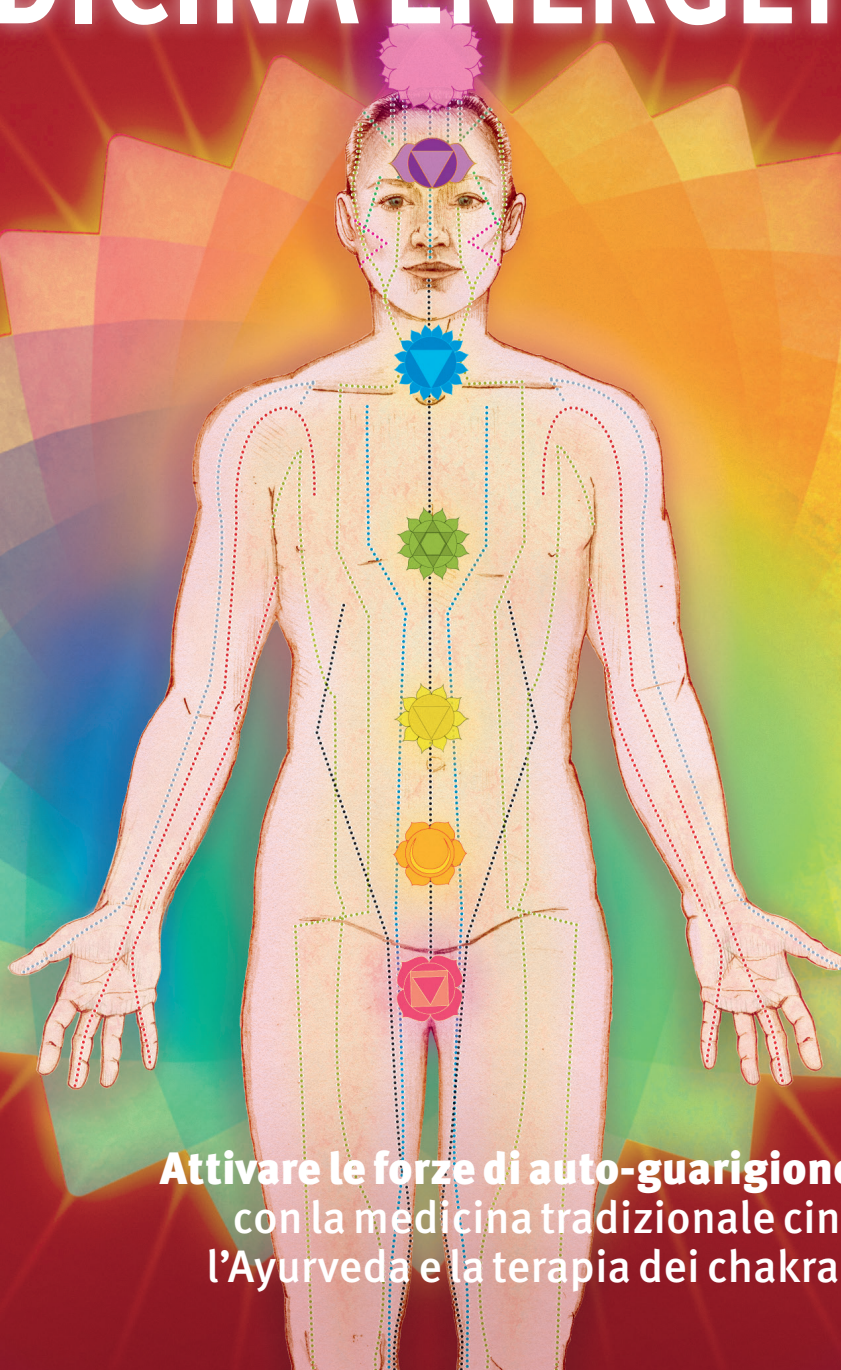


DOTT. LI WU PROF. MTC (UNIV. YUNNAN)

DOTT.SSA NATALIE LAUER

MANUALE PRATICO DI MEDICINA ENERGETICA



Attivare le forze di auto-guarigione
con la medicina tradizionale cinese,
l'Ayurveda e la terapia dei chakra

