

FISTQ – FEDERAZIONE ITALIANA SCUOLE DI TUINA E QIGONG

ALMA - ASSOCIAZIONE LOMBARDA MEDICI AGOPUNTORI
SCUOLA DI QI GONG E TAIJIQUAN

TESI CONCLUSIVA TRIENNIO DI FORMAZIONE

**LA PRATICA DEL QI GONG IN PAZIENTI
TRATTATI CON AGOPUNTURA PER
INCONTINENZA URINARIA POST
INTERVENTO DI PROSTATECTOMIA
RADICALE**

dott.ssa Stefania Ungari

Relatore Dott.ssa Paola Poli

Anno 2014 / 2015

INDICE

Introduzione

Significato del termine di Qi Gong

I fondamenti del Qi Gong e le vie energetiche

La pratica del Qi Gong e la medicina tradizionale cinese

L'allenamento in piedi

Le camminate di rinforzo

Esperienza clinica

Conclusioni e prospettive

Introduzione

Le tecniche corporee in medicina cinese non vanno interpretate solo come metodiche ed esercizi corporei atti a mantenere, rinvigorire, riacquistare la salute ma anche come fondamentale ed antico modo dell'arte del curare.

Una prima differenziazione delle tecniche corporee cinesi riguarda la loro suddivisione in tecniche esterne (Wai Jia) in cui il centro del lavoro si svolge nell'esterno del corpo intendendo con questo l'aspetto muscolo tendineo dell'organismo e tecniche interne (Nei Jia) ossia quelle tecniche corporee in cui il centro del lavoro si svolge all'interno del corpo, intendendo con questo l'aspetto mentale e spirituale, l'attività sottile, energetica e meditativa.

Si tratta di due campi corporei fra loro in stretta relazione, complementare ed inscindibile relazione. Quello che muta è la qualità e la quantità dell'impegno e del lavoro, nella prima è diretta principalmente al corpo fisico nella seconda al corpo sottile.

Wai Jia le Tecniche Corporee Esterne rappresentano l'attività e il movimento fisico da sempre universalmente riconosciuti come importante complemento del mantenimento del benessere, ma sono certo le Tecniche Corporee Interne del Nei Jia e quindi il Qi Gong, l'Allenamento del Soffio Vitale, a rivelarsi via di prevenzione e autoterapia.

Significato del termine Qi Gong

La denominazione Qi gong , oggi universalmente accettata, non pare far parte delle usuali dizioni tradizionali che indicano le discipline psicocorporee.

Il suo utilizzo al fine di indicarne l'insieme di queste tecniche è infatti abbastanza recente e risale a meno di un secolo fa. In questa dizione compare infatti nel libro "Le metodiche corrette di Shao Lin"; nel primo capitolo, titolato appunto "Breve presentazione del Qi Gong" l'autore ne fornisce una definizione:

"Il termine si riferisce fondamentalmente alle tecniche e agli esercizi di respirazione ma si estende anche alle metodiche volte a rendere efficace la respirazione, cioè a dirigere il Nei Qi, il Soffio Vitale Interno"

Conviene muoversi dalla valutazione dell'ideogramma di Qi Gong che significa lavoro energetico o meglio allenamento del soffio vitale:

il primo carattere Qi usualmente tradotto come soffio vitale mostra la relazione tra i due fondamentali principi nutritivi organici: l'alimentazione, qui rappresentata da un pugno di riso, e la respirazione, qui rappresentata da vapori aerei

il secondo carattere gong usualmente tradotto con allenamento, lavoro è formato da un apparato tendino-muscolare, Li, comunemente tradotto con Forza Muscolare, preceduto da un carattere che pare raffigurare un utensile atto allo scavo, e indica quindi la modalità volontaria e la direzione volta all'interno del lavoro attuato; fin dall'ideogramma il qi gong si presenta comprensivo di un vasto e diversificato arco di metodiche atte ad interagire nella relazione tra due inscindibili aspetti della realtà organica, il soffio vitale, substrato energetico della vita organica ed il corpo, substrato materico di quella stessa vita.

