

Medicina orientale

Agopuntura
Auricoloterapia
Ayurveda
Medicina tibetana
Tibetan Pulsing

AGOPUNTURA

Pratica terapeutica di antichissima origine, già in uso nella medicina cinese nel 2700 a. C., che consiste nell'introduzione di aghi, di lunghezza, diametro, forma della punta e materiali diversi, in punti specifici del corpo, chiamati appunto *punti di agopuntura*, da dove viene percepita una sensazione di calore, intorpidimento o formicolio.

Il pensiero orientale riconosce all'interno dell'uomo la presenza di un'essenza vitale all'origine di tutte le cose della vita stessa, il *Qi*. Quando la circolazione di questa energia vitale viene ostacolata, si manifestano le malattie. I canali energetici lungo i quali scorre il Qi, che alimenta i vari organi, sono detti *meridiani*. Lungo i meridiani sono situati i punti di agopuntura: quelli a cui si ricorre con più frequenza sono più di cinquecento. L'inserimento di un ago in uno di questi punti stimola l'assorbimento o il rilascio di energia dell'organo a cui si riferisce, ristabilendo quell'equilibrio energetico che per la medicina orientale è il presupposto indispensabile per godere di buona salute.

La malattia è intesa come sconvolgimento di tale equilibrio, consistente in un'alterazione dei rapporti fra i due aspetti fondamentali nei quali si esprime l'energia e che costituiscono anche tutta la realtà in cui l'uomo vive. I Cinesi li chiamano *Yin e Yang*: sono due forze di segno opposto dalla cui interazione scaturiscono tutti gli aspetti della vita. L'agopuntura si è ormai largamente diffusa nel mondo occidentale e questo ha comportato in molti casi la modificazione sia della tecnica che dell'impostazione teorica rispetto all'agopuntura classica praticata in Cina.

In Occidente, l'indicazione principale dell'agopuntura è la cura del dolore e di alcune malattie psicosomatiche, dell'ansia, di alcune nevrosi e dell'insonnia. Un notevole impiego dell'agopuntura riguarda le tecniche di anestesia e analgesia per l'esecuzione di interventi chirurgici senza addormentare il paziente. Inoltre la ricerca ne sta anche osservando l'efficacia per alleviare il dolore per il miglioramento della mobilità in pazienti che soffrono di artrite reumatoide e osteoartrite. Altri possibili utilizzi sono la cura di allergie, emicrania, problemi di circolazione e della dipendenza da nicotina e da altre sostanze.

Inoltre, sembra che l'agopuntura agisca stimolando la secrezione, nel cervello, di mediatori chimici che, a loro volta, attivano o inibiscono determinati sistemi neuronali.

Tra le tecniche più recenti dell'agopuntura si colloca l'elettroagopuntura che si avvale dell'applicazione di una corrente elettrica negli aghi, particolarmente vantaggiosa in interventi delicati e di lunga durata, come quelli neurochirurgici e ginecologici, per i quali sia sconsigliabile l'anestesia.

AURICOLOTERAPIA

L'auricoloterapia è un metodo che consiste nello stimolare specifici punti dell'orecchio attraverso massaggi, punture con aghi d'oro, di argento o di acciaio o mediante stimolazioni con laser. L'obiettivo è di ottenere un miglioramento dei dolori o la correzione di disturbi funzionali e organici.

Questa pratica terapeutica ha origini antichissime poco note. Molti la fanno risalire, infatti, ai Cinesi, altri ai Persiani o agli Egizi. Nel corso dei secoli l'auricoloterapia costituì una pratica sostanzialmente sperimentale e si deve arrivare fino al 1953, allorché il medico francese Paul Nogier impresso una svolta fondamentale all'auricoloterapia. Infatti, nel visitare alcuni suoi pazienti, egli riscontrò la presenza di una cicatrice nella regione dell'antelice. Difficoltoso fu in principio capire la relazione tra quel punto e il nervo sciatico, in seguito si rese conto che la relazione non era con il nervo sciatico, ma con la quinta vertebra lombare. Apparve allora evidente che l'antelice cauterizzata era l'immagine riflessa della colonna vertebrale, la regione lombosacrale ne occupava la parte superiore, e la regione cervicale la parte inferiore, il lobulo rappresentava la testa, e il tutto costituiva l'immagine fetale capovolta.

