

IDENTITÀ SAMMARINESE

RIFLESSIONI SULLA LIBERTÀ E LA DEMOCRAZIA FRA POLITICA, STORIA, CULTURA

TESTI DI PAOLO RONDELLI, EMMA ROSSI, ALESSANDRO BARBERO,
RENZO BROCCOLI, VERTER CASALI, ITALA CENCI, DANIELE
CESARETTI, DOMENICO RENATO DI NUBILA, MARIA
GIOVANNA FADIGA E MERIS MONTI, ROBERTO GANGANELLI,
MAURIZIO GOBBI, ANNIO MARIA MATTEINI, MASSIMO MUCCIOLI,
ENRICO MUSCIONI, SALVATORE RITROVATO, MARIA GLORIA RIVA.
CONTRIBUTI DI PATRIZIA BUSIGNANI E PAOLO MANCINI.



DANTE ALIGHIERI REPUBBLICA DI SAN MARINO

www.dantealighierirms.org



L A M E D I C I N A C I N E S E S U L T I T A N O “UN VIAGGIO DI MILLE MIGLIA INIZIA CON UN PASSO” (LAOZI)

D I M A S S I M O M U C C I O L I
MEDICO ESPERTO IN AGOPUNTURA E MEDICINA CINESE
FONDATORE E DIRETTORE DI SCUOLATAO
CO-FONDATORE DELLA SOCIETÀ SHENDAO

Quando l'Associazione Dante Alighieri mi ha proposto di scrivere questo saggio, mi sono reso conto – stranamente e solo allora con lucida chiarezza – che la storia dell'agopuntura e della medicina cinese nella Repubblica di San Marino coincideva con la mia storia personale. In effetti ho avuto questo onore e questa opportunità, pertanto raccontare come la medicina cinese sia giunta sul Titano mi obbliga a parlare dei miei trascorsi personali, poiché le due vicende sono assolutamente intrecciate tra loro.

Scrivere su quanto è accaduto diventa un'occasione per rileggere e dare a ciascun passo la sua giusta collocazione, cosa possibile a posteriori poiché solo quando le cose fatte prendono una forma, è possibile capire che i singoli passaggi effettuati hanno avuto un senso più ampio della limitata consapevolezza in cui erano allora avvenuti. In modo efficace e penetrante Giovanni Vannucci affermò che *“I nostri passi di oggi non sono semplice retaggio del passato, ma anticipo del nostro futuro”*. Posso dire, guardando la mia vita che è così ed è in tal modo che, a settant'anni, rivedo e comprendo quanto ho realizzato.

Esiste un'essenza profonda in noi capace di muovere la vita, una forza in grado d'indurre azioni non mirate alla semplice soddisfazione di bisogni compensativi ma attivata dalla necessità di voler dare un senso al proprio esistere. È all'interno di questa forza che si compiono azioni e scelte che ci portano a sviluppare le nostre vite in direzioni inaspettate, eppure in piena sintonia con la parte più vera e autentica di noi.

Scrivere tutto questo è certamente più impegnativo che parlarne.

La massima "*Verba volant, scripta manent*" degli antichi romani pone di fronte all'evidenza di una maggiore stabilità e oggettività della parola scritta, ma ho anche consapevolezza che ogni parola è una gabbia e una limitazione rispetto allo slancio senza confini dei propri pensieri, delle proprie intuizioni, percezioni e idee. Cercherò dunque di essere il più chiaro possibile, nei limiti imposti dalle parole e dalla mia capacità nell'usarle con efficacia.

In molti paesi dell'oriente la scrittura si basa sull'uso di caratteri grafici chiamati un tempo "ideogrammi", derivati a loro volta da antichissimi pittogrammi che rappresentavano, in forma di disegni stilizzati e minimali, cose, persone, la realtà nel suo insieme. Un carattere cinese (o sinogramma) è capace di racchiudere in sé ed esprimere una quantità incredibile di suggestioni e percezioni, ma non sempre identifica un suono con cui pronunciarlo verbalmente. La nostra scrittura è all'opposto legata ai suoni: attraverso l'unione di sillabe riproduciamo un suono, è questo a evocare secondariamente nella nostra mente un oggetto, un concetto, un'idea.

Le due scritture agiscono in modo opposto nella nostra mente: quella cinese evoca un'immagine spesso senza suggerirne il suono, la nostra scrittura alfabetica ricostruisce invece un suono per evocare poi mentalmente un'immagine. Sono due espressioni differenti, ciascuna ha i propri vantaggi e svantaggi.

La scrittura è solo un esempio evidente di quanto sia differente il mondo orientale e cinese dal nostro. Diversa è la struttura stessa del pensiero e la cosa più difficile per un occidentale è capire che non esiste un solo modo di pensare, un solo e unico pensiero che possa essere definito "razionale" e dunque valido.

In Occidente siamo tutti figli dell'illuminismo, della razionalità applicata al reale, la scienza stessa si è basata e sviluppata per secoli sullo studio della materia. La medicina moderna è tuttora ancorata al concetto di lesione organica, cioè di un danno visibile e documentabile della materia di cui è composto il nostro corpo, dimenticando che Max Plank, premio Nobel per la fisica nel 1918, ebbe a dire «...*posso dirvi almeno questo a proposito delle mie ricerche sull'atomo: la materia come tale non esiste! Tutta la materia non esiste che in virtù di una forza, che fa vibrare le particelle*».

Mentre la fisica ha attraversato successivi e molteplici sottili mondi di conoscenza, approdando dopo Einstein alla percezione di un mondo quantico composto da particelle di energia – nella consapevolezza universalmente riconosciuta che tutto è energia – la nostra medicina è rimasta ancorata alla materia senza riuscire a discostarsene. Se non viene rilevata una lesione organica, nella nostra medicina occidentale domina il concetto (mai dimostrato e dimostrabile) che tutto sia da imputare allo stress, in un vago legame con quella psiche di cui ha rivelato l'esistenza Sigmund Freud alla fine del 1800.

La medicina cinese

La medicina cinese ha radici antichissime che si perdono nella notte dei secoli, quando ancora non esisteva la scrittura ma solo la trasmissione orale delle conoscenze. Ai primordi era una pratica sciamanica, abitata da credenze e superstizioni, ma già nel primo testo scritto pervenuto alla nostra conoscenza e databile attorno al 350-300 a.C. (il *Huangdi Neijing*) tutti i concetti basilari di quella medicina erano già ben strutturati e organizzati in un sistema di lettura del corpo, della malattia e in specifiche modalità di cura e trattamento. I secoli successivi non hanno mai posto in discussione le sue basi concettuali, il tutto si è invece semplicemente arricchito nel tempo di osservazioni, esperienze e teorie applicative.