I fondamenti del Qi Gong e le vie energetiche

Tutta la pratica del Qi Gong si attua nell'armonizzazione di tre momenti vitali:

- *Tiao Shen* armonizzare il corpo
- *Tian Xi* armonizzare il respiro
- *Tian Xin* armonizzare la mente

L'armonizzazione del corpo

L'armonizzazione corporea diviene il centro di molte indicazioni tradizionali:

Shang Xia Xiang Sui accordare la parte superiore e la parte inferiore del corpo

Nei Wai Xiang He mantenere unite la superficie e la profondità corporee

Dong Zhong Qiu Jing cercare la calma in seno al movimento

Se varie sono le metodiche unico è il modo di attuarle e la tradizione lo precisa con termini chiari ed univoci come Song: il rilassamento, Mian: la morbidezza, Rou: la flessibilità, Zou la cedevolezza; Qing: la

leggerezza, Ling: l'agilità, Lian: la continuità, Yuan: la circolarità, Xu: il vuoto interiore.

Quindi un movimento consapevole ed unitario, morbido, cedevole, rotondo.

Non a caso l'emblema di riferimento è Shui, l'acqua.

L'armonizzazione del respiro

Lo Huang Di Nei Jing, il Canone Interno dell'imperatore giallo, fa chiaro riferimento all'importanza del respiro:

“Se assorbi il soffio del cielo e il soffio della terra e li immagazzini all'interno del corpo, in modo analogo allo Yin Yang, e respiri il soffio puro e tieni ben calma la mente, allora il tuo corpo si unirà al soffio del cielo e al soffio della terra. Vivrai a lungo”.

La respirazione, costante e ritmico e nutriente rapporto vitale tra l'individuo e l'ambiente è stata per millenni il centro della ricerca psicocorporea orientale.

Tu Gu Na Xin, Espellere il vecchio ed assorbire il nuovo, recita la tradizione cinese, che non tardò a distinguere tra due inscindibili momenti respiratori, wai qi soffio vitale esterno e nei qi soffio vitale interno, ove il primo rappresenta i movimenti energetici di entrata inspiratoria e uscita espiratoria, mentre il secondo rappresenta il prezioso e profondo flusso vitale organico.

Innumerevoli le tecniche dirette ad ottimizzare l'assimilazione energetica e la veicolazione intenzionale del soffio vitale all'interno e all'esterno dell'organismo.

L'armonizzazione della mente

ancora il Canone Interno dell'imperatore Giallo recita:

“Se si è tranquilli e rilassati, il Soffio vero fluisce in modo corretto. Se lo Spirito Vitale è mantenuto all'interno, come possono verificarsi malattie?”

In medicina cinese sono infatti gli eccessi emozionali le cause di malattia di origine interna, dato che i metabolismi emozionali si attuano negli organi interni.

Ancora il Huang Di Nei Jing Ling Shu:

“Stabilito questo, apprensione e ansia, preoccupazione e pensieri attaccano gli Spiriti del corpo. Colpiti gli Spiriti a causa della paura e del timore, vi è perdita vitale e fuoriuscita senza fine. Quando vi è tristezza e abbattimento, il centro ne è turbato. Ne deriva inaridimento. Vi è blocco e la vita si disperde. Quando vi è allegria e gioia, gli Spiriti si agitano e si disperdono.

E non vi è più immagazzinamento.

Quando vi è oppressione e pena i Soffi si chiudono vi è blocco e non vi è più flusso.

Quando la collera divampa, si è turbati e confusi e non vi è più controllo.

Quando vi è paura e timore gli Spiriti si spaventano e agitano.

E non si possono più contenere.”

Dunque, l'univoca indicazione che ne viene è per un livello emozionale organico mantenuto omogeneo e vuoto, in cui l'eventuale materiale emozionale venga trasformato e sublimato in materiale spirituale.

Ru jing pacificare la mente, Xin Jing pacificare il cuore, Cun Xiang raccogliere il pensiero, Shen ju concentrare lo spirito, Zuo Chang sedere in meditazione.

Di questo infatti si tratta di meditare ossia di fare una esperienza di semplicità in cui corpo e mente davvero riuniti e vuoti a se stessi semplicemente ascoltano e accettano sé e l'altro da sé, senza più distinguere, senza più scegliere, senza pretendere nè desiderare.

