

GRAZIE, a Giuseppe Paterniti e allo staff della Stone Temple Tao.

Sono onorata di essere qui , insieme a queste meravigliose persone.

Questa associazione e le persone che ne fanno parte rappresentano a pieno lo spirito con cui lavoro e soprattutto incarnano quella stessa spinta ideale che mi ha motivato ad iniziare questo percorso più di quindici anni fa.

TRIPLICE RISCALDATORE, CORPO della LIBERTA'

Affronteremo i molteplici aspetti del Viscere Triplice Riscaldatore e vedremo come questo sia connesso con il Qi Gong e in particolare con la possibilità di questa pratica di attuare dei cambiamenti nel sistema energetico individuale e di porlo in relazione con le energie esterne per riattualizzare la propria costituzione in connessione con il tutto.

Osserveremo come questo meccanismo sia sostenuto dall'Interstitium, il "nuovo organo" composto da fascia, miofascia e tessuto connettivo.

Vedremo gli esercizi che tradizionalmente appartengono a questa funzione e un estratto della forma il "Qi Gong dell'Elisir di lunga vita" particolarmente interessante dal punto di vista dei tre Dan Tian.

Esistono principalmente due modi di considerare il Triplice Riscaldatore:

Come i tre Dan Tian, associato quindi a tre zone corporee e alle sue funzioni, o come Meridiano.

Come campo del Cinabro

Campo del cinabro (oggetto utilizzato dagli alchimisti per riporre i metalli da trasformare), dove si crea, si genera e si trasforma qualcosa di prezioso.

Ognuno di questi tre centri è collegato ad un'energia:

Il Superiore con l'energia del Cielo, il Medio con l'energia Uomo, l'Inferiore con l'energia Terra.

Il TR superiore, il Cielo, lo Yang , collegato all'energia più sottile allo Shen, alla mente-cuore, alla possibilità di capire e di agire in connessione con il Cuore.

Il TR inferiore, la Terra, lo Yin, nell'uomo è rappresentato dal Jing, l'aspetto più denso e materiale, collegato con la funzione mantenimento della vita, con le energie ancestrali e la magia della procreazione.

Il TR medio è connesso all' Uomo inteso come elemento fra il cielo e la terra, fra lo yin e lo yang, e quindi inteso come possibilità di scambio e di trasformazione, nell'uomo legato al Qi: è al livello del TR medio che dobbiamo pensare in caso di energia bloccata nel corpo e di difficoltà di entrare in relazione.

I punti Mo del Dan Tian

Il Dan Tian superiore collegato a P e C, alla Zong qi e alla distribuzione dell'energia (anche la Wei difensiva) e contattabile al punto 17VC;

Il Dan Tian medio, collegato a M e ST per trasformare gli alimenti in energia nutritiva e contattabile al punto 12VC;

Il Dan Tian inferiore collegato a R e F e organi emuntori, fonte del calore endogeno, riserva della Yuan Qi, detentore della nostra costituzione. Luogo della produzione della Wei Qi e di eliminazione delle tossicità grazie all'evacuazione. Si attiva e si nutre questa area nel punto 5VC;

Libero fluire del Qi

L'immagine che viene utilizzata frequentemente è quella della pentola tipica cinese per cuocere a vapore. Sotto il fuoco che muove l'acqua, che sale nel primo cestello per permettere la cottura e il vapore che sale in alto.

Il TR inferiore dove l'acqua incontra il fuoco riscaldandosi, il TR medio nel cestello dove si mette il cibo e si cucina, il TR superiore il vapore profumato che esce oltre il coperchio.

In ognuna di queste cavità avviene una trasformazione e il ruolo del TR è quello di creare coerenza e permettere il libero fluire di Qi. In questo esempio il TR è la struttura della pentola.

Infatti il triplice è l'origine dell'energia del petto, dell'energia nutritiva e dell'energia difensiva poiché ne permette la creazione e il movimento.