Senza ombra di dubbio la medicina cinese è una delle più antiche del genere umano, è ragionevole pensare che i suoi fondamenti risalgano almeno al 600 a.C.

La medicina cinese è praticata tuttora in Cina e in varie parti del mondo, specie nella sua forma più suggestiva: l'agopuntura. Nel suo insieme si basa su una lettura diversa del corpo umano, percepito nella sua apparenza come forma materiale, ma nella sua sostanza come energia in movimento.

La preziosa e millenaria esperienza della medicina cinese è un tesoro che potrebbe forse favorire quei passaggi evolutivi, di superamento dei limiti della materia, necessari e indispensabili alla medicina occidentale.

Tutto è energia

Pensando all'origine dell'universo e del mondo visibile, gli antichi maestri e studiosi cinesi ritenevano che tutto fosse derivato da una grande e potente energia indifferenziata al cui interno si sono poi distinti due poli. Queste due polarità, differenti ma complementari, sono opposte ma inscindibili poiché manifestano l'energia originaria da cui derivano: sono lo yin 陰 e lo yang 陽, elementi basilari e profondamente radicati nella cultura cinese.

Le prime documentazioni relative a questi due termini risalgono alla toponomastica del V secolo a.C. e a testi antichi – databili attorno al IV-III secolo a.C. – in cui i concetti yin e yang sono così ben definiti e articolati da rendere evidente una loro più antica origine.

Yin e yang sono due simboli posti alla radice del pensiero cinese, due archetipi, sono idee direttrici in base alle quali diventa possibile comprendere e catalogare il mondo, i fenomeni, gli esseri.

È il diverso mescolarsi di queste due forze opposte e inseparabili a generare tutte forme differenti della realtà.

Il carattere yin 陰 rappresenta il versante in ombra di una collina e a tale termine si associano i concetti di freddo, oscurità, profondità, pesantezza, materia, inerzia, ciò che è in basso, all'interno; il carattere yang 陽 rappresenta all'opposto il versante soleggiato della collina, è correlato all'idea di caldo, luminoso, superficiale, leggero, immateriale, dinamico, a ciò che va in alto, all'esterno.

Una montagna sarà classificata yang rispetto alla pianura poiché si erge verso l'alto, ma tra due montagne la più alta sarà yang rispetto alla più bassa

che si troverà catalogata come yin. La classificazione yin-yang è dunque sempre legata a un riferimento, nel caso citato all'altezza.

Prendendo a riferimento la materia e l'energia, la prima che ha forma, è pesante e densa è yin, all'opposto la seconda eterea, impalpabile, invisibile e senza forma è yang.

Per quanto siano idee direttrici, applicandole all'organismo yin e yang diventano paradigmi per identificare funzioni, sostanze e aspetti del corpo. Allo yin appartengono i liquidi, il sangue, tutto ciò che umidifica ed è materia, mentre allo yang è legato il movimento, il metabolismo, l'energia invisibile che anima il corpo.

L'affermazione secondo cui *“la donna è yin e l'uomo yang”* dipende da diversi fattori:

- da una genitalità esterna e manifesta nel maschio e a sviluppo interno nella donna;

- l'uomo yang emette il proprio seme all'esterno mentre la donna yin lo riceve all'interno;

- l'uomo ha un corpo più muscoloso, è più dinamico e per questo si dice che è ritmato dall'energia, la donna è fisicamente più flessuosa e meno muscolare, maggiormente propensa all'interiorità dei sentimenti, il suo corpo ha infine una ritmicità legata al sangue (mestruo).

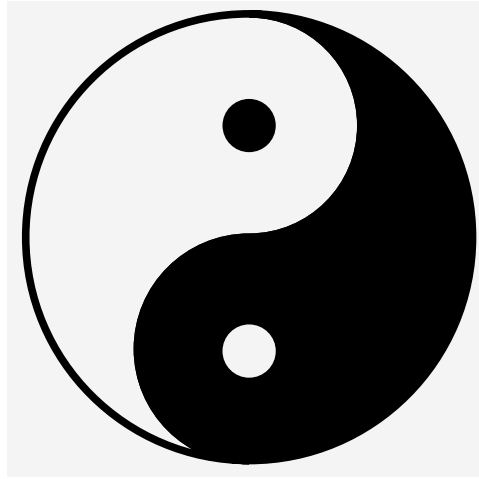
La definizione di genere in base alla quale si considera la donna yin e l'uomo yang, è considerata dagli studiosi uno degli usi e delle attribuzioni più antiche del binomio yin-yang.

Pur definita maggiormente dal sangue, la donna possiede evidentemente anche energia, analogamente nell'uomo, accanto alla prevalenza dello yang, le sostanze yin esercitano ugualmente le loro funzioni. Ciò che li differenzia è appunto il prevalere di una delle due polarità, ma entrambe sono partecipi in ciascuno poiché la loro contemporanea presenza ricostruisce l'Uno indifferenziato da cui ogni cosa, ogni forma e ogni vita dipende. Un corpo non può vivere senza queste due forze opposte ma entrambe essenziali, capaci di dialogare e operare mutualmente.

Il simbolo che da secoli rappresenta lo yin e lo yang è il Taijitu 太極圖, opera di Zhou Dunyi (1017-1073), noto come maestro di Lian Xi. Questa

immagine è stata elaborata più di 1500 anni dopo la nascita del concetto di yin e yang.

Nel Taijitu si evidenzia lo yin (colore scuro) e lo yang (colore chiaro, originariamente rosso) abbracciati l'uno all'altro, in una indissolubilità che è al contempo rapporto di ciclica trasformazione. Arrivato al suo apice lo yin si muta in yang, che inizia a prendere spazio, viceversa accade per lo yang allorquando raggiunge il suo culmine. A sottolineare la loro indissolubilità, nella zona di massimo yang è posta una goccia nera di yin, similmente nel massimo yin vi è un piccolo cerchio bianco a ricordare l'inevitabile presenza e coesistenza dello yang.



Taijitu 太極圖, la trave maestra.

Nel corpo yin e yang dialogano tra loro in modo incessante, si confrontano, si trasformano esattamente come accade in natura durante le 24 ore tra giorno e notte o nello svolgersi delle stagioni.