La pratica del Qi Gong e la medicina tradizionale cinese

Il Qi Gong è un elemento importante della Medicina tradizionale Cinese ed è quindi anche una proposta terapeutica da offrire al paziente di cui ci si prende cura.

Il paziente non può e non deve esimersi dall'intraprendere un cammino attivo sul sentiero della propria cura che veda affiancarsi ad esempio alle sedute di agopuntura un mirato lavoro su se stesso che comprenda l'attenzione al proprio nutrimento concepito nel senso più ampio e la pratica di adeguati esercizi di qi gong.

Tra i vari esercizi descrivo quelli che ho proposto ai pazienti che ho preso in cura ossia

- **l'allenamento in piedi** sintesi dei tre momenti fondamento del Qi Gong ossia regolare e armonizzare il corpo, il respiro e la mente
- **l'allenamento rinforzante** ossia metodica in movimento composta di quattro camminate fondate sul ritmo respiratorio

L'allenamento in piedi

si tratta di una basilare metodica di allenamento del soffio in posizione eretta; il corpo deve essere rilassato, morbido, piedi paralleli e distanti tra loro quanto le spalle, ben radicati a terra, gambe leggermente flesse, ventre e petto rilassati, spalle basse che cadono leggermente in avanti, le braccia sono lungo i fianchi, morbide il palmo delle mani rivolto verso il corpo, la bocca chiusa la lingua è appoggiata al palato.

Lo sguardo è rivolto verso il proprio interno; è uno sguardo che non guarda, non è fisso su alcun oggetto, testa ben dritta ancorata al cielo il respiro è naturale lieve, impercettibile; ponte vivo e unione tra l'esterno e l'interno, tra l'organismo e l'ambiente.

L'aria inspirata attraverso il naso penetra in tutto il corpo, discende nel ventre dove è il centro vitale dell'organismo, il campo di cinabro.

Oltre ai polmoni è tutta la pelle che respira, i soffi vitali del cielo e della terra penetrano in noi attraverso tutta la nostra superficie corporea.

Occorre mantenersi in uno stabile stato di quiete interiore prendendo la distanza da preoccupazioni ed emozioni eccessive; occorre pacificare il cuore; lasciare scorrere i pensieri nella mente come le nuvole in cielo; la mente diventa un cielo sereno.

Da tale posizione avanzare con le braccia e le mani fino a formare un cerchio in avanti; le mani sono poste ora a livello della cintura, una di fronte all'altra alla distanza di due o tre pugni, con il palmo rivolto verso l'interno.

Le spalle e i gomiti sono rilassati.

Mantenere questa posizione con leggerezza e fluidità, aprirsi alle sensazioni, partecipare totalmente, respiro naturale e silenzioso, mente rilassata.

Questa metodica è detta Ti bao shi significa abbracciare la propria sfera di vitalità e mantenerla stabile a livello della cintura; sentire sotto le dita un sfera luminosa, trasparente, fluida e impalpabile. Aprirsi alle sensazioni, partecipare totalmente, respiro naturale e silenzioso, mente rilassata.

Le camminate di rinforzo

Si tratta di una metodica fondamentale per la regolarizzazione e il rinforzo dei metabolismi organici interni; le quattro camminate riguardano una il rinforzo delle funzioni del Rene, una il rinforzo delle funzioni del Cuore, una il rinforzo delle funzioni del Polmone e una il rinforzo delle funzioni della milza e del Fegato.

E' una metodica in movimento composta da quattro camminate fondate sul ritmo respiratorio; in queste camminate il passo è elastico, fluido e ritmato e l'appoggio avviene alternando tallone e punta; tutto il corpo partecipa al movimento.

All'avanzare del piede la vita, il busto e le spalle ruotano dal lato della gamba che avanza, alla rotazione del busto e delle spalle corrisponde un movimento oscillatorio delle braccia e più precisamente il braccio opposto al piede avanzato si porta in avanti e verso il centro con il palmo della mano che sfiora il ventre nella cui profondità è situato il dan tian campo di cinabro inferiore mentre il braccio dello stesso lato del piede che avanza si porta all'indietro andando con il dorso della mano a sfiorare il rachide lombare nella cui profondità si trova il ming men; importante è dunque la coordinazione dei movimenti delle gambe e delle braccia insieme alla rotazione del busto.