DOTT. LI WU PROF. MTC (UNIV. YUNNAN)

DOTT.SSA NATALIE LAUER

MANUALE PRATICO DI MEDICINA ENERGETICA

Attivare le **forze di autoguarigione**
con la medicina tradizionale cinese,
l'Ayurveda e la terapia dei chakra

EDIZIONI
LSWR

INDICE

PREFAZIONE

GUARIRE CON LA MEDICINA ENERGETICA

L'ENERGIA È VITA

Tradizioni europee

Come cura la medicina energetica?

La medicina energetica oggi

7	LA MEDICINA TRADIZIONALE CINESE	15
	Sostanze fondamentali del corpo	15
	Qi, l'energia vitale	15
9	Jing, l'essenza vitale	16
	Shen, lo spirito vitale	17
11	Xue, il sangue	17
11	Jin Ye, i fluidi	18
	Yin e Yang	19
12	Yin e Yang nel corpo	19
13	Livellamento di Yin e Yang	20
	Wu Xing, i cinque elementi	23
	Il ciclo alimentare	23
	Il ciclo del controllo	23
	Il ciclo della sopraffazione	23
	I cinque elementi come strumenti diagnostici	24
	I meridiani	25
	Che fare in caso di blocco?	25
	I 14 grandi canali	26
	Che cosa ci fa ammalare	40
	Le emozioni come fattori di malattia	40
	L'AYURVEDA	43
	Prana, l'energia vitale	43
	I cinque involucri corporei	44
	L'energia elementare	44
	La costituzione individuale	47
	Il tipo Vata	47
	Il tipo Pitta	48
	Il tipo Kapha	48
	Tipi misti	48
	Squilibrio dei dosha	50





TRA CINA E INDIA, LA LEZIONE DEL TIBET

LA DOTTRINA DEI CHAKRA

I sette chakra principali

La sede dei chakra

Primo chakra

Secondo chakra

Terzo chakra

Quarto chakra

Quinto chakra

Sesto chakra

Settimo chakra

Il campo biomagnetico dell'aura

Percezione dell'aura

Aprire la visione dell'aura

VIE PER LA SALUTE

LE TERAPIE DELLA MEDICINA ENERGETICA

Agopuntura

Quando è utile l'agopuntura?

Moxibustione

Coppettazione

Agopressione

Tecniche differenti

Le regole più importanti

Massaggi curativi

Automassaggio

La farmacia in cucina

Alimenti nella MTC

Alimenti ayurvedici

Tisane curative

Preparazione e assunzione

Bagni curativi

Essenze per bagno

LA GINNASTICA DOLCE

Qi Gong

Scuole differenti

Qi Gong del profumo

Tai Ji Quan

Il Tai Ji Quan a casa

Yoga

Gli asana

Pranayama

LA MEDITAZIONE

**Meditazione della consapevolezza:
osservare e distaccarsi
dall'osservabile**

Meditazione dei cinque elementi

	83
	85
	86
	86
	87
	88
	88
	88
	88
	94
	95
	96
	96
	98
	99
	100
	100
	101
	103
	103
	104
	105
	122
	122
	128
	128
	129
	151
	152
	154

53
55
55
56
57
60
63
66
69
72
75
79
79
79



TRATTARE I DISTURBI

APPARATO RESPIRATORIO	162
Asma bronchiale	162
Bronchite	164
Infreddatura, infezione influenzale	165
Febbre	166
Mal di gola e faringite	167
Tosse	169
Tonsillite	170
Sinusite	171
Raffreddore	172
ORGANI DI SENSO	174
Infiammazione agli occhi	174
Raffreddore da fieno	175
Acufene, ipoacusia improvvisa	176
Otalgia	178
Disturbi alla vista	179