In natura lo yin porta con sé le energie del freddo, dell'oscurità, della quiete, lo yang all'opposto quelle del calore della luce e del movimento: le due polarità dialogano tra loro crescendo e diminuendo ciclicamente, a volte prevale l'una a volte l'altra. Allo stesso modo accade nella persona, le sostanze e le funzioni yin e yang del corpo si confrontano creando i ritmi vitali dell'organismo, in un equilibrio tra riposo e attività, tra freddo e caldo, tra basso e alto, tra interno ed esterno. In tal modo l'uomo ripete in sé gli equilibri universali della natura, è un microcosmo che vive all'interno di un macrocosmo, è composto dagli stessi elementi di stelle e pianeti e segue le stesse leggi che li regolano.

Il respiro è ampio, la vita dell'uomo e dell'universo si uniscono in una concertazione totale perché la vita è una e proviene dall'Uno.

In sostanza tutto è energia, yin e yang sono solo due diverse forme in cui può essere percepita. Lo yang etereo e impalpabile è facilmente correlabile al

concetto di energia, ma oggi ci è facile comprendere che anche la materia lo è, essendo composta a livello subatomico da particelle in vibrazione, a differenti stati di intensità e frequenza a seconda della forma e durezza dell'oggetto esaminato.

Queste due polarità quanto mai definite e differenti sono in continuo dialogo, confronto, mutazione e trasformazione reciproca, esiste pertanto una terza forza che lavora facendo la spola tra loro, le mette in relazione e comunicazione: il qi 氣. È possibile definire il qi alla guisa di un'energia vicina al suo punto di materializzazione, è una terza componente essenziale alla vita, è il movimento e il dinamismo presente in ogni cosa e in ogni esistenza. La medicina cinese agisce modulando, stimolando, riscaldando, rafforzando, mobilizzando o disperdendo il qi, in modo da indurre – suo tramite – un riequilibrio tra le due forze primarie dello yin e dello yang. Il qi viene dunque a rivestire una posizione centrale e strategica, poiché è la componente su cui è possibile esercitare un'influenza e una azione di cura.

Tutto è energia: lo yin, lo yang e il qi lo sono, ma sotto forme e caratteristiche differenti.



Le due forze primarie dello yin e dello yang sono messe in relazione e comunicazione dalla terza forza: il qi.

I termini cinesi yin, yang e qi non sono facilmente traducibili.

Yin e yang sono oramai entrati come tali nel sillabario internazionale e della lingua italiana, il termine qi è invece generalmente tradotto, in modo alquanto approssimativo, proprio con “energia”.

Il qi riveste il ruolo di energia per antonomasia, poiché si muove e continuamente tesse la vita tra le due polarità estreme dello yin e dello yang, trasformando cose ed esseri.

L'agopuntura

L'agopuntura è sicuramente l'applicazione più suggestiva e nota della medicina cinese.

Nella lingua cinese per identificarla si usa il termine *zhen jiu* 針灸 composto da due parole correlabili come sempre allo yin e allo yang. *Zhen* 針 identifica l'ago fatto di metallo, di materia yin in sé inerte; *jiu* 灸 è invece il calore yang emanato dal bruciare dell'artemisia, metodica nota con il termine *moxa/moxibustione* (nome derivato dal giapponese *mokusa* che significa letteralmente “erba che brucia”). Le due metodiche sono utilizzate, separatamente o insieme, sui punti di agopuntura, siti specifici del corpo, identificati dalla tradizione e dagli antichi maestri cinesi come particolarmente sensibili e reattivi.

I punti di agopuntura sono aree e fessure dove il vuoto lascia spazio ai movimenti del qi, a quell'energia che decorrendo attraverso i canali di agopuntura può influenzare zone diverse e lontane del corpo o anche stimolare gli organi interni.

Tutto il corpo è percorso – come la terra – da linee di energie, da tragitti preferenziali in cui il qi circola con maggiore fluidità e potenza. La tradizione ha identificato dodici canali principali – cioè dodici percorsi – su cui sono posizionati la maggior parte dei punti di agopuntura.

Ciascun canale principale percorre il corpo connettendo tra loro parti lontane: l'insieme dei diversi percorsi tessesse sulla persona un reticolo capace di avvolgerla dalle estremità di mani e piedi sino al capo; nel contempo, durante il loro tragitto su torace e addome, i diversi canali inviano rami verso l'interno per contrarre rapporti con gli organi vitali e con i visceri. Tutto il corpo è permeato da questa rete energetica che collega l'alto e il basso, l'esterno e l'interno, la sinistra e la destra, in una parola lo yang e lo yin.

Nel pensiero cinese gli stessi organi (considerati yin e capaci di produrre sostanze vitali) e visceri cavi (catalogati come yang, destinati al trasporto delle sostanze) sono centri di emissione di energie sottili, le cui vibrazioni diffondono e decorrono lungo i canali di agopuntura, strutture prive di un'a-

anatomia definita, differientemente dai vasi sanguigni o dai nervi periferici o da altre componenti corporee.

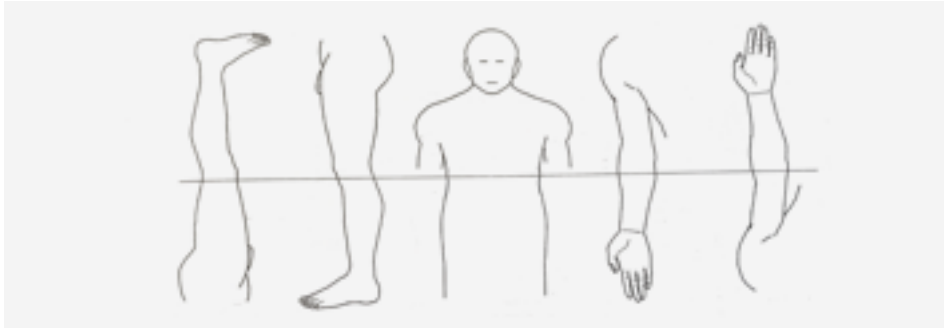
L'identificazione di questi tragitti energetici si perde nella notte dei secoli, sono dono di antichi maestri che erano riusciti a cogliere i flussi del qi in loro stessi, rendendosi conto che l'energia – similmente a un corso d'acqua – scorreva in modo naturale scegliendo di defluire in vie di non resistenza, costituite da spazi tra masse muscolari, incavi e fessure corporee.

