

10

PRINCIPALI QUADRI DI PIENO-SHI

Il pieno è sempre patologico. L'abbondanza di qi corretto non costituisce *shi*, pieno o eccesso, che invece implica sempre ristagno, stasi, costrizione, accumulo o presenza di patogeni.

Nei quadri che toccano lo *shen* più da vicino il pieno consiste essenzialmente nel ristagno o costrizione del qi, nell'eccesso di calore o di fuoco che agitano sangue e *shen*, nell'accumulo di flegma che ostruisce gli orifizi del cuore, o infine nella stasi di sangue che ne ostacola il nutrimento.

Ovviamente non ci sarebbe malattia se non ci fosse anche una qualche carenza di fondo, ma i sintomi che costituiscono queste sindromi sono determinati dalla presenza preponderante del pieno.

Il pieno può appunto consistere nella semplice e così frequente difficoltà del qi a scorrere tranquillamente e nel suo relativo corteo sintomatologico, oppure in una costrizione più importante o cronicizzata e nelle patologie più gravi che ne derivano, fino ai quadri estremi di flegma-fuoco di *diankuang*, con la violenza delle loro manifestazioni.¹

RISTAGNO DI QI DI FEGATO

Eziopatogenesi

Un ristagno di emozioni corrisponde al ristagno di qi: tutte le emozioni che permangono a lungo agiscono sul qi, ostacolandone il movimento fisiologico, e viceversa un qi che fatica a circolare non permette alle emozioni di scorrere. Di questa costrizione risente in particolare il qi di fegato, dato il suo ruolo principe nell'agevolare la circolazio-

1. Si vedano le annotazioni esplicative in apertura della sezione III per quanto riguarda impostazione e struttura dei due capitoli di clinica.

ne del qi. Frustrazione, desideri non realizzati, rabbia repressa, risentimento, sono tutti sentimenti correlati alla collera, e colpiscono in modo particolare il fegato. È altrettanto vero che un pieno di qi di fegato genera il movimento interno dell'ira, e quando ristagna si manifesta nello stato di irritabilità.

Qualsiasi costrizione-*yu* (di qi, di sangue, di patogeni, in particolare l'accumulo di calore-umidità) tende comunque a ostruire lo scorrimento del qi.

Anche il vuoto di yin o di sangue, così come il vuoto di yang, possono portare a ristagno, dal momento che è carente la funzione del fegato di far circolare il qi.

Per una discussione più articolata della costrizione-*yu* si veda anche il capitolo 4.

Evoluzione

Il ristagno di qi di fegato può evolversi in vari modi:

- Trasformazione in fuoco, che si può trasmettere a stomaco, polmone e/o cuore, oppure può consumare lo yin con risalita di yang di fegato in alto ed eventuale liberazione di vento.
- Attacco dell'elemento controllato terra, con alterazione dell'appetito, della digestione e dell'alvo: una delle sindromi più comuni è la disarmonia tra fegato e milza.
- Ribellione all'elemento controllante metallo, con disturbi a livello toracico e respiratorio.
- Trasformazione in annodamenti del qi con produzione di flegma, che può offuscare gli orifizi del cuore.
- Stasi di sangue poiché manca il movimento fornito dal qi.

Manifestazioni cliniche

- Irritabilità, instabilità dell'umore.
- Astenia psicofisica, tensione muscolare, sonno poco riposante.
- Oppressione al petto, sospiri frequenti, sensazione di corpo estraneo in gola.
- Sensazione di distensione, peso o dolore all'ipocondrio.
- Fastidio epigastrico, eruttazioni, rigurgiti acidi, nausea, disturbi dell'appetito.
- Meteorismo, gonfiore addominale, alvo alterno.
- Sindrome premenstruale, dismenorrea, alterazioni del flusso e/o irregolarità del ciclo.
- Lingua normale o con bordi rilevati-contratti.
- Polso a corda.