APPARATO CARDIOCIRCOLATORIO	181
Ipertensione	181
Ipotensione	182
Aritmie	184
Colpo di calore	185
Varici	186
Epistassi	187
Edemi	188
Svenimento	189
Ipotermia	189
Flebite	190
APPARATO DIGERENTE	191
Flatulenza	191
Diarrea	192
Vomito, nausea	194
Emorroidi	195
Mal di stomaco	197
Brucciore di stomaco	198
Sovrappeso	199
Stitichezza	200
APPARATO UROGENITALE	202
Cistite	202
Frigidità	203
Nefrite	204
Disturbi della potenza sessuale	205
Disturbi alla prostata	207
Vescica irritabile	207
Eiaculazione precoce	208
GINECOLOGIA	209
Interruzione del ciclo mestruale	209
Sindrome premestruale (SPM)	210

Dismenorrea	212	Gomito del tennista, sindrome del tunnel carpale	227
Ipomenorrea	213	Distorsione, contusione	228
Ipermenorrea	214	PELLE	229
Disturbi della menopausa	215	Acne	229
Leucorrea	216	Cellulite	230
APPARATO LOCOMOTORE	217	Eczema	231
Artrite, artrosi	217	Foruncolo	232
Gotta	218	Micosi del piede	233
Colpo della strega	219	Caduta dei capelli	234
Ischialgia	220	Herpes simplex tipo 1	235
Dolori muscolari	222	Puntura d'insetto	236
Tensioni alla nuca	222	Orticaria	237
Osteoporosi	223	Neurodermite	238
Disturbi reumatici	224	Scottatura solare	239
Mal di schiena	225	Ustioni	240
Vertigini	226	Ferite	241
		SISTEMA NERVOSO E MENTE	242
		Stati d'animo depressivi	242
		Esaurimento	243
		Mal di testa	244
		Emicrania	246
		Nervosismo	247
		Disturbi del sonno	248
		Mal di denti	249
		APPENDICE	
		Indice analitico	250
		Indice degli esercizi	253
		Colophon	254





PREFAZIONE

Nella guerra contro le malattie la moderna medicina occidentale può contare su conquiste straordinarie. Ciononostante, talvolta si trova anche a urtare contro i propri limiti. Soprattutto per questo motivo si è potuta affermare negli ultimi anni una molteplicità di terapie alternative, che per lo più si basano su sistemi di conoscenze mediche di culture differenti. Il loro comune denominatore è la consapevolezza dell'esistenza dell'energia vitale, che opera nel cosmo allo stesso modo che in ogni singolo uomo.

La medicina tradizionale cinese qualifica questa forza come "Qi", nelle dottrine indiane è chiamata "Prana" e la studiosa medievale Santa Ildegarda di Bingen la conosceva come "Viriditas".

In tutte le dottrine che si occupano dell'eterea energia vitale si crede che la chiave per la salute risieda nell'armonioso equilibrio fra corpo, mente e anima.


La medicina olistica considera perciò l'uomo un'inscindibile unità di corpo, mente e anima.

È la forza vitale insita in lui che lo anima e che attiva anche le sue forze di autoguarigione. L'energia vitale scorre attraverso ogni nostra singola cellula, regola il metabolismo e mantiene l'organismo in equilibrio. Riempie e permea di sé l'intero complesso sistema

energetico del nostro corpo. La guarigione olistica non riduce quindi l'uomo ai suoi singoli elementi o a problemi isolati, ma abbraccia corpo, mente e anima in egual misura. Perciò anche le malattie non vengono intese come disturbi di un certo "apparato" biochimico-meccanico. Al contrario, per guarire durevolmente disturbi e malattie, si va alla ricerca delle cause che risiedono in profondità. Naturalmente questa "ricerca delle cause" non può prescindere da una vasta conoscenza delle connessioni all'interno dell'organismo umano.