Gli agopunti, posti sui singoli canali in corrispondenza di incavi e depressioni, possono essere stimolati e attivati sia tramite l'infissione e la manipolazione di un ago, sia con il calore della moxa. Entrambe le modalità sono in grado di generare un impulso di energia – che può essere modulato e differenziato – capace di propagarsi, anche a distanza, lungo il canale. Attraverso la rete di connessioni energetiche esistenti, un ago posto sulla caviglia destra può trattare per esempio un dolore alla spalla sinistra.

Per comprendere l'effetto descritto è necessario conoscere una particolare teoria della medicina cinese secondo la quale il corpo, nel costruirsi, ripete con sfumature e forme differenti lo stesso schema. Se assumiamo come riferimento l'arto superiore, questo è del tutto simile – pur nelle inevitabili differenze anche di utilizzo – all'arto inferiore: spalla e anca sono sovrapponibili, così gomito e ginocchio, polso e caviglia. Un punto della caviglia sarà in grado di trattare il polso opposto e viceversa. Con l'esperienza gli antichi maestri notarono che questa trasposizione poteva essere effettuata anche ruotando un arto su sé stesso, facendo perno sul ginocchio oppure sul gomito. In tal modo spalla e caviglia vengono a coincidere, gomito e ginocchio restano connessi come sempre, polso e anca si trovano invece a interferire l'uno sull'altro.

Nel caso citato un dolore alla spalla destra può essere trattato dunque da un ago posto alla caviglia sinistra, ma per essere più precisi non è sufficiente definire la zona da pungere (nel nostro caso la caviglia), serve anche identificare il canale giusto, in riferimento speculare alla zona dolente della spalla. Sulla spalla decorrono tre canali, uno anteriormente, uno posteriormente e un altro tra i due. La stessa cosa avviene alla caviglia: il punto prescelto deve essere il più corrispondente possibile alla zona dolente della spalla e al canale colpito, perché è il più influente.

Lo schema può applicarsi anche al tronco, al dorso e al viso. La figura precedente fornisce una visione di queste relazioni, ma una spiegazione dettagliata esula dalle finalità dell'articolo, il cui scopo è dare alcune informazioni sui principi generali che sono alla radice dell'agopuntura.



Corrispondenze corporee arti e tronco (figura tratta dal testo “*Practical Atlas of Tung’s acupuncture*”).

Ogni agopunto una volta stimolato evoca un treno d’onde di energia che si propaga lungo il canale in zone anche distanti, raggiunge anche l’interno, in virtù delle sue connessioni con organi e visceri. Per trattare un dolore di stomaco, struttura posta nella parte centrale del corpo, servirà orientarsi su una zona posta vicino a gomito o ginocchio, nel caso specifico si usa spesso il punto ST.36 (zu sanli) posto subito sotto il ginocchio e appartenente proprio al canale di stomaco.

È ancora oggetto di studi e discussioni il capire se siano stati prima identificati i punti di agopuntura, successivamente collegati tra loro a formare i vari canali, oppure al contrario se sia stato prima percepito e organizzato il sistema dei canali di agopuntura.

Ciò che è veramente difficile ed estraneo alla mentalità occidentale – nonostante le scoperte della fisica – è comprendere che l’agopuntura è una medicina dell’invisibile, poiché non agisce direttamente sulla materia ma sull’energia, da cui dipendono nel loro insieme tutti i processi vitali dell’organismo.

In una fede assoluta alla propria cultura e tradizione, gli occidentali hanno cercato di interpretare i meccanismi dell’agopuntura osservandola

all'interno dei confini e dei limiti della materia: ne sono nate teorie diverse basate sulla stimolazione di nervi tra loro collegati, sulla liberazione di mediatori chimici, sulle reazioni riparatorie ai microtraumi della puntura e altre ancora. Nessuna – al momento attuale – è capace di spiegare pienamente ciò che non è contestabile: l'efficacia di questa antica pratica, accettata dall'OMS (Organizzazione Mondiale della Salute) e validata da numerosissimi studi ed evidenze cliniche.

Le erbe mediche

La medicina cinese non è solo agopuntura, anzi in Cina è solo minimamente rappresentata dall'agopuntura rispetto all'uso estremamente più diffuso delle erbe mediche. La tradizione erboristica cinese non usa i canali di agopuntura come riferimento primario, anche se segue gli stessi principi generali di lettura del corpo propri a tutta la medicina cinese antica, pertanto le erbe sono studiate e valutate per gli effetti che producono sull'energia del corpo. Le erbe mediche sono materia ma – per il pensiero cinese – la forma fisica di questi rimedi è solo un veicolo per l'energia che contengono e che determinerà influssi e reazioni sull'organismo, con conseguenti ricadute anche sulla fisicità del corpo.

Parlare di erbe mediche è in realtà riduttivo poiché i cinesi usavano e usano tuttora anche sostanze minerali e animali, trattate sapientemente e trasformate attraverso procedure validate nei secoli, in modo da neutralizzare gli effetti tossici dei prodotti più aggressivi. È più corretto usare pertanto il termine farmacologia naturale cinese.

I rimedi della farmacologia cinese erano usati e studiati in base al loro sapore, all'odore, al colore e alla forma, elementi che nel loro insieme rappresentavano l'espressione delle influenze dell'energia presente in quella materia. Non esistevano naturalmente a quei tempi le conoscenze biochimiche di oggi, pertanto i rimedi erano principalmente catalogati – similmente ai cibi – in tal modo.

Per facilitare una iniziale comprensione descrivo alcuni cibi comunemente consumati nelle nostre case ma che, per il pensiero cinese, hanno un effetto così intenso da essere considerati alla stregua di farmaci, o meglio di rimedi curativi.

Il peperoncino ha natura calda e sapore piccante, ciò significa che ha caratteristiche yang, riscalda e tende a esprimersi portando in alto e all'esterno le energie del corpo. Chi mangia peperoncino suda al viso (in alto, zona yang) e non ai piedi, inoltre sente caldo perché la sua ingestione evoca da parte del corpo una reazione yang con produzione di calore. Il caffè è ugualmente considerato un rimedio farmacologico, lo si dovrebbe usare con estrema parsimonia e non in modo indiscriminato come accade al giorno d'oggi. Anche il caffè è caldo ma essendo amaro ha una direzione verso il basso. In questo alimento lo yin, che per sua natura discende in basso, e lo yang che ha natura calda e tenderebbe a salire si mescolano. La sua azione è intensa, specie sul cuore/mente dove può accelerare il battito cardiaco, stimolare l'attenzione ma anche l'ansia. Essendo amaro discende e per questo persone che hanno mal di testa traggono giovamento dall'assumere precocemente del caffè che fa abbassare la troppa energia accumulata in alto e che provoca loro cefalea. La sua azione discendente giova alla digestione e a coloro che soffrono di stipsi, ma assumerlo a stomaco vuoto può evocare mal di stomaco.