Annotazioni

- Il quadro clinico può essere piuttosto vario, ma si deve ipotizzare un ristagno di qi quando la sensazione prevalente è una sorta di fastidio, riconducibile a un «troppo pieno», a qualcosa di ostruito, che si manifesta come nodo, gonfiore, peso, oppressione.

- La correlazione della sintomatologia con situazioni o eventi emotivamente carichi è in genere evidente, per lo meno all'insorgenza del disturbo. La relazione tra emozione e sintomo va comunque ricercata con cura nell'anamnesi, perché quando il disturbo perdura nel tempo la presentazione dei sintomi diventa spesso più casuale.
- Si noti che la fatica emotiva può derivare da situazioni conflittuali profonde, può essere legata a relazioni familiari o a condizioni lavorative coercitive, ma può anche comparire semplicemente all'approssimarsi di un esame, di un incontro di lavoro, o nell'attesa di una telefonata.
- Il ristagno coincide con una sorta di pressione interna, che si può manifestare in vari modi: sintomi tipici sono un senso di costrizione al torace, a cui un respiro profondo offre momentaneo sollievo, o la sensazione di peso allo stomaco e di digestione pesante, ma il «nodo» può anche essere a livello della gola, l'addome è o viene spesso percepito come gonfio (la tipica «distensione»-*zhang* dei testi cinesi), il seno è teso nel premenstruo e il flusso «fa fatica a iniziare».
- Tipicamente i sintomi sono alleviati quando si muove il qi, e il movimento può consistere nell'esercizio fisico così come nei sospiri profondi, nelle eruttazioni o nell'esprimere le emozioni.
- Poiché non riesce a passare, a scorrere, qualsiasi cosa diventa eccessiva: il paziente magari non ci dice che si arrabbia perché intende il termine come un'esplosione di collera, ma ammette facilmente la sua estrema insofferenza per le parole o i modi delle persone con cui ha a che fare; gli accidenti che lo irritano e lo infastidiscono sono davvero frequenti.
- Nei confronti delle emozioni il ristagno di qi può assumere diversi significati: ci può essere una fatica a far scorrere le emozioni – che quindi si raggrumano e non si sciolgono – oppure una difficoltà a portarle verso l'esterno, a manifestarle, o anche un'impossibilità a riconoscerle, a percepire il movimento del qi che vi corrisponde.
- Ricordiamo che anche stanchezza e faticabilità possono dipendere da un ristagno piuttosto che da un deficit: il paziente spesso si definisce «depresso», fa grandi sospiri, dormirebbe sempre ma il sonno non lo ristora, lamenta una stanchezza che tipicamente è maggiore al mattino e non è correlata allo sforzo (che invece affatica e aggrava la sintomatologia presente in caso di vuoto, dal momento che esaurisce un qi già scarso).
- Frequente è il quadro di disarmonia legno-terra, con il fegato che invade milza e stomaco, disturbi digestivi, quali nausea, pirosi, gonfiore addominale, alterazioni dell'alvo. Tale quadro presenta spesso forti componenti emotive, poiché «la rabbia è dura e gli organi sono morbidi», e facilmente vengono colpiti.
- Le alterazioni dell'appetito, che nella descrizione clinica cinese consistono in genere nell'inappetenza, da noi si manifestano spesso come aumento dell'appetito, fino all'incontrollabilità dei disturbi alimentari. Digerire significa infatti anche aumentare il lavoro dello stomaco-terra e consumare così l'eccesso del fegato-legno, per cui ne deriva un sollievo momentaneo (e purtroppo anche un danno alla milza).
- Frequenti sono i sintomi premenstruali di ristagno di qi, spesso collegati anche a un deficit di sangue; infatti, nel periodo tra ovulazione e mestruo il sangue è inviato dal cuore all'utero, ma se il sangue è scarso anche il fegato non ne è adeguatamente nutrito.