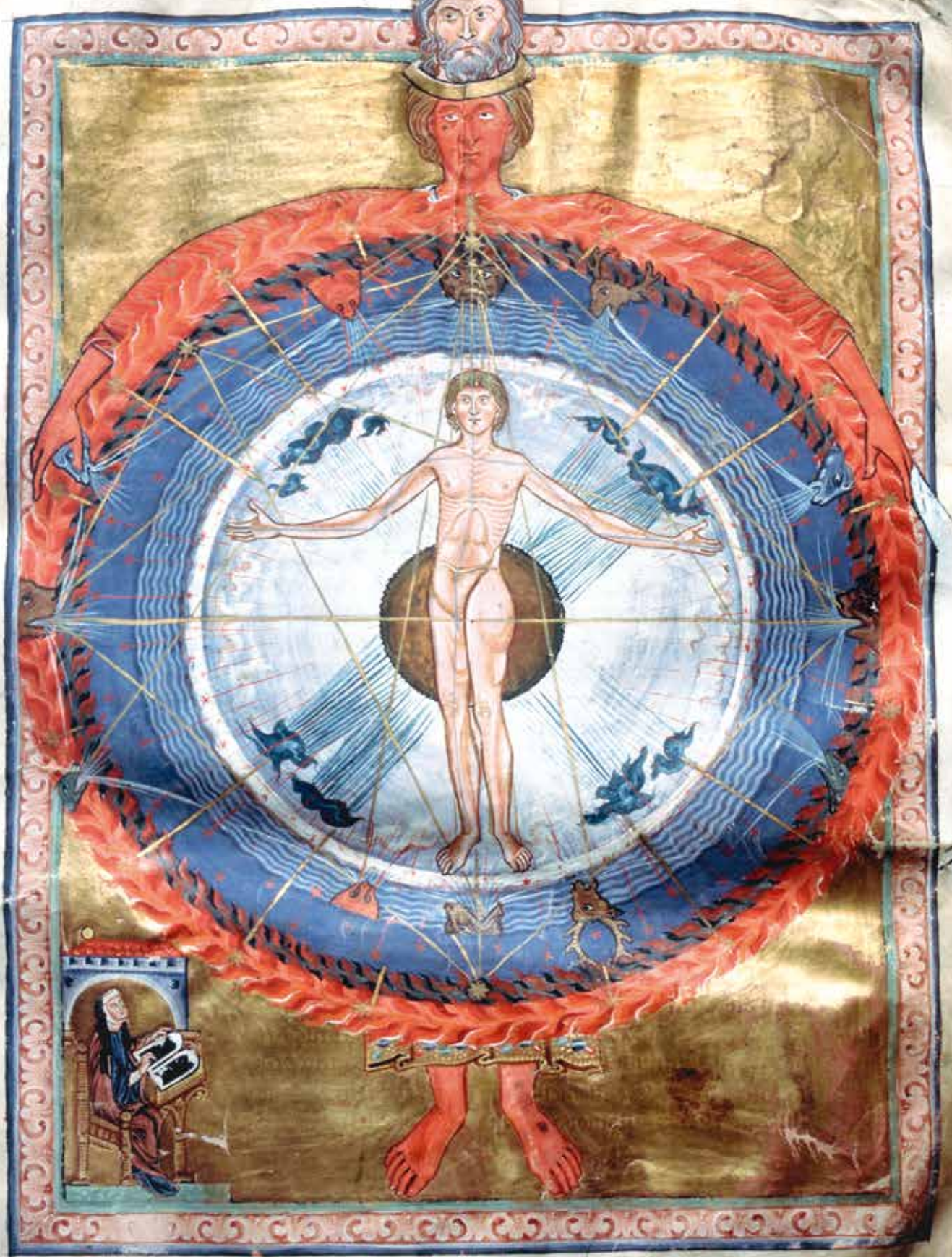
Attraverso l'impiego di sostanze naturali e processi energetici è possibile stimolare efficacemente l'energia vitale e indurla a fluire, come confermano anche numerosi recenti studi clinici. Se invece il flusso energetico viene bloccato, ci sentiamo male e ci ammaliamo. L'obiettivo di questo libro è dunque dare una visione d'insieme dei metodi di guarigione energetici: dove affondano le radici le idee tradizionali di energia vitale? Da cosa sono causate le malattie? Come si possono efficacemente prevenire? E quali metodi terapeutici energetici possono servire per alleviare o addirittura guarire disturbi già esistenti? Scoprite insieme a noi l'energia vitale universale e tornate alle origini della medicina.