Come superfunzione

Il TR permette l'armonia fra tutti gli organi e i visceri. Abbiamo visto come il TR nelle cavità di sua competenza trovi più organi e visceri, questi organi e visceri hanno delle funzioni proprie e delle funzioni sinergiche con gli altri organi in base al riscaldatore in cui si trovano. Il TR ha il compito di permettere che tutti gli organi comunichino tra loro e svolgano al meglio tutte le loro funzioni. Questa capacità del TR viene chiamata Superfunzione.

Come regolatore della "Via delle Acque"

Come recita il So Wen :

“Il TR ha l'incarico di progettare l'irrigazione; da esso derivano le vie di passaggio dell'Acqua.”

Insieme ai soffi il triplice trasporta e regge la trasformazione anche dei liquidi, spesso paragonato ad un funzionario dell'irrigazione fa in modo che i liquidi puri arrivino capillarmente a tutto il corpo e sta alla base della creazione degli ormoni e del sangue nel corpo.

Come emissario del Ming Men

Il TR distribuisce la Yuan qi facendosi messaggero del fuoco di Ming Men e del suo mandato. Rappresenta il connubio fra acqua e fuoco, l'acqua per il suo collegamento con la Yuan qi, il Fuoco perché facente parte del fuoco ministeriale e all'elemento fuoco insieme a Mastro del Cuore.

Meridiano

Naturalmente i tre Dan Tian e il Meridiano sono collegati e condividono parte delle funzioni.

Il meridiano ha delle sue funzioni peculiari legati al tragitto e quindi si utilizza in caso di mal di collo (rigido), spalla, braccio e gomito.

Il gomito (che si tratta con il Lo del TR) è interessante anche dal punto emotivo e psicologico infatti rappresenta la possibilità di “sgomitare” se necessario ma anche quella di aprirsi per un abbraccio, questo meridiano regge infatti le relazioni e l'equilibrio fra guardare all'esterno e guardarsi all'interno.

Questa funzione di perno è particolarmente interessante ed evidente se lo consideriamo in rapporto alla Vescicola Biliare, il suo meridiano accoppiato di livello.

Il livello Shao Yang infatti permette il collegamento fra profondità e superficie e fra sopra e sotto.

Ha più Energia che Sangue ed è quindi molto collegato con il movimento, con la scelta (guidata dal

giudice VB) e in ultima istanza con la libertà. La possibilità di poter scegliere un obiettivo in accordo con la propria natura (liberi da) e di muoversi per raggiungerlo (liberi di).

Altro aspetto legato al meridiano è il collegamento dovuto ad un ramo interno che attraversa l'Orecchio con i problemi collegati all'udito soprattutto causati da vento-calore.

Cou Li - Interstitium

I testi antichi dicono che il Triplice è un meridiano senza forma, senza corrispettivo fisico. Poi però dicono anche che il TR regge tutti i **Cou Li**.

Per Cou Li parliamo di tutte le membrane del corpo che racchiudono gli organi interni, come per esempio la pleura, l'omento, le membrane dell'addome ma anche la fascia e il sistema connettivo.

Vorrei fare una breve digressione su questo tema, **il tessuto connettivo**.

Normalmente studiamo l'anatomia secondo "la teoria del muscolo isolato", si isola ogni singolo muscolo e se ne studia l'inserzione, le connessioni vascolari ecc., quasi mai vengono specificate le connessioni longitudinali tra muscoli e la fascia eppure è riduttivo pensare che la complessità del movimento umano e la stabilità possano derivare dalla somma delle azioni di tali singoli muscoli. Infatti alcuni studiosi stanno rivalutando la funzione della fascia approcciandosi ad una visione globale dei pattern muscolo-scheletrici.

La fascia è un corpo fibroso composto da un'intera rete di collagene che include i tessuti che rivestono e fissano gli organi, così come dal collagene presente nelle ossa e nel cervello. Quando parliamo di miofascia restringiamo la visione alle fibre muscolari avvolte nelle rispettive fasce. Il concetto che la fascia collega il corpo in una rete senza fine sta guadagnando terreno e naturalmente esiste un "modo" in cui queste fasce sono collegate.

Il termine "tensegrità" è stato coniato dall'espressione "integrità di tensione" del designer Buckminster Fuller.