- Il dolore a localizzazione ipocondriale descritto nei testi di TCM va spesso interpretato come peso o fastidio, oppure va rilevato attraverso la palpazione che evidenzia una zona di maggiore sensibilità o di aumentata resistenza.
- Alla palpazione si rileva spesso una contrattura della muscolatura paravertebrale a livello degli *shu* del dorso tra T7 e T10 o dell'area intorno a GB-21 Jianjing.
- Le persone con ristagno di qi appaiono in genere scontente e insoddisfatte, lamentano frustrazioni incessanti, soffrono di continui disappunti, sono deluse dalla vita e non hanno mai quello che desiderano. Spesso sono anche convinte di non ottenere ciò che spetta loro e si percepiscono come vittime di ingiustizie, incomprensioni e maltrattamenti. Si noti che l'insoddisfazione è anche caratteristica della persona inquieta, che non si dà pace – materialmente e mentalmente - ma questa irrequietezza è già una manifestazione di calore o di fuoco.
- È importante che un qualche modo di muovere il qi entri nelle abitudini quotidiane, da una passeggiatina dopo cena a pratiche di *qigong*.
Il ristagno di qi di fegato dà facilmente origine a un disordine del qi, con inversione del suo movimento fisiologico, cioè qi *ni*, qi che sale all'inverso. Anche noi colloquialmente diciamo «essere inversi» quando siamo di malumore.

Principi terapeutici

Regolare il qi di fegato, risolvere il ristagno.

Ipotesi di trattamento

LI-4 Hegu + LR-3 Taichong

È una combinazione particolarmente indicata per regolare e muovere il qi in generale; ad esempio, nelle condizioni in cui c'è costrizione che si manifesta con dolori diffusi, umore depresso, stanchezza o irritabilità.

Infatti, LR-3 Taichong e LI-4 Hegu costituiscono i «quattro cancelli» (*siguan*), combinazione suggerita inizialmente per il dolore delle sindromi ostruttive *bi* perché attiva la circolazione di tutti gli yang.² L'uso si è poi esteso al trattamento di svariati tipi di dolore e di altri disturbi dovuti alle stasi, proprio per la loro azione specifica nel promuovere la circolazione di qi e sangue.

2. “Per calore e freddo con dolore *bi* aprire i quattro cancelli.” In: Dou Hanqin, *Biaoyoufu* (“Ode per chiarire i misteri”), in cui più avanti si dice che i sei punti *yan*-sorgente dei sei canali yang emergono ai «quattro cancelli»). Ricordiamo inoltre che LI-4 Hegu è uno degli undici punti-stella originari di Ma Danyang e che LR-3 Taichong vi è stato aggiunto da Xu Feng.

LI-4 HEGU

Punto *yuan*.

Azioni principali

- Regola il qi difensivo e libera la superficie nelle invasioni dei patogeni esterni
- Attiva il qi nel canale e allevia il dolore, con un'azione particolare sul capo e i suoi orifizi
- Attiva qi e sangue, con azione specifica anche sull'utero
- tonifica il qi e sostiene lo yang

LR-3 TAICHONG

Punto *yuan* e *shu*, punto terra.

Azioni principali

- Fa circolare il qi di fegato e pacifica lo yang di fegato e il vento
- Nutre sangue e yin di fegato e regola il *jiao* inferiore
- Attiva il qi nel canale ed elimina il calore al capo e agli occhi

Note

In quanto punto *yuan* influenza tutte le funzioni del fegato e, pur comparando nei testi classici soprattutto a proposito delle patologie da vento, come le convulsioni, è sicuramente uno dei punti maggiormente utilizzati nella letteratura e nella pratica clinica contemporanea dei disturbi delle emozioni.

Trova indicazione particolare nel ristagno di qi – che può essere insieme causa e conseguenza della costrizione delle emozioni – e nelle risalite di yang, ma anche nei vuoti di yin, a cui seguono paura e incertezza (che possono esprimersi come collera-aggressività), o nei deficit di sangue in cui lo *hun* fluttua.