GUARIRE CON LA MEDICINA ENERGETICA

IN TUTTO IL MONDO ESISTONO SISTEMI TERAPEUTICI BASATI SUL CONCETTO CHE LE FUNZIONI DEL CORPO E LA SALUTE PSICHICA SIANO GOVERNATE DA UN'ENERGIA CHE È ALLA BASE DELL'INTERA VITA. SOLO SE QUESTA PUÒ FLUIRE LIBERAMENTE NOI SIAMO SANI.



L'ENERGIA È VITA

Già i nostri progenitori cercavano spiegazioni di certi eventi e fenomeni che condizionavano in maniera determinante la loro vita. Sciamani e altre guide spirituali fornivano le risposte alle loro domande riguardo a invisibili forze naturali ed eventi celesti. Per questo si attribuiva loro il potere di guarire le malattie. Ebbero così origine i primi concetti di energia vitale. L'idea di una sottile e onnipervasiva energia universale si ritrova fino a oggi in molte culture e religioni. Nell'antico Egitto questa energia era chiamata *Ka*, nell'antica cultura ebraica *Chaim*. Anche numerose culture indigene posseggono un sapere tradizionale riguardo immateriali campi energetici che attraversano il corpo umano. Su di esso si basa, ad esempio, la medicina degli indios del Centro e Sudamerica. La civiltà dei Maya entrò in una fase di declino a partire dal 900 d.C. per ragioni misteriose, ma le loro conoscenze riguardo alla salute e alla medicina furono preservate attraverso le tradizioni orali. Per i guaritori dei Maya (*H'men*), al centro dell'azione era l'equilibrio dell'energia vitale. Chiamavano questa energia *Ch'ulel* e ne curavano le perturbazioni – fra le altre cose – con piante, massaggi, abluzioni e preghiere. Ancora oggi i loro discendenti utilizzano quegli antichissimi metodi curativi, soprattutto nella penisola messicana dello Yucatán. Anche gli indiani del Nordamerica attivano l'energia eterea propria dell'uomo, ad esempio, per mezzo di rituali, bagni di vapore, suoni, trance o determinate piante. Ma la maggiore influenza sulla medicina del mondo occidentale è esercitata senz'altro da quei concetti di energia che sono insegnati da secoli in India, Cina, Tibet e Giappone e in quei paesi ancor oggi sono considerati spesso metodi terapeutici di egual valore della moderna medicina. D'altra parte,

si dimentica spesso che l'idea dell'energia vitale ha anche in Occidente una lunga tradizione. La si può far risalire fino a Ippocrate, il fondatore della scienza medica, nel IV secolo a.C.

TRADIZIONI EUROPEE

Ippocrate era convinto che ogni uomo rappresenti un microcosmo e che sia insita in lui una forza vitale, che egli chiamava "Phýsis". La Phýsis è in grado di appianare le perturbazioni e di ristabilire nel corpo l'ordine della salute. Il medico ippocratico favorisce questo processo mediante trattamenti quali diete, musicoterapia, terapia onirica, esercizi corporei o attraverso l'induzione di stati di coscienza alterati. Intorno al 200 d.C. il medico e anatomista greco Galeno di Pergamo, le cui conoscenze plasmarono in maniera determinante la medicina fino al Rinascimento, considerava l'uomo come unità di corpo e anima. Secondo il suo pensiero il corpo materiale era una manifestazione dell'energia vitale, che egli chiamava "Pneûma" e che veniva convogliata attraverso il corpo lungo particolari percorsi. "L'anima è la forza vitale che verdeggia nel corpo, essa opera tramite il corpo e il corpo tramite l'anima. Questa è l'intera essenza dell'uomo", scriveva anche la benedettina Ildegarda di Bingen (1098-1179), studiosa dei più disparati campi dello scibile, ancor oggi famosa per la sua medicina naturale. La religiosa ideò una propria medicina erboristica ed ebbe anche interessi cosmologici. Chiamò "Viriditas" la forza vitale che opera sia nell'uomo che nel macrocosmo. Analogamente il medico, alchimista, astrologo, mistico, teologo laico e filosofo svizzero Paracelso (nome italiano di Philippus Theophrastus Aureolus Bombastus von Hohenheim, 1493-1541) guardava all'uomo come

alla parte di un tutto più ampio: “Un uguale è in cielo, che ha sulla terra il proprio uguale e sulla terra è un uguale, che ha in cielo il proprio uguale.”