I punti auricolari hanno la particolarità di essere percepibili solo quando rappresentano la proiezione di uno stato patologico, essendone la proiezione a distanza. Questi punti possono essere rilevati con numerose metodologie: con la pressione diretta che causa in tale sede un lieve dolore, con apparecchi in grado di misurare l'impedenza cutanea, che risulta diminuita. I punti che vengono stimolati sono quelli che corrispondono allo stato patologico in atto. Ad esempio per un dolore alla spalla si stimolerà il punto auricolare della spalla, situato nella doccia dell'antelice, così come per dolori alla testa, si stimolerà la regione del lobulo.

Questa terapia è di notevole aiuto nei casi di dolori reumatici, nevralgie, dolori traumatici o degenerativi. Inoltre si riscontrano dei miglioramenti nella cura di artrosi (cervicale, lombare, dell'anca, del ginocchio e del polso), tendiniti, dolori ai legamenti, sciatica, herpes zoster, contratture muscolari (lombalgie, torcicolli) e in tutti i disturbi connessi allo stress, come ansia, gastroduodenite, ipertensione, intossicazione da tabacco, disturbi del sonno, disturbi psicosomatici, lievi stati depressivi, e così via.

AYURVEDA

Questa antica pratica di guarigione di origine indiana sembra risalire a 5000 anni fa e si concentra essenzialmente sulla relazione tra la mente e il corpo per mantenere un buono stato di salute. Testualmente significa "la scienza della lunga vita", mirante a controllare la vita in modo da allungarla ed impedire la malattia.

Come in altre pratiche asiatiche, il punto fondamentale è l'armonia dell'energia vitale dell'universo, detta *prana*, presente in tutti gli esseri. L'ayurveda si occupa oltre che della salute fisica del paziente, anche di quella mentale e spirituale, come pure della sua condotta etica, dal momento che non possono essere separate l'una dall'altra.

Il sistema si basa sull'equilibrio delle tre forze di base, che regolano tutto il cosmo e pervadono ogni cosa, chiamate *dosha*: il *vata*, responsabile dei movimenti del corpo, il *pitta*, che controlla la

digestione e la produzione di energia e il *kapha*, che si occupa della struttura e della stabilità del corpo.

È proprio la disarmonia tra questi tre elementi o umori all'interno dell'organismo umano che genera la malattia. L'individuo deve innanzitutto capire qual è il suo dosha dominante e seguire un'alimentazione e uno stile di vita che lo mantengano in armonia con gli altri.

A differenza della medicina occidentale che entra in gioco in presenza dei sintomi di una malattia, l'ayurveda si integra nello stile di vita. Essa governa infatti tutti gli aspetti della vita, come l'alimentazione, l'attività fisica e l'attività sessuale. Lo specialista viene interpellato solo quando si verifica una disarmonia nel dosha.

La medicina ayurvedica prende in esame non solo i sintomi dolorosi ma ogni aspetto della vita del paziente. Infatti, il medico non si concentra su una specifica malattia o su un organo in particolare, ma cura corpo e mente come un tutt'uno, stabilendo inizialmente le caratteristiche dei dosha del paziente. I vari squilibri si manifestano nel battito cardiaco che il medico sente in tutto il corpo.

Per il trattamento dei disturbi, l'ayurveda utilizza un'ampia gamma di rimedi e cure, che possono essere di tipo medico, dietetico e pratico.

Per quanto riguarda i rimedi di tipo medico, i farmaci utilizzati derivano da sostanze naturali quali erbe, vegetali e minerali e spesso vengono preparati a seconda delle esigenze del paziente. Delle volte, in aggiunta, si ricorre anche a preparati di fitoterapia od omeopatia.

Per i rimedi di tipo dietetico, vengono consigliati o sconsigliati determinati tipi di alimenti a seconda del tipo di squilibrio individuato nel paziente. Per esempio, se occorre aumentare l'energia, la dieta suggerita potrà prevedere l'apporto di carne e spezie, se invece bisogna diminuire l'energia, verrà consigliato il consumo di latticini. In alcuni casi può essere prescritto anche il digiuno.

