

## **Il volo della fenice**

Sperimentazione in ambito comunitario del Protocollo di Ginnastiche mediche cinesi Il Volo della Fenice (elaborato da: dott. Lucio Sotte – dott. Lucio Pippa – Università di Nanchino )  
Empoli: Novembre 2002 / Giugno 2004

Gruppo di Studio Educare alla Salute: U. Torti;  
Medici di Medicina Generale: dott.ssa S. Benassi  
Ambulatorio di MTC Asl 11 di Empoli: Responsabile dott.ssa M. Manetti

Nel nuovo scenario epidemiologico sociale determinato dal progressivo invecchiamento della popolazione e dall'aumento dell'incidenza di malattie croniche invalidanti, connessi agli stili di vita, la medicina occidentale può trovare un valido alleato nelle pratiche di lunga vita della Medicina Tradizionale Cinese sia per la loro funzione terapeutica, ma soprattutto come strumento di autotutela e promozione della salute individuale e collettiva.  
Con il termine Qi Gong in Cina si descrivono tutte quelle pratiche di conservazione e promozione dell'Energia Vitale.

Il Protocollo di ginnastiche mediche cinesi Il volo della Fenice è stato messo a punto dai medici Lucio Sotte e Lucio Pippa della Scuola Matteo Ricci di Bologna in collaborazione con l'Università di Nanchino e si articola in tre serie di esercizi di Qi Gong statico:

1. Esercizi di automassaggio:

- Rispondere al Cielo e alla Terra
- Nutrire il corpo ed aprire i canali

Apertura degli orifizi cefalici: occhi, naso, bocca, orecchio e stimolazione di alcuni importanti punti di agopuntura: 20VG baihui ( localizzato alla sommità del cranio, al centro della linea che unisce l'apice dei padiglioni auricolari) e 20VB fengchi ( sul bordo posteriore del cranio, in un avvallamento due dita dietro l'orecchio), questo permette di stimolare gli organi correlati ai 5 sensi ed a promuovere la circolazione dell'energia Qi nei meridiani principali e secondari e nelle zone extra-meridiano

2. Esercizi dei tendini e dei midolli:

- Esercizi che coordinando stretching tendino- muscolare e mobilizzazione articolare con la respirazione e visualizzazione della circolazione energetica agiscono a più livelli nell'equilibrio del sistema psiconeuroimmunoendocrino: promuovono la circolazione del Qi nei meridiani principali e secondari; agiscono tramite il midollo osseo sulla ematopoiesi e sul sistema immunitario, ed attraverso la visualizzazione calmano e stabilizzano lo stato psichico e mentale (shen)

3. Sei ideogrammi e sei suoni:

- Esercizi di sincronizzazione tra respirazione controaddominale e addominale, movimento, emissione di un suono, visualizzazione del percorso energetico dei meridiani a questi associati: i sei esercizi che compongono questa serie hanno lo scopo di armonizzare il sistema degli Zang/Fu seguendo il ritmo della loro circolazione energetica e di coordinare le attività toracoaddominali attraverso un viscere speciale il Triplice Riscaldatore San Jao
- A queste tre serie se ne aggiunge una quarta di Qi Gong dinamico:

4. I tre passi per il Riequilibrio dello Yin e dello Yang:

- esercizi che prevedono la coordinazione tra respirazione, movimento dell'arto superiore ed inferiore e visualizzazione del percorso energetico. L'esecuzione di questa serie necessita di attenzione e concentrazione mentale per il mantenimento dell'equilibrio e della coordinazione sincronica tra arti inferiori e superiori. Rafforzano la muscolatura scheletrica, migliorando la

funzionalità articolare, la circolazione sanguigna e linfatica, ma soprattutto costituiscono un ottimo allenamento psicomotorio e cognitivo.

Obiettivi iniziali della sperimentazione:

- Valutazione dell'efficacia preventiva e terapeutica degli esercizi descritti nel Protocollo Il volo della fenice
- Formazione alla consapevolezza ed all'autotutela della salute;
- Alleviare i costi umani e sociali conseguenti patologie croniche invalidanti (osteoporosi, artrosi, diabete, epatiti croniche, etc..) e malesseri ricorrenti ( sindrome pre-mestruale e menopausale, stipsi, disturbi del sonno e dell'umore);
- Promuovere la formazione permanente attraverso attività di integrazione psicosomatica e di relazione, in un contesto di promozione comunitaria della salute in termini bio-psico-sociali, secondo le linee tracciate dall'OMS. (Dichiarazione di Alma Ata, 1978)

Metodo:

Il protocollo si è svolto in 4 sessioni di tre mesi per una durata complessiva di 12 mesi: Sessione autunnale (5 novembre 2002 -12 febbraio 2003/ 20 ottobre 2003-14 gennaio 2004); sessione primaverile (10 marzo-12 giugno 2003/ 8 marzo- 31 maggio 2004)).