Anche nell'età moderna si è identificata l'origine delle malattie in una perturbazione dell'energia vitale. Ancora nel tardo XVIII secolo, molti medici praticavano la guarigione energetica ed erano convinti di poter trasmettere ai pazienti il loro fluido etereo tramite magneti o la semplice imposizione delle mani.

Solo a partire all'incirca dal 1850 non ci fu più posto nella medicina classica moderna occidentale per un siffatto concetto di energia vitale.

COME CURA LA MEDICINA ENERGETICA?

La visione olistica della medicina energetica non riduce l'uomo ai suoi singoli elementi, ma abbraccia in ugual misura il suo corpo, la sua mente e la sua anima.

Conformemente a ciò, anche le malattie non vengono intese come disturbi di un singolo “apparato” biochimico-meccanico. Di maggior importanza per la salute e il benessere è il libero scorrimento dell'energia vitale, che tiene unite tutte le parti e opera nel cosmo così come nell'organismo umano.

La medicina energetica prende le mosse dall'idea che tutti i processi psichici e fisici, tutte le funzioni corporee e i sistemi organici sono regolati da una superiore energia eterea. Se questa non può fluire liberamente attraverso il corpo, si arriva ai disturbi dell'equilibrio psichico e alle malattie. La salute è in diretta relazione con l'equilibrio. Come dappertutto nella natura, anche nell'uomo sono attive forze contrastanti: il principio femminile e quello maschile, il fluido e l'immobile, il caldo e il freddo... Solo se tutte queste coppie contrastanti si trovano in equilibrio, noi siamo sani e ci sentiamo bene. Solo allora l'energia può fluire liberamente.

Attraverso trattamenti adeguati i blocchi nel sistema



I DIFFERENTI CAMPI ENERGETICI

Il concetto di “medicina energetica” è nato alla metà degli anni '80 del XX secolo negli Stati Uniti. Esso comprende tutti i metodi di cura che fanno riferimento, a fini diagnostici e terapeutici, ai campi energetici attivi anche nell'uomo. Questi possono essere di origine sia naturale sia artificiale. Nel primo caso ci si serve di terapie tradizionali come la classica agopuntura, i fiori di Bach o i massaggi terapeutici. Metodi come l'elettroagopuntura o la radionica, dunque trattamenti con deboli campi elettromagnetici, lavorano invece con campi energetici generati artificialmente. Questi sistemi diagnostici e terapeutici, che si servono di apparecchi e compu-

ter, si basano su misurazioni di fenomeni biofisici effettuate sul corpo. Ad essi è legato anche il concetto di medicina informativa, che talvolta è usato come sinonimo di medicina energetica. Tuttavia, questo libro non si occupa degli ambiti della medicina energetica strumentale con campi energetici artificiali e dell'impiego di energie sottili con l'ausilio di apparecchi. Nelle pagine seguenti si fa riferimento esclusivamente ai sistemi medicali tradizionali, volti al trattamento o al ripristino del sottile equilibrio energetico, anche perché questi metodi offrono diversi impieghi che ciascuno può mettere in pratica da solo, in supporto ad altri metodi terapeutici.