Si riferisce a strutture che mantengono la loro integrità grazie soprattutto ad un bilanciamento di forze tensili intrecciate con continuità lungo la struttura, invece di appoggiarsi su una continuità di forza di compressione come avviene in un muro di pietra.

Le forze tensionali si trasmettono naturalmente sulla distanza più breve fra due punti, così le parti elastiche di strutture di tensegrità sono posizionate precisamente per sopportare al meglio la tensione applicata.

Per tale ragione le strutture di tensegrità offrono una quantità massima di forza per una data quantità di materiale.

Le forze sono distribuite piuttosto che localizzate.

Si combinano in un equilibrio di elementi di compressione che spingono infuori con elementi di trazione che spingono verso l'interno permettendo una struttura stabile.

Senza altro nel corpo questi elementi tensili sono le membrane miofasciali e non solo come fasci legamentosi e tendinei.

La stabilità della struttura di tensegrità è in genere meno rigida ma più resiliente rispetto a una struttura a compressione continua. Caricate un angolo di una struttura di tensegrità e l'intera struttura si assesterà in breve tempo.

Tutti gli elementi strutturali interconnessi di un modello di tensegrità si riaggiustano in risposta ad uno stress locale. Caricandola oltre la sopportazione si romperà ma non necessariamente vicino a dove posizionato il carico.

In questo modello le ossa sono viste come spaziatori che spingono verso l'esterno i tessuti molli e il tono della miofascia tensile diventa determinante per una struttura bilanciata. Su questa visione di tensegrità si basano le tecniche di manipolazione sui meridiani miofasciali, bande continue lungo le quali questo sforzo tensile passa attraverso la miofascia esterna fra osso e osso.

La posizione base del Qi Gong rappresenta questa struttura e la stessa cosa si dovrebbe ottenere in “muoversi su un punto”.

Questa struttura si osserva in versione macroscopica osservando la fascia ma in realtà anche la parte interna della cellula è in rapporto con l'esterno grazie ad una struttura simile a livello microscopico.

Il tessuto connettivo è composto da cellule che immettono un'ampia varietà di sostanze strutturalmente attive nello spazio intercellulare, collagene, elastina ecc. che vanno a formare la sostanza fondamentale o come dice Gray la matrice extracellulare (MEC).

La sostanza fondamentale è un gel acquoso composto da mucopolissacaridi e glucoamminoglicani, colloidali che fanno parte della barriera del sistema immunitario.

In un'area attiva del corpo la sostanza cambia costantemente il suo stato rispondendo alle necessità, in un'area compressa o ferma la sostanza tende a diventare più viscosa, più simile al gel diventando un deposito di metaboliti e di tossine.

Questa struttura distribuisce le tensioni del movimento e della gravità mantenendo la forma dei diversi componenti del corpo, allo stesso tempo, esso fornisce anche l'ambiente fisico-chimico per le cellule che avvolge. Prese nell'insieme, le cellule del tessuto connettivo con i loro prodotti funzionano come un continuum, come il nostro “organo della forma”.

In uno studio pubblicato su Scientific Reports nel marzo del 2018 i ricercatori della New York University's School of Medicine sostengono di aver trovato un nuovo organo che hanno chiamato Interstitium, (Cou Li).

Si trova ovunque proprio sotto la superficie della pelle circondando le vene e le arterie, creando un intercapedine fra i tessuti fibrosi dei muscoli, e rivestendo i tratti digerenti, i polmoni e l'apparato urinario.

Ha l'aspetto di una maglia. L'Interstitium è uno strato di scompartimenti pieni di fluidi avvolti in una tela, chiamata elastina composta da collagene e proteine flessibili.

I recenti studi sul tessuto connettivo e la miofascia ci portano a considerarla come un apparato a se stante, un vero e proprio organo, il più grande del nostro corpo, con le sue funzioni di connessione funzionale del movimento, coerenza strutturale, barriera di difesa sia dagli shock che come parte del sistema immunitario, fonte di liquidi linfatici (un terzo dei liquidi del corpo si trova nel così detto “Interstitium”).

Possiamo osservare delle similitudini nelle funzioni dell'Interstitium, secondo la medicina occidentale, e del TR, secondo la medicina cinese, che possono farci arrivare a pensare che l'Interstitium sia “l'organo senza forma” citato nel So Wen.