Sono stati previsti 2 incontri settimanali (Lunedì- Mercoledì/ Martedì - Giovedì) della durata di 1.30 - 2 ore, per un totale di 100 ore annuali.

Nel 2002-2003 alla I° sessione hanno partecipato 18 persone (F. 10 M.8) di queste 14 si sono arruolate ( F. 8 – M. 6) nella II sessione.

Ai 14 partecipanti alla Sessione primaverile è stata consegnata una scheda presenze con specificate le date e l'orario degli incontri; la presenza e l'assenza per ferie o malattia ed osservazioni.

Sul retro a fine sessione i volontari sono stati invitati a fornire indicazioni circa il loro stato di salute, sul loro consumo di farmaci, il gradimento e la loro percezione sull'efficacia o meno del protocollo.

A tutti i partecipanti è stato consegnato materiale informativo sulla circolazione energetica nel corpo umano.

Nel 2003-2004 si sono arruolate 18 persone (F. 12 – M. 6) età <43 - 78 anni>, 8 avevano seguito il protocollo nel 2002; 5 sono stati inviati dai medici della famiglia che hanno il proprio ambulatorio nel quartiere; 5 si sono arruolati per passaparola.

Hanno terminato il Protocollo 14 persone ( F. 8 - M. 6 ).

Ad ogni arruolato del II° anno è stata consegnata una scheda presenze con specificate le date e l'orario degli incontri; la presenza e l'assenza per ferie o malattia ed osservazioni.

Sul retro a fine sessione i volontari sono stati invitati a fornire indicazioni circa i principali sintomi, la motivazione a svolgere gli esercizi, la loro percezione sull'efficacia del protocollo . Si richiedeva una valutazione con l'attribuzione di un voto da 0 a 10 circa l'efficacia in relazione ai disturbi dichiarati all'arruolamento.

All'arruolamento della I sessione la dott.sa Miriam Manetti ( Ambulatorio di Agopuntura – ASL11 di Empoli) ha sottoposto gli arruolati ad un'intervista anamnestica ed alla fotografia della lingua, dalla cui analisi ha elaborato la diagnosi energetica.

La dott.ssa Sonia Benassai, che già dalla sperimentazione del 2002 aveva inviato alcuni suoi assistiti ultra settantenni affetti da patologie croniche invalidanti, ha coordinato i medici della famiglia degli arruolati.

All'inizio della II sessione ( 8 marzo- 31 maggio) ha elaborato una scheda relativa alle patologie rilevanti, lo stato dell'umore, la presenza di ansia, le terapie farmacologiche in corso.

A giugno 2004 a conclusione della II sessione del protocollo la dott.ssa Miriam Manetti ha svolto la valutazione dello stato bio-energetico, secondo i parametri diagnostici della MTC e mediante esame della lingua su 11 arruolati (78,57%).

La dott.ssa Sonia Benassai ha raccolto le schede dei medici di Medicina Generale per la valutazione dello stato generale di salute di 10 arruolati (71,42%) che hanno terminato il Protocollo .

Risultati I° anno acquisiti attraverso SELF REPORT

|   |                  |               |                        |                         |
|---|------------------|---------------|------------------------|-------------------------|
| Alla fine di questa seconda sessione quale è la sua impressione         | Positiva<br>100% | Negativa<br>0 | Non risponde<br>0      |                         |
| Il medico curante è al corrente della sua partecipazione al protocollo? | Sì<br>50%        | No<br>50%     |                        |                         |
| Ha notato cambiamenti sul tono dell'umore?                              | Sì<br>50%        | No<br>10%     | Non so<br>40%          |                         |
| Ha notato cambiamenti sul ritmo e la qualità del sonno?                 | Sì<br>30%        | No<br>30%     | Non so<br>20%          |                         |
| Il ricorso ad analgesici è stato  | Uguale<br>30%    |               |                        | Non risponde<br>70%     |
| Le sue condizioni fisiche ritiene siano:                                | Peggiorate<br>0  | Uguali<br>10% | Poco migliorate<br>30% | Molto migliorate<br>60% |