Tanti altri cibi hanno proprietà curative spiccate e tra questi l'alcol, la noce, le bacche di goji, lo zenzero, la curcuma e le spezie in genere.

Lo scopo di questa breve descrizione ed esemplificazione è unicamente far cogliere la genialità di un pensiero che, in assenza dei supporti tecnologici moderni, aveva consentito agli antichi maestri cinesi di costruire un sistema di lettura e d'uso di questi rimedi naturali.

La tradizione della farmacologia naturale cinese è ancora molto sentita, forte e diffusa non solo a livello popolare ma anche a livello istituzionale e ufficiale. In Cina – ancora oggi – vi sono ospedali in cui è possibile farsi curare solo con rimedi naturali della farmacologia tradizionale, in altri questi rimedi sono usati in associazione ai farmaci industriali e di sintesi, in altri ancora è praticata solo medicina farmacologica occidentale. La storia della

tradizione erboristica cinese è dunque molto diversa da quanto è accaduto nei paesi occidentali, dove la farmacologia industriale ha soppiantato la medicina naturale relegandola al trattamento dei soli disturbi minori. In Cina – e in molti altri paesi asiatici come la Corea, il Vietnam ecc – la farmacologia naturale cinese è ancora oggi ampiamente utilizzata nel trattamento di malattie maggiori, impegnative e severe, talora mortali.

Nel 2015 Tu Youyou, farmacologa cinese, ha ricevuto il premio Nobel per i suoi studi sull'artemisia nel trattamento della malaria, ma pochi sanno che, dopo tanti e fallimentari tentativi di estrazione della molecola attiva, Tu è riuscita nella sua impresa solo seguendo alla lettera i consigli di antichi maestri, che ne consigliavano l'estrazione a freddo.

I rimedi della tradizione farmacologica cinese sono le sostanze maggiormente validate al mondo, oltre tremila anni di esperienze, annotazioni e osservazioni cliniche ne hanno svelato i segreti, sottolineato l'efficacia ma anche i limiti e il perimetro d'azione.

Altro ancora

A completare il panorama delle principali discipline mirate alla salute e cura della persona, devono essere almeno menzionati il massaggio cinese (tuina), la dietetica e gli esercizi di ginnastica “medica”. Tutti seguono naturalmente lo stesso concetto basato sulla regolazione delle energie del corpo, il cui disequilibrio è percepito come causa primaria di ogni futura e possibile lesione della materia organica.

- Il tuina consiste nello stimolare manualmente i punti di agopuntura, nel trattare i canali e i percorsi interessati dal disequilibrio e nell'operare manovre corporee utili a ricollocare e ripristinare – dove necessario – i corretti rapporti anatomici tra ossa o altre strutture. La scelta dei punti non si discosta significativamente dai principi propri dell'agopuntura.

- La dietetica cinese ha regole applicative del tutto conformi a quelle della farmacologia naturale cinese. Nel pensiero cinese – che ama i paradossi – la dietetica e l'alimentazione sono considerate la forma di cura più potente, non perché lo siano effettivamente, ma in ragione del fatto che, mangiando

ogni giorno, esse rappresentano un costante e continuo stimolo al riallineamento di eventuali disequilibri del corpo e delle sue energie.

- Il termine “ginnastica medica” è una pessima traduzione dei tradizionali esercizi di lunga vita, come il daoyin e taijiquan. Il taijiquan, noto anche come “lotta con le ombre” consiste in una specie di danza costituita da un insieme di passi e posizioni preordinate – a imitazione di animali ed elementi della natura – in cui movimento, respirazione e concentrazione mentale si mescolano armoniosamente tra loro. Il daoyin si caratterizza invece per l'esecuzione di movimenti, esercizi e automassaggi più brevi ma sempre con integrazione di movimento-respiro-attenzione. Esistono diverse scuole e tecniche di daoyin, più note con il moderno nome di qigong, ciascuna con le proprie metodiche e sequenze.

Costruire la salute

A conclusione di questa breve presentazione è importante sottolineare che la medicina cinese non usa la parola “prevenzione”, in quanto il termine cela in sé la negatività e il timore della malattia.

Lo scopo primario dell'alimentazione e delle pratiche di daoyin-qigong è invece “costruire la salute” ed è preferibile intervenire con metodiche di cura (agopuntura, farmacologia naturale, tuina) quando i disturbi sono ancora relegati alla sfera energetica, dunque prima che si verifichi un danno fisico che coinvolge la materia organica.

Le pratiche di longevità e di costruzione della salute prevedono naturalmente anche un giusto stile di vita con equilibrio tra lavoro e riposo, una sana e misurata sessualità, il contenimento delle emozioni e dello stress, momenti di quiete in cui svuotare la mente.

La medicina cinese a San Marino

La storia della medicina cinese a San Marino inizia in modo ufficiale nel 1982, quando ho aperto il mio primo studio di agopuntura a Dogana, in piazza Enriquez.

Era un periodo in cui l'agopuntura non suscitava particolari consensi, i medici la consideravano una pratica fantasiosa, inaffidabile, se non magica e adatta a persone facilmente condizionabili. Io non facevo eccezione e a mia volta ero convinto, dopo aver conseguito la laurea in medicina e chirurgia, di sapere tutto il necessario per comprendere e curare persone e malattie...ma le cose che sarebbero accadute mi avrebbero presto smentito.