SP-4 Gongsun + PC-6 Neiguan

Per regolare il qi, in particolare quando c'è una compromissione del *jiao* medio o del torace.

In relazione a *chongmai* tratta i quadri in cui sono presenti disturbi della digestione, dell'appetito e dell'alvo derivanti da un ristagno di qi o da una sua risalita all'inverso (gastralgie, eruttazioni, rigurgiti acidi, nausea, meteorismo, gonfiore addominale, alvo alterno).

In relazione a *yinweimai* tratta i casi accompagnati da «dolore al cuore», oppressione toracica, bruciore retrosternale o peso epigastrico.

SP-4 GONGSUN

Punto *luo*, punto di confluenza di *chongmai*.

Azioni principali

- Rinforza la milza e armonizza il *jiao* medio
- Regola il qi e risolve umidità e flegma
- Regola il *chongmai* e calma lo *shen*
- Regola il cuore e il torace e tratta il dolore addominale

Note

In quanto punto *luo* è molto potente nel muovere il qi e – come gli altri punti *luo* dei canali yin – ha un effetto specifico sui disturbi emotivi.

La terra governa il processo digestivo, la trasformazione e il trasporto. La stretta relazione tra la milza e il suo accoppiato stomaco si manifesta anche nei movimenti del qi, con il qi di stomaco che scende e quello di milza che sale. Il punto *luo* connette i due canali ed è quindi particolarmente indicato per riequilibrare i movimenti del qi.

Muovere il qi è fondamentale anche negli accumuli di umidità, che facilmente si trasformano in flegma-calore con ostruzione degli orifizi del cuore e agitazione dello *shen*.

PC-6 NEIGUAN

Punto *luo*, punto di confluenza di *yinweimai*.

Azioni principali

- Regola il qi e apre il torace
- Muove i ristagni di qi, sangue e flegma
- Regola lo stomaco e fa scendere il qi inverso
- Elimina il calore e calma lo *shen*

Note

In quanto punto *luo* condivide con SP-4 Gongsun l'azione sui disturbi emotivi e le caratteristiche di forte dinamicità, potenziandone l'effetto quando si usano in coppia.

Il pericardio avvolge il cuore: il punto *luo* ne regola il ritmo in senso fisico, ma agisce anche sullo *shen*, calmandolo e regolandolo.

Il canale di pericardio origina nel petto e raggiunge il *jiao* medio: il punto *luo* tratta in specifico le disarmonie di stomaco e milza e regola il movimento del qi di stomaco.

In quanto *jueyin* è in relazione con il fegato: il punto *luo* agisce anche sulle alterazioni del qi di fegato e sulla zona costale.

GB-20 Fengchi + GB-34 Yanglingquan

Questi due punti sono situati entrambi sul canale yang del «vento-legno-primavera», la fase di crescita dello yang nello yin, cioè dello yang al massimo della sua potenzialità.

La coppia di punti possiede un'estrema efficacia, soprattutto quando sono presenti sintomi e segni a livello muscolare (tensioni, contratture, dolori), specie con localizzazione in alto e/o cefalea. Tratta anche la pienezza o il dolore alla regione costale, l'oppressione del respiro e la stipsi che spesso fanno parte del quadro clinico.

GB-20 FENGCHI

Punto di incontro dei canali di vescica biliare, *sanjiao*, *yangweimai* e *yangqiaomai*.

Azioni principali

- Estingue il vento esterno e interno e muove il qi
- Elimina il fuoco di fegato e pacifica lo yang iperattivo
- Schiarisce gli organi di senso e attiva il qi nel canale

Note

È un punto fondamentale per muovere il qi quando si ferma in alto, con sintomi quali dolore, tensione, rigidità o contrattura muscolare di collo, spalle e parte alta del dorso.

Poiché fa scendere l'eccesso di yang in alto, è molto indicato nei casi di vuoto di yin con yang iperattivo, accompagnato da sintomi quali cefalee, vertigini, senso di instabilità, disturbi degli occhi.