Risultati II° anno acquisiti attraverso SELF REPORT

| I volontari dichiarano di soffrire dei seguenti disturbi: | %      | Voto di efficacia da 0 a 10 attribuito agli esercizi | 0-3   | 4-5    | 6-7    | 8-10   |
|---|--------|--|-------|--------|--------|--------|
| · Dolori articolari diffusi                               | 78.57% |  | 7.14% | 14.28% | 7.14%  | 42.85% |
| muscolari   |        |  |       |        |        |        |
| articolari  |        |  |       |        |        |        |
| circolatori   |        |  |       |        |        |        |
| Ipertensione (Pressione alta)                             | 21.42% |  |       |        | 14.28% |        |
| · Disturbi dell'apparato digerente                        | 100%   |  |       | 7.14%  | 14.28% | 7.14%  |
| inappetenza   |        |  |       |        |        |        |
| cattiva digestione  |        |  |       |        |        |        |
| dolori gastrici   |        |  |       |        |        |        |

|  |        |  |       |        |       |        |
|--|--------|--|-------|--------|-------|--------|
| pesantezza postprandiale                                       |        |  |       |        |       |        |
| Stipsi   | 21.42% |  |       |        |       |        |
| Diarrea  |        |  |       |        |       |        |
| Gonfiore   |        |  |       |        |       |        |
| Dolori addominali  |        |  |       |        |       |        |
| · Apparato respiratorio  | 37.71% |  |       |        |       |        |
| Patologie respiratorie croniche                                | 21.42% |  |       |        |       | 7.14%  |
| Facilità a contrarre flogosi respiratorie                      |        |  |       |        |       |        |
| · Sonno  | 85.71% |  |       | 21.42% |       | 35.71% |
| insonnia   | 28.57% |  |       |        |       | 7.14%  |
| risvegli notturni  | 21.42% |  |       |        |       |        |
| difficoltà ad addormentarsi                                    | 35.71% |  |       |        |       |        |
| · Stato dell'umore   | 78.57% |  | 7.14% | 14.28% | 7.14% | 7.14%  |
| depressione  | 7.14%  |  |       |        |       |        |
| ansia  | 42.85% |  |       |        |       |        |
| irritabilità   | 21.42% |  |       |        |       |        |
| paura  | 14.28% |  |       |        |       |        |
| · Astenia fisica e psichica                                    | 14.28  |  |       |        |       |        |
| · Disturbi apparato urinario e riproduttivo                    | 28.57% |  |       | 7.14%  | 7.14% |        |
| vescicali  | 7.14%  |  |       |        |       |        |
| prostatici   | 14.28% |  |       |        |       |        |
| ovarici  |        |  |       |        |       |        |
| mestruali : ciclo anticipato/ ritardato amenorrea/ dismenorrea | 7.14%  |  |       |        |       |        |

## Valutazione dei parametri bio-energetici secondo la MTC

| Stazionario | Miglioramento | Aggravamento |
|-------------|---------------|--------------|
| 27, 27%     | 72,73%        | 0            |

### CONCLUSIONI:

Dai risultati emersi dalla sperimentazione ad Empoli del protocollo di ginnastiche mediche cinesi Il volo della fenice nel periodo 5 novembre 2002- 12 giugno 2003 emerge un generale gradimento del protocollo da parte dei partecipanti, confermato anche indirettamente dalla loro adesione alla seconda fase sperimentale 20 ottobre 2003 - 31 maggio 2004.

In quanto all'evidenza degli effetti benefici riconducibili alla pratica degli esercizi, il 90% ha notato un miglioramento delle proprie condizioni di salute.

Significativa anche l'azione sul tono dell'umore (50%) e sulla qualità del sonno (30%).

Nel II anno di sperimentazione (2003-2004) dai dati raccolti attraverso self report il 57, 14% partecipanti dichiara di aver tratto beneficio dalla pratica degli esercizi.

La valutazione dei medici di Medicina Generale ha evidenziato un miglioramento del tono dell'umore nel 30%; riduzione dell'ansia nel 40% dei loro assistiti arruolati nel Protocollo, con riduzione delle prescrizioni farmacologiche di antidolorifici e psicofarmaci del 20%.

La valutazione clinica secondo i parametri della MTC conferma un miglioramento dello stato bio-energetico nel 72,72% dei casi esaminati.

Questo studio preliminare conferma la validità delle ginnastiche mediche cinesi, come strumento di empowerment educational per la prevenzione e promozione della salute individuale e collettiva.