Preambolo

Conformemente al mio carattere curioso ma allo stesso tempo scettico, mi sono sempre posto domande e il passaggio dai libri di studio alla realtà della pratica della medicina suscitò in me ulteriori questioni, alle quali non sapevo dare risposta. Nel mio lavoro di medico di base – avevo svolto tale ruolo dapprima in modo precario attraverso temporanee sostituzioni, poi in modo stabile dopo aver vinto un concorso pubblico – le persone riempivano l'ambulatorio con richieste e necessità del tutto differenti rispetto alle grandi patologie studiate in Università, inoltre sentivo un profondo disagio nel dover “curare” i loro disturbi fornendo farmaci spesso solo sintomatici. A un farmaco per il mal di testa dovevo aggiungerne un secondo per la stitichezza, se la persona soffriva di stomaco un terzo, talora un quarto qualora avesse anche avuto ipertensione o un quinto ancora in caso di asma. Alcuni miei pazienti assumevano 8-10 farmaci diversi al giorno e il pensiero che mi tormentava era un'affermazione che, da studente, avevo sentito fare al mio insegnante di farmacologia in Università: *“quando prescrivete un farmaco sapete precisamente la sua azione, quando ne scrivete due esistono interazioni tali per cui la loro risultante non sarà la semplice somma farmaco A + farmaco B, quando prescrivete tre farmaci le interazioni tra i diversi componenti diventano difficili e complesse, ma dai quattro farmaci in poi non potete neppure immaginare quali siano gli effetti reali e quelli indesiderati che ne conseguono”*.

Il mio primo incontro con la medicina cinese e l'agopuntura è arrivato in un simile frangente, caratterizzato da domande, perplessità e mancate risposte. L'incontro è avvenuto a Milano, dove era appena nata una nuova scuola

di agopuntura. Partecipai a un seminario conoscitivo non per convinzione – ritenevo infatti all’epoca che l’agopuntura fosse una pratica del passato, folkloristica ma del tutto inutile – ma per accompagnare un amico che ne aveva parlato con toni entusiastici proponendomi di passare con lui una giornata in modo insolito. Non avevo mancato di criticare e denigrare questa sua scelta ma alla fine, non so ancora oggi perché, andai con lui.

Nella scuola l’ambiente era amichevole e informale, conoscevo alcuni dei partecipanti ma non l’insegnante, che proveniva dalla scuola di Marsiglia e parlava solo francese, lingua che conoscevo bene e sicuramente molto meglio della persona che era stata invitata a tradurlo. Mi ritrovai a breve, dopo aver dato qualche suggerimento di traduzione in alcuni passaggi più complessi, a sostituire la malcapitata traduttrice volontaria, assumendo un ruolo che pensavo provvisorio.

Durante la lezione l’insegnante, il dottor Albert Gourion, disse testualmente: *“Che senso ha dare a una persona che accusa stipsi, cefalea, mal di stomaco, ipertensione quattro farmaci diversi? Questi sintomi dipendono tutti da un disequilibrio unico e di fondo: è quel disequilibrio che va corretto!!”*.

Questa affermazione fu per me fatale, aveva colpito e centrato alla perfezione le mie perplessità e le mie domande sino a quel momento senza risposta e decisi di partecipare.

Alla fine del corso ricoprivo – seppur involontariamente – il ruolo di traduttore ufficiale della scuola, ero amico di Albert e avevo conosciuto il suo maestro Nguyen Van Nghy, fondatore della scuola di Marsiglia, la prima struttura di insegnamento organizzato e stabile di agopuntura in Europa, cui poi mi iscrissi. La visione della medicina cinese sulla malattia, sulla persona e l’originalità dell’agopuntura mi avevano affascinato ma restavo scettico sulla sua efficacia e sulla solida veridicità di teorie così diverse da quella medicina – per me ancora l’unica vera e possibile – che avevo appreso in Università.

Iniziai a praticare l’agopuntura in modo estremamente saltuario e limitato nel mio ambulatorio di medicina di base, offrendola in modo gratuito ai miei assistiti, che non trovavano nei farmaci una risposta adeguata ai loro disturbi, ma ogni volta, in fedeltà al mio scetticismo, premettevo: *“non credo*

che funzionerà, ma se vuoi possiamo provare". Trattai nel corso di un anno situazioni diversissime tra loro, cefalee, nevralgie, dermatiti, dolori mestruali, dolori articolari e con uno stupore, che in me rasentava l'incredulità, dovetti ammettere a me stesso che funzionava...eccome!

I risultati positivi non fecero altro che accrescere la mia curiosità e la mia passione, decisi di ristudiare da capo e in modo più attento e meticoloso la medicina cinese che mi era stata insegnata, rendendomi conto di quanto vasto fosse quel sapere di cui avevo solo toccato la superficie. Fu solo al termine di questo lungo processo, di verifiche prima e lento convincimento poi, che decisi di dedicare il mio tempo e le mie energie all'agopuntura e alla medicina cinese lasciando un lavoro certo, protetto e ben remunerato per lanciarmi nell'ignoto.

I primi passi

Avevo deciso di lanciarmi verso l'ignoto, in un'attività del tutto diversa e nuova, ma lo feci con il paracadute dell'aspettativa, un periodo di sei mesi entro i quali avrei potuto rinunciare alla mia nuova avventura per essere reintegrato nel mio tranquillo e sicuro ruolo di medico di base.

I primi tre mesi passarono lenti e... silenziosi, il campanello del mio studio suonò solo due volte, ma erano i carabinieri che venivano a intimarmi di chiudere l'ambulatorio perché la mia attività non era consentita. Al tempo in San Marino era ancora in vigore, nei suoi aspetti fondanti, la legge istitutiva dell'ISS (Istituto per la Sicurezza Sociale), scritta nei primi anni Cinquanta, che prevedeva fosse solo lo Stato a garantire la salute della popolazione attraverso le proprie strutture sanitarie. Rifiutai di chiudere dichiarando che la mia attività non era compresa tra i servizi offerti dallo Stato inoltre, in modo analogo, esistevano già in territorio ambulatori privati di dentisti, servizio che ugualmente lo Stato non offriva ritenendolo secondario rispetto alla sanità di base.

Meditavo dunque di tornare sui miei passi, sia per le pressioni ricevute, sia per l'assenza di clienti in tempi in cui l'agopuntura era ben poco nota e diffusa, quando il campanello – alla fine del mio terzo mese di non attività – suonò ancora. Era il signor P.A. che accompagnato dalla figlia camminava rigido,

a fatica e contratto, perché affetto da paraparesi spastica causata da un'ernia cervicale estroflessa e in conflitto con il midollo spinale. In quel periodo ero oramai convinto della bontà e dell'efficacia dell'agopuntura, ma avevo dentro di me tracciato un solco che divideva le malattie in due grandi settori: il primo settore comprendeva le malattie con evidente alterazione e danno strutturale (che ritenevo essere al di fuori della portata dell'agopuntura), il secondo comprendeva quei disturbi che, seppur rilevanti, erano caratterizzati da assenza di lesioni corporee di rilievo (su questa categoria avevo deciso di impostare la mia attività di agopuntore).