Per i rimedi di tipo pratico, invece, le cure ayurvediche prevedono la purificazione del corpo dalle tossine attraverso bagni di sudore, clisteri, sciacqui nasali, salassi e anche tecniche quali il massaggio con oli, posizioni yoga ed esercizi di respirazione e di meditazione.

MEDICINA TIBETANA

La medicina tibetana è una medicina psico-spirituale, molto lontana dalla mentalità occidentale, affondando le sue radici nel pensiero religioso buddista con fondamenti filosofici, religiosi e soprannaturali. In essa confluiscono le tradizioni indiana (Ayurveda), ellenica e cinese ed è diffusa e praticata in Tibet, Cina, India, Mongolia e Russia.

Questo tipo di medicina tradizionale si basa su una dottrina cosmologica che vede l'universo come un'unione di particelle infinitamente piccole, ognuna delle quali contiene la natura e le potenzialità dei quattro elementi: acqua, aria, fuoco e terra. Queste, interagendo nella dimensione del quinto elemento, lo spazio, generano i tre *umori*: *Vento*, *Bile* e *Flemma*, che possiamo considerare come i regolatori delle funzioni fisiologiche dell'uomo e degli altri esseri viventi.

DIAGNOSI

La diagnosi si avvale di sistemi d'indagine originali, volti a identificare la natura e la sede degli squilibri e viene effettuata attraverso una scrupolosa analisi delle funzioni fisiologiche, prendendo in esame i *sette tessuti corporei* di cui siamo composti (sangue, grasso, carne, midollo, linfa intestinale, ossa e liquido riproduttivo) e i loro *residui* (urina, sudore e feci).

La condizione di benessere e malattia, sia fisica che psichica, deriva dall'equilibrio e dalla reciproca interazione tra i tre umori, cioè tra il Vento o *pneuma* (respiro), la Bile (l'accumulo sulla cistifellea) e la Flemma (la secrezione delle mucose dello stomaco).

Altro metodo diagnostico è l'esame del polso e del battito cardiaco, con un interesse alle indicazioni fornite da ogni singolo dito della mano.

CURA

La terapia si basa su diverse tecniche collocabili in cinque categorie: dieta, comportamento, farmaci, terapie esterne e chirurgia.

In particolare la ricca farmacopea è composta da prodotti complessi, ottenuti da preparati vegetali, minerali o animali allestiti con tecniche specifiche. Inoltre vengono impiegate anche l'agopuntura e la pratica di salassi e inalazioni.

Il medico tibetano per curare utilizza, oltre la chirurgia e l'uso di erbe e minerali, anche meditazioni e riti caratteristici, che allontanano i "demoni" responsabili delle patologie. Se la malattia scaturisce da un disequilibrio umorale, essa può essere curata con erbe, metalli o pietre preziose, mentre se essa è dovuta ad un eccesso passionale, il medico interverrà con riti purificatori o meditazioni.

Altre patologie, come quelle congenite, sono legate invece ad errori in una precedente vita, e per la legge della causa-effetto (il karma) si manifestano in questa vita.

TIBETAN PULSING

Antichissimo metodo usato dai monaci tibetani e cinesi nel quale è fondamentale il convincimento che la guarigione sia un processo di trasformazione attraverso cui bisogna lasciare da parte il legame con tutto ciò che è negativo (dolore, stress, rabbia, paura), facendo in modo che la guarigione giunga naturalmente.

Al centro di questa tecnica c'è il cuore, concepito come centro di energia. Nel semplice processo della pulsazione del battito cardiaco, infatti, col *tibetan pulsing* è possibile sciogliere il dolore ed i condizionamenti trattenuti nel nostro sistema nervoso. Avremo in questo modo l'opportunità di rigenerare i nostri organi e di ritrovare la nostra vitalità e luminosità.

Si usano le mani, i piedi e l'intero corpo del terapeuta per pulsare (*pulsing*), pompare (*pumping*) e lasciar scorrere (*streaming*) l'energia dei differenti organi collegati tra loro attraverso circuiti energetici.