- Interstitium - Cou Li
- Funzione di distribuzione dell'acqua
- Connessione con il sistema immunitario (prevenzione della penetrazione di fattori patogeni, produzione della WeiQi, 5 TR WaiGuang), connettivo via del sistema immunitario sia in difesa che in penetrazione
- Connessione con la funzione muscolo scheletrica, Shao Yang e movimento a spirale, sia nei micromovimenti di Meridiano sia nei macromovimenti dei muscoli visti come catene miofasciali
- Tensegrità e mantenimento della forma – PongJin

E' facile notare molte corrispondenze nella descrizione del TR dei testi antichi ed è affascinante constatare quante cose si possano intuire sull'uomo solo dall'osservazione della natura e dalla sua dinamica, cose che la scienza moderna sta scoprendo ora solo grazie a minuscole telecamere poste nel tessuto connettivo di un essere vivente.

QiGong e TR

Anche in virtù e alla luce di questa plausibile corrispondenza tra l'Interstitium e il Triplice Riscaldatore notiamo come il Qi Gong e il Triplice abbiano molto in comune, anzi si potrebbe dire che il Qi Gong sia "l'alimento" del Triplice Riscaldatore.

Entrambi permettono la coerenza strutturale. Ricordiamo le tre connessioni proprie del Qi Gong; strutturale, energetica e universale che ricalcano le funzioni dei tre Campi del Cinabro con Jing, Qi e Shen.

Entrambe hanno un ruolo importante nella mobilità delle articolazioni e del loro nutrimento, permettono la coerenza energetica e il trasporto dei nutrienti in tutto il corpo.

Il Triplice Riscaldatore grazie al suo ruolo di collegamento fra Acqua e Fuoco e come emissario della Yuan Qi ci connette al nostro sé autentico ed ecco come la pratica del Qi Gong ci aiuti nel centrarci e riconoscere e seguire le nostre priorità. Ci permette libertà di movimento e di scelta.

Il Triplice poi regge tutti i movimenti di rotazione e in maniera particolare il movimento "a spirale".

Alcuni studi sull'agopuntura analizzata da un punto di vista meccanico e quindi come stimolazione sul tessuto connettivo mostrano come un movimento di doppia spirale sia proprio il modo di propagazione dell'informazione a livello del connettivo dal punto stimolato fino all'area che pensiamo di trattare.

Questa teoria arricchisce la comprensione anche in un'ottica occidentale di come tecniche come l'Agopuntura funzionino. Fin'ora la spiegazione era basata esclusivamente sulla connessione neuronale, il cervello percepisce la stimolazione e risponde generando uno stimolo. In questa teoria i meridiani sono nel cervello.

Secondo la teoria meccanica l'infissione dell'ago (che avviene sempre con la rotazione) piuttosto che il movimento a spirale nel muoversi del Qi Gong, piuttosto che la stimolazione attraverso digitopressione determinerebbero una modificazione della struttura tridimensionale capace di trasmettersi attraverso il tessuto connettivo, quindi in maniera diretta.

Questa teoria si avvale degli studi sulle fibrocellule, infatti i fibroblasti e le cellule endoteliali formano dei collegamenti meccanici fra la matrice di collagene extracellulari e il citoscheletro intracellulare, attraverso ad una propagazione spiraliforme.

Il Qi Gong condivide molti aspetti con il Triplice, la cui principale caratteristica è di "funzione", anzi meglio detto di "far funzionare".

In virtù di queste corrispondenze e condivisione delle finalità fra TR e Qi Gong sono giunta alla conclusione che il Qi Gong sta al Triplice come l'alimentazione sta al sistema di Milza e Stomaco. Per dirlo in altri termini il Qi Gong facilita il nutrimento dei tre Dan Tian e le sue funzioni e quindi promuove la vita e l'adattamento.

Ogni volta che facciamo Qi Gong nutriamo il Triplice, ogni volta che nutriamo il Triplice nutriamo la libertà ecco come praticare può portarci alla "liberazione" come la intendevano i saggi taoisti.