In ossequio alle mie convinzioni di allora, dissi a P.A. che non potevo aiutarlo e che doveva assolutamente sottoporsi a un intervento di neurochirurgia. Fu lui a insistere per fare agopuntura, mostrandomi le cicatrici di due precedenti interventi al collo che gli avevano apportato un beneficio solo provvisorio, al massimo di venti giorni, con successiva ripresa della difficoltà alla marcia e della rigidità agli arti inferiori. Dopo le dieci classiche sedute di agopuntura il signor P.A. camminava allo stesso modo e avvertiva gli stessi disturbi per cui gli proposi di interrompere il trattamento, essendosi mostrato inefficace. Fu ancora una volta lui a insistere nel voler continuare il trattamento, affermando che percepiva una rigidità differente e meno intensa. Dopo altre dieci sedute P.A. non avvertiva più alcun disturbo, camminava normalmente e ai controlli effettuati l'ernia discale era in parte regredita, tanto da non comprimere più il midollo spinale.

Questo evento segnò una svolta nella mia attività di agopuntore.

Il signor P.A. a chi gli chiedeva, vedendolo ristabilito, se si era nuovamente operato rispondeva con soddisfazione: “ho fatto agopuntura”. Il telefono e il campanello del mio studio, muti per mesi, iniziarono a suonare con frequenza sempre maggiore e negli anni a seguire senza sosta.

L'agopuntura aveva oramai trovato stabilmente un suo spazio nel piccolo mondo di San Marino.

L'esperienza con il signor P.A. aveva portato anche un secondo e prezioso frutto: mi aveva fatto comprendere che, nella mia mente, avevo erroneamente relegato l'agopuntura alla cura di malattie minori, le avevo io tolto quella dignità – per le mie scarse conoscenze, per i condizionamenti dovuti alla

mia formazione universitaria e per il mio scetticismo – che si era costruita nei secoli.

Agopuntura e medicina cinese: uno spazio nuovo

L'interesse per l'agopuntura crebbe rapidamente negli anni a seguire, in modo progressivo ed esponenziale, anche grazie all'attenzione dei mass media che erano molto incuriositi da questa antica arte curativa, così lontana dal mondo occidentale della chimica farmacologica.

Uno dei fattori che, al contrario, ne ostacolavano in parte la concreta diffusione era (ed è a tutt'oggi) il timore atavico dell'ago, del dolore legato alla puntura. In tal senso l'uso di erbe mediche e dei prodotti naturali della medicina cinese – avvenuto in San Marino nel 1989 – favorì in tante persone un approccio diverso e più accettabile alla medicina cinese, aprendole poi anche alla successiva disponibilità nei confronti dell'agopuntura.

Il 1989 fu l'anno in cui iniziò la propria attività Qiu Tian, una ditta nata anche con il mio contributo, allo scopo di favorire e rendere possibile la diffusione della medicina cinese sul territorio di San Marino e della vicina Italia, a sostegno dei medici del settore e delle persone che avrebbero avuto in tal modo più facile accesso a cure e rimedi prima non disponibili. Accanto ai materiali vari per agopuntura, Qiu Tian iniziò a importare e distribuire rimedi della farmacologia naturale cinese sotto forma di erbe secche e minerali. La difficoltà d'uso di tali rimedi naturali era legata alle lunghe procedure di decozione – che richiedevano ogni volta più di un'ora se non due di preparazione – agli odori sgradevoli che emanavano in tutta la casa durante la cottura e al loro sapore talora stomachevole, elementi sfavorevoli ampiamente compensati dalla loro intensa efficacia. Furono per me gli anni in cui ebbi la fortuna di esercitare la mia professione dapprima con l'amico dr. Fu Baotian e poi con la prof.ssa Nie Huimin, venuta appositamente dalla Cina per lavorare nel mio studio di San Marino. La prof.ssa Nie era una grande esperta nell'uso dei rimedi naturali della medicina cinese e fu per me e per i miei pazienti – nei 16 mesi di lavoro insieme – un dono prezioso.

Tutti gli avvenimenti citati contribuirono a rendere forte e stabile la presenza nel territorio della Repubblica di San Marino della medicina cinese,

sia come pratica di agopuntura e farmacologia naturale, sia per le sue applicazioni nel campo dell'alimentazione e della dietetica.

Il bacino di potenziali utenti in San Marino era e resta limitato, a causa dell'esiguità del territorio e del numero di abitanti, ma molte persone affluivano dal vicino riminese ed altre da più lontano, attraverso i miei studenti dislocati in tutta la penisola italiana.

Nel 1990 una puntata del programma Rai *“Uno Mattina”* dedicò un ampio servizio all'esperienza di medicina cinese che stava maturando nella Repubblica di San Marino, con interviste sia presso il mio studio medico, sia in Qiu tian.

Oramai la via era aperta, l'agopuntura e la medicina cinese suscitavano grande interesse, il mio studio medico non riusciva a evadere in tempi brevi le numerose richieste che sopraggiungevano, diversi medici che operavano in Repubblica si iscrissero a scuole di agopuntura e numerosi altri agopuntori comparvero per lavorare a San Marino in questo settore, anche se la loro presenza fu spesso fugace e provvisoria.

Nel 1994 iniziò più stabilmente a operare in San Marino il medico cinese Jin Yong Gang, a cui si deve – insieme a un gruppo di imprenditori sammarinesi – la nascita sul territorio di una seconda ditta dedicata alla vendita di erbe e prodotti della medicina cinese, l'azienda Bencao, che operò dal 1995 fino al 2001.

Questo fermento, accresciuto dalla diffusione dell'omeopatia e di altre metodiche naturali di cura, portò lo Stato di San Marino a promulgare il decreto 70/05 del maggio 2005, con il quale venivano fissati i requisiti per l'esercizio delle medicine non convenzionali – tra cui la medicina cinese e l'agopuntura – riservate in San Marino ai soli medici in possesso di una laurea riconosciuta (lauree contratte in paesi esteri fuori Europa non sono in genere abilitanti la professione medica).