energetico possono essere sciolti. Inoltre, in caso di sottoapprovvigionamento energetico, grazie a essi si può ristabilire il livello energetico complessivo. In questo modo tutti i sistemi vengono approvvigionati di energia in maniera ottimale e il corpo viene aiutato a guarire in modo naturale. Vi sono idee diverse riguardo a come rimuovere i deficit energetici e quindi risolvere i disturbi del sistema energetico. Trattamenti come l'agopuntura, l'agopressione, la moxibustione, i massaggi, i bagni, gli esercizi corporei (Qi Gong, Tai Ji Quan, Yoga), la meditazione, la dietetica o la tisanoterapia possono dare risultati davvero stupefacenti. La loro efficacia non è sempre dimostrabile scientificamente. Tuttavia, a dispetto di molti preconetti, le terapie energetiche tradizionali non hanno niente a che fare con la magia. Esse si richiamano ad antiche tradizioni e conoscenze e sono per lo più comprese in un sistema filosofico. Così, già secoli addietro, i cinesi curavano il vaiolo con una specie di vaccino. E in India si utilizzavano regimi alimentari mirati a influenzare l'equilibrio corporeo.

LA MEDICINA ENERGETICA OGGI

Nonostante la sua tradizione millenaria, la medicina energetica in Occidente cadde nell'oblio per lungo tempo. Solo a partire dall'inizio degli anni '70 del secolo scorso essa è stata nuovamente oggetto di una crescente attenzione. A promuoverla fu agli inizi un reportage del giornalista del *New York Times* James Reston. Durante un soggiorno in Cina egli dovette sottoporsi a un'appendicectomia, un intervento di routine che in realtà non ha niente a che fare con la medicina energetica. Questa fu impiegata solo dopo l'operazione, per alleviare il dolore postoperatorio. E qui effettivamente i medici ottennero con l'agopuntura un effetto di convincente efficacia. All'incirca in quegli stessi anni gli scienziati mettevano sotto la lente i concetti di autoregolazione del corpo dello Yoga indiano. Infine, nel 1978 l'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) si pronunciò a favore dell'inclusione delle dottrine mediche tradizionali nell'assistenza

sanitaria primaria (dichiarazione di Alma Ata). Da allora in particolare la medicina tradizionale cinese (MTC) e l'antica medicina ayurvedica indiana hanno conosciuto una vera rinascita. Il numero dei medici che sono aperti a questi metodi tradizionali cresce. Alcuni praticano le terapie alternative perfino da soli. Parallelamente a questo sviluppo, sono nate nuove "forme" di medicina energetica. In America, ad esempio, un certo numero di infermiere vengono addestrate a favorire i processi di guarigione mediante il tocco (*therapeutic touch*). Personale infermieristico con un'analoga qualificazione fa parte già da tempo dei team chirurgici. In Inghilterra alcuni medici coinvolgono nella cura dei loro pazienti dei guaritori che tramite, ad esempio, l'imposizione delle mani o altre pratiche sarebbero utili a integrare la classica terapia della medicina ufficiale.

Anche nei paesi di lingua tedesca la medicina energetica sta prendendo piede. Già nel 2005 uno studio condotto ad Allensbach mostrava che solo il 18% degli intervistati si augurava in caso di malattia una cura puramente "ufficiale". Per contro il 61% dei cittadini tedeschi optava per una combinazione di medicina tradizionale cinese e medicina ufficiale. Anche le aziende sanitarie hanno reagito alle conclusioni di diversi studi e hanno incluso l'agopuntura nel catalogo delle loro prestazioni. E il punto di vista olistico ha raggiunto ancora altri campi della medicina ufficiale. Così, ad esempio, la giovane branca scientifica interdisciplinare della psiconeuroimmunologia ha compreso che esiste una stretta relazione fra i sistemi immunitario, nervoso, endocrino e la psiche. Così sofferenze psichiche acute possono pregiudicare la funzione immunitaria e portare a malattie.

Ma, come tanto spesso nella vita, non è tutto oro quel che luccica. Purtroppo ci sono numerosi ciarlatani che cercano di lucrare sulle speranze delle persone malate. Questo nuoce alla reputazione della concezione energetica della salute. Solo una mirata cooperazione di medici, naturopati e guaritori competenti può isolare le pecore nere che operano in maniera poco seria. Inoltre, il trattamento terapeutico dovrebbe aver luogo sempre sotto la sorveglianza del medico e/o del naturopata.