GB-34 YANGLINGQUAN³

Punto riunione-*hui* di tendini e muscoli, punto *he* di vescica biliare.

Azioni principali

- Regola tendini e articolazioni e armonizza *shaoyang*
- Attiva il qi nel canale e muove il qi di fegato
- Elimina l'umidità-calore di fegato e vescica biliare
- Pacifica lo yang iperattivo e calma il vento
- Sostiene la determinazione della vescica biliare

Note

Ha una forte capacità di portare verso il basso il qi bloccato in alto lungo il canale, con un'azione rilassante immediata sia sulla muscolatura che sul respiro.

Questa azione di agevolare e drenare lo scorrimento del qi ha un'influenza significativa anche sul passaggio delle feci in caso di stipsi.

In quanto punto *he*-unione agisce anche direttamente sul viscere-*fu* e trova indicazione nel vuoto di qi di vescica biliare con pavidità, apprensione, stato di allarme.

Altri punti

- I punti di *renmai* e *dumai* (si veda cap. 13).

È inoltre importante individuare i segni della potenziale evoluzione e per trattarli possono essere utili i seguenti punti.

Per eliminare il calore:

- PC-7 Daling, LR-2 Xingjian.

Per tonificare la milza:

- SP-3 Taibai, ST-36 Zusanli, BL-20 Pishu, BL-21 Weishu.

3. Il punto *luo* risulta molto utile quando il ristagno produce disturbi genitourinari (ad esempio, cistiti oppure lesioni erpetiche genitali, la cui insorgenza è spesso correlata a stati emotivi) e nei classici è suggerito per il ristagno di qi alla gola, *meiheqi*: "Prendere LR-5 Ligou per preoccupazione e angustia, chiusura alla gola come ostruita da un polipo". In: Yang Jizhou, *Zhenjiu dacheng* ("Grande compendio di agopuntura e moxibustione").

Per sostenere il polmone:

- LU-9 Taiyuan, LU-1 Zhongfu, BL-13 Feishu.

Per trasformare il flegma:

- PC-5 Jianshi, ST-40 Fenglong.

Per muovere il sangue:

- BL-17 Geshu, SP-10 Xuehai.

Per promuovere diffusione e discesa:

- LU-7 Lieque, KI-4 Dazhong.

Per muovere il qi e portarlo in basso:

- GB-41 Zulinqi.

Per tonificare il fegato:

- BL-18 Ganshu, BL-19 Danshu.

Per eliminare il calore-umidità in basso:

- LR-5 Ligou.⁴

Per disarmonia tra legno e terra:

- LR-13 Zhangmen, LR-14 Qimen.⁵

Per eliminare vento e flegma al capo:

- GB-13⁵ Benshen.

FUOCO DI CUORE

Eziopatogenesi

Il ristagno di qi di fegato si trasforma con grande facilità in calore e fuoco, che possono trasmettersi al cuore e attaccare lo stomaco.

Anche ogni altra stasi, accumulo, costrizione che persiste nel tempo genera calore e fuoco, i quali facilmente colpiscono lo *shen*.

Tutte le emozioni (e lo stile di vita) quando diventano patologiche possono trasformarsi in fuoco e danneggiare il cuore.

-
4. Entrambi armonizzano milza e fegato e regolano il *jiao* medio e inferiore, ma il punto *mu* di milza è più indicato se prevale la debolezza della terra, mentre il punto *mu* di fegato se il movimento di invasione abbia origine da un eccesso del legno.
 5. Questo punto, il cui nome Benshen richiama il titolo del capitolo 8 del *Lingshu*, trova classicamente le maggiori indicazioni nelle patologie convulsive e nelle perdite di coscienza di tipo yang. Data però la sua azione su vento, flegma e risalita dello yang, tratta anche stati meno estremi quali vertigini, cefalee, tensione e dolore al collo e alla regione costale.