 5 = moltissimo) in base a quanto ti sembra che ciascuno di essi ti rappresenti, poi sottolinea le caratteristiche che ti corrispondono all'interno delle due descrizioni.

ALLEGATO C

PRATICA PER LE DONNE IN CLIMATERIO/ MENOPAUSA

PRIMA PARTE: RILASSAMENTO, CONTATTO CON IL QI -> 20 MINUTI

- Meditazione di apertura
- Qi Gong (tecniche di apertura dei canali)

SECONDA PARTE: MUOVERE IL QI -> 35 MIN

- Automassaggio Tuina (vedi le 2 schede a seguire)

TERZA PARTE: ASCOLTO DEL CORPO ->5 MIN

- Meditazione di chiusura

Scheda automassaggio			
Pratiche per le donne			
Scheda generica per tonificare Rene e Milza e armonizzare lo Shen			
Data		Scheda N. 1	
Posizione	Min.	Dove	Tecniche utilizzate
In piedi	0	Tutto il corpo da testa a piedi, linee e zone	Tuifa, Chuifa, Mofa, Zhoufa
Sedute	5	Braccia e mani, linee: meridiano di HT	Tuifa, Lifa, Naroufa
	8	Braccia e mani, punti: HT 7, PC 6	Anroufa o Anfa in leggera dispersione
	12	Gambe, linee: meridiano di KI e SP	Tuifa, Roufa, Nafa
	18	Gambe, punti: KI 1, KI 3, KI 6, KI 7, SP 3, SP 6 fatti in contemporanea	Anrou in tonificazione
	30	Addome zona Xiaofu, CV 4	Roufu tenendo il Láogōng (PC 8) su CV 4
	35		

Scheda automassaggio			
Pratiche per le donne			
Scheda generica per calmare lo Shen e consolidare Rene e Milza			
Data		Scheda N.	2
Posizione	Min.	Dove	Tecniche utilizzate
In piedi	0	Tutto il corpo da testa a piedi, linee e zone	Tuifa, Chuifa, Mofa, Zhoufa
Sedute	5	Testa, linee: da Yìntáng verso Tàiyáng	Fentuifa
	8	Testa, linee: da Yìntáng verso GV 24	Tuifa
	12	Testa, punti: Yìntáng e GV 24	Roufa in leggera dispersione
	15	Braccia e mani, linee: meridiani di HT e PC	Tuifa, Lifa , Naroufa
	20	Braccia e mani, punti: HT 7, PC 6	Anroufa o Anfa in leggera dispersione
	24	Gambe, linee: meridiano di KI e SP	Tuifa, Roufa, Nafa
	28	Gambe, punti: KI 6, SP 6 fatti in contemporanea	
	35		

ALLEGATO D

DIARIO DI BORDO
AUTOMASSAGGIO PER LA SECONDA PRIMAVERA.

INIZIALI DI NOME E COGNOME

DATA

LEZIONE N. ...¹ (ho sentito delle cose particolari, mi ha fatto male il punto..., ecc)

...

PRATICA A CASA N. ² (ho fatto/non fatto determinate pratiche, nei giorni seguenti al corso ho notato...)

Quante volte ho fatto l'automassaggio?

L'ho fatto tutto?

...

.....
ecc. ecc

RESOCONTO DI FINE PERCORSO³ (rispetto a prima di fare l'automassaggio mi accade che...)

1 In questo diario viene richiesto di fare un breve punto della situazione di come sia andato il corso, se si hanno avuto delle sensazioni particolari, delle difficoltà; se un punto ci ha dato più fastidio di un altro, ecc.

Inoltre, bisognerebbe scrivere se si hanno avuto delle sensazioni a casa conseguenti all'incontro.

2 Per avere dei benefici sensibili e durevoli sarebbe importante praticare l'automassaggio anche a casa. Il massimo sarebbe farlo tutte le mattine, se non si ha tempo sarebbe utile farlo almeno tre volte alla settimana. Anche in questo caso è molto importante segnare se lo si fa, quante volte e che "effetti" ci pare di riscontrare.

3 In questo resoconto, che viene fatto circa una decina di giorni dalla fine del percorso, si fa una valutazione d'insieme e si dice quali benefici si sono ottenuti.

Quale è il "sintomo" che è decisamente migliorato in seguito agli automassaggi e quale non ha avuto nessun cambiamento?