La scuola mai nata di medicina cinese a San Marino

Il mio percorso di medico, dedicato all'esercizio dell'agopuntura e della medicina cinese in San Marino, si è costantemente evoluto e dipanato in pa-

rallelo con la mia attività di insegnamento di queste stesse materie all'interno di scuole e corsi universitari (tra le Università in cui ho insegnato: Chieti, Milano, Bologna, Roma, Catanzaro).

La mia esperienza di insegnamento inizia nel 1982 presso la scuola “Società e Salute”, la stessa in cui avevo conseguito il mio primo diploma di agopuntura e in cui mi trovai a esercitare, inizialmente e negli anni a seguire, il ruolo di traduttore dei miei insegnanti francesi. In questa realtà ebbi il privilegio di avviare – primo in Italia – corsi strutturati di farmacologia naturale cinese (1988) e di dietetica e alimentazione secondo i criteri della medicina cinese (1990). Furono anni di intensa attività e grandi soddisfazioni.

La scuola – con sede inizialmente a Milano, poi a Bologna – nel 1998 si trasformò dando vita, insieme e in unione con un'altra scuola del bolognese, alla “*Fondazione Matteo Ricci*” che divenne a breve la più importante scuola italiana di medicina cinese e agopuntura. Pur all'apice del successo e della notorietà, la nuova realtà – di cui ero Direttore Didattico – era simile a un cane con due teste, ciascuna ancorata e radicata nelle precedenti e individuali esperienze, con suddivisione politica di spazi di insegnamento.

La situazione che si era venuta a creare non corrispondeva a quanto avrei voluto costruire e dopo alcuni anni, cedendo all'insistenza di alcuni miei studenti, decisi di lasciare questa società seppur prestigiosa – che avevo contribuito a far nascere, come socio fondatore – per creare una nuova realtà. Avevo sufficiente esperienza, forze, immaginazione e competenze per fondare una mia scuola, diversa e più rispondente alle mie aspirazioni.

Il mio desiderio primario era di poter aprire questa scuola in San Marino.

Nel 2003 chiesi e ricevetti udienza da uno dei Segretari di Stato della Repubblica di San Marino a cui esposi le mie intenzioni assicurandolo che, realizzando il mio progetto, avrei fatto affluire nella zona storica e ogni fine settimana almeno 150 persone nei mesi da settembre a giugno compresi. Trattandosi di lezioni che si svolgono in un arco di due giorni, tali persone avrebbero avuto necessità di alloggiare in San Marino, consumare pasti e quant'altro, con un indotto non trascurabile in mesi caratterizzati tradizio-

nalmente da uno scarso afflusso turistico. La mia proposta comprendeva la disponibilità da parte dello Stato ad assegnarmi in uso gratuito una struttura adeguata – avevo individuato l'ex tribunale in via Salita alla Rocca, che avrei adattato a mie spese – per un periodo di almeno 30 anni. La risposta, pur cortese, fu “non siamo interessati”.

Fu così che la mia scuola prese vita a Bologna nel 2006. Attualmente la scuola ha un numero annuale di studenti superiore alla stimata cifra di 150 persone/anno e ha inoltre altre sedi dislocate sul territorio italiano e una sede in Svizzera.

Conclusioni

I miei tentativi di collaborazione con le Istituzioni di San Marino non hanno mai avuto successo, non saprei dire perché, forse non offrivo ai politici del momento la giusta contropartita alle mie proposte.

Da un punto di vista personale ho tratto sicuramente maggiore utilità e profitto dai loro rifiuti, in tal modo le mie energie e la mia vita hanno potuto infatti prendere altre direzioni.

Non mi lamento dunque di quanto è accaduto, semplicemente lo cito perché parte del tema che sto svolgendo in questo articolo.

Feci il mio primo tentativo verso la fine degli anni '80 offrendo all'ISS una collaborazione gratuita per attivare uno studio su persone sofferenti di problematiche articolari. Avrei effettuato gratuitamente agopuntura su persone affette da problematiche articolari croniche per valutare in un anno – con uno studio specifico – l'effettivo risparmio di farmaci in termini economici. Lo studio, se la spesa farmaceutica fosse stata rilevante, era funzionale all'aprire poi un servizio pubblico di agopuntura per trattare tali patologie. Naturalmente non se ne fece nulla.

Nel 2003 tentai invano, come già esposto precedentemente, di capire se esistevano le condizioni e la volontà del governo di sostenere una mia ini-

ziativa tesa all'apertura di una scuola di agopuntura e medicina cinese a San Marino. Non se ne fece appunto nulla.

Un ultimo tentativo lo feci nel 2014 (o 2015, non ricordo con esattezza), proponendo al politico di turno di cedermi in uso una parte limitata dell'ala inutilizzata – e chiusa allo stato grezzo – dell'Ospedale di Stato, per creare un Centro di Medicina Naturale dedicato alla pratica della medicina cinese e dell'agopuntura, aperto alla collaborazione di altre discipline naturali non convenzionali. Avrei in cambio sistemato a mie spese i locali, effettuato trattamenti di medicina non convenzionale gratuiti ai pensionati, organizzato sempre gratuitamente per i pensionati corsi di ginnastica di lunga vita (qi-gong, taijiquan). Ho sottolineato anche che in Europa un centro simile – con camere di degenza – non esisteva in nessun paese, avremmo dunque attirato molti utenti da fuori territorio con un indotto positivo per San Marino. Il progetto prevedeva nel tempo un'auspicabile collaborazione con gli stessi reparti e servizi dell'Ospedale di Stato, per creare una medicina integrata effettiva, non solo fatta di parole. Consideravo questa mia proposta come il lascito che avrei donato al mio paese, il tutto sarebbe rimasto – una volta stabilmente operativo – allo Stato di San Marino. Naturalmente...non se ne fece nulla.

Ho sempre e fermamente creduto che serve sognare in grande per creare qualcosa, che avrei comunque sempre potuto ridimensionare.

Forse i miei sogni sono troppo grandi, oppure le persone a cui li ho proposti non erano pronte, o forse ancora io sono solo un irrimediabile idealista e la realtà non mi si addice. Ma se non fossi stato un sognatore, non avrei osato e non avrei compiuto questa impresa di cui mi sono reso conto pienamente solo ora, scrivendo le parole e descrivendo i fatti contenuti in questo articolo: ho contribuito a portare sul Titano uno sguardo diverso sulla malattia, sulle persone, sulla salute, sul modo di curarle, ho favorito l'apertura di questo piccolo mondo alla grande cultura dell'antica Cina e alla sua medicina.