Non stupisce quindi che ci siano così tanti esercizi per il Triplice e anzi che il concetto di terra-uomo-cielo, simbolo dei tre centri, sia sempre presente nella pratica e quasi ogni forma apre, chiude o contiene un movimento legato ai tre centri energetici o al triplice come meridiano.

Alcuni esempi sono:

Shou Gong

Meditazione statica sui tre Dan Tian (Zhang Zhuan), tonifica jing

Meditazione Kae He sui tre Dan Tian (HunYuan QiGong), muove il qi e permette la superfunzione di TR

TR dei 5 movimenti (Liu De Ming), connette l'acqua e il fuoco (TR)

Naturalmente le scuole di Qi Gong maggiormente incentrate sul TR sono quelle Taoiste che si pongono come fine l'Alchimia fra Jing (TR Inferiore), Qi (TR Medio) e Shen (TR Superiore). Il Jing sublimato arriva allo Shen e ci rende consapevoli del nostro mandato. Il fine della pratica è la "liberazione" da tutto ciò che non siamo noi, da tutto ciò che ci avanza, in un processo di semplificazione e di avvicinamento al proprio sé autentico. La "liberazione" è un risultato spirituale ma non ha niente di trascendente, si tratta di vivere il qui e ora in armonia con la natura e in accordo con il nostro mandato celeste. Sentirsi vivi e gioirne.

Qi Gong dell'Elisir di lunga vita

Nel 2005, Miguel De La Vega, mio primo insegnante di Qi Gong mi ha fatto conoscere l'Elisir di lunga vita.

Si tratta di una forma alchemica, taoista, del sud che si pone come obiettivo l'equilibrio mente corpo, la pulizia energetica e fisica, la forza e il vigore, l'aumento della qualità della vita.

Questo perché è incentrata su sbloccare le articolazioni e le energie stagnanti, conservare e muovere la Yuan Qi, permettere la connessione fra Jing e Shen.

L'Elisir è un insieme di raffinate secrezioni interne che ci permettono di mantenerci sani tutta la vita, è una medicina interna e rigenerativa. (la trasformazione del Jing in jin/Ye, comprese le secrezioni sessuali)

Lavorando sul Jing, l'energia dei reni, lavoriamo anche sulla qualità la forza e l'energia della nostra sessualità, quindi gli esercizi dell'Elisir sono tutti utili a migliorare la pratica sessuale.

La serie è composta dalla ripetizione di 12 movimenti più un apertura e una chiusura che vengono ripetute ad ogni esercizio.

Ho isolato tre movimenti che hanno come finalità la connessione terra-uomo-cielo. Sono caratterizzati da cerchi e da spirali perché come abbiamo visto questo è il modo migliore per trasmettere l'energia e permettere gli scambi interno esterno così nel microcosmo come nel macrocosmo.

Apertura - Cerchio dell'Universo – Chiusura

Regola il rapporto fra Qi e Sangue

Connette il TR inferiore (Reni-Jing) con il TR superiore (Polmone, Cuore – Shen)

Assorbe l'energia del Cielo

9 ripetizioni per lato

Apertura - Cerchio della Terra – Chiusura

Sostiene e muove il TR medio (Milza, Stomaco - Qi)

Da centratura e sicurezza
8 per lato

Apertura - Cerchio dell'Uomo – Chiusura

Disperde ed elimina l'energia stagnante nel TR inferiore
Aiuta la secrezione degli ormoni sessuali nel giusto equilibrio (androgeni-estrogeni)
Aumenta la libido
Permette la connessione dei tre Riscaldatori
5 più 5 ripetizioni

Bibliografia:

Corradin, Di Stanislao, Parini, Medicina Tradizionale Cinese per lo Shiatsu e il Tuina, Casa Editrice Ambrosiana, 2001.
Wang Ju-Yi, Jason Robertson, La teoria dei canali in medicina cinese, Casa Editrice Ambrosiana, 2017.
Thomas W.Myers, Meridiani Miofasciali, Tecniche Nuove, 2011.
Nancy Gibbens “Nuovo “organo umano sotto la pelle”, articolo uscito sul National Geographic del 28 marzo 2018, in lettura sul sito www.nationalgeographic.it .