Le modalità respiratorie di questa metodica sono particolari in quanto richiedono, a seconda delle camminate, delle suddivisioni delle fasi respiratorie ossia dell'ispirazione e dell'espirazione.

Occorre inoltre precisare, come spesso accade nella pratica di qi gong, che si inspira con il naso e si espira dalla bocca.

La camminata di rinforzo del Rene

può essere considerata la camminata base dato che si attua in un solo passo completo, ovvero in un semipasso del piede destro seguito da un semipasso del piede sinistro e dato che non vi sono particolari contatti con le dita delle mani. La camminata inizia con il piede dx.

L'inspirazione è suddivisa in due successive fasi .

La prima delle due fasi inspiratorie corrisponde al momento in cui si appoggia a terra il tallone del piede dx; la seconda fase inspiratoria corrisponde al momento in cui appoggia a terra la punta del piede dx. L'espiazione si svolge in una unica fase e corrisponde al momento in cui si appoggia a terra il tallone del piede sx. la pausa post espiratoria corrisponde al momento in cui si appoggia a terra la punta del piede sx.

Durante la camminata il tronco ruota e le braccia oscillano.

La camminata di rinforzo del Cuore

la camminata inizia con il piede dx e si attua in due passi completi; durante il primo passo che si svolge iniziando con l'appoggio a terra del tallone dx l'inspirazione è suddivisa in quattro fasi: tallone dx, punta dx, tallone sinistro e punta sinistra; l'espiazione è poi suddivisa in tre successive fasi corrispondenti all'appoggio del tallone dx, punta dx e tallone sinistro; la pausa post espiratoria corrisponde all'appoggio a terra della punta del piede sinistro.

Durante la camminata il tronco ruota e le braccia oscillano.

Inoltre durante la camminata il 3° 4° e 5° dito sono mantenuti in flessione con la punta delle dita che tocca il palmo e viene premuta sul palmo stesso durante le fasi espiratorie.

La camminata di rinforzo del Polmone

la camminata inizia con il piede dx e si attua in due passi completi; durante il primo passo che si svolge iniziando con l'appoggio a terra del tallone dx l'inspirazione è suddivisa in quattro fasi: tallone destro, punta destra, tallone sinistro e punta sinistra; l'espiazione avviene nella prima fase del secondo passo e precisamente durante l'appoggio a terra del tallone destro; la pausa post espiratoria è suddivisa in tre fasi

corrispondenti all'appoggio della punta dx, tallone sinistro e punta sinistra.

Durante la camminata il tronco ruota e le braccia oscillano; inoltre il pollice viene mantenuto addotto con il 2° dito in flessione che “lo circonda” così da mantenere in contatto la regione periungueale esterna del pollice con la regione periungueale esterna del 2° dito; durante le fasi espiratorie tali zone vengono premute tra loro.

La camminata di rinforzo della Milza e del Fegato

questa è l'unica delle quattro camminate ad iniziare con il piede sinistro; si attua in due passi completi.

Durante il primo passo che si svolge iniziando con l'appoggio a terra del tallone sinistro l'inspirazione è suddivisa in quattro fasi (tallone sinistro, punta sinistra, tallone destro e punta destra)

L'espirazione avviene durante il passo successivo in tre fasi a partire dall'appoggio del tallone a sinistra, punta sinistra poi la terza fase espiratoria avviene mentre si appoggia a terra la punta del piede dx; la pausa post espiratoria avviene quando si appoggia a terra tutto il piede dx.

Durante la camminata il tronco ruota e le braccia oscillano; inoltre nelle fasi espiratorie la punta del pollice va a premere a livello della base del 4° dito.

ESPERIENZA CLINICA

Nel servizio di Riabilitazione di Besana Brianza appartenente al Presidio Ospedaliero di Carate Giussano in cui lavoro come medico fisiatra ho preso in carico in termini di medicina tradizionale cinese tre pazienti affetti da incontinenza urinaria dopo intervento di prostatectomia per adenocarcinoma.

Paziente (A) di 67 anni

in anamnesi pregresso intervento di emorroidectomia + fistola anale; ipertensione arteriosa, sindrome depressiva non in terapia; nel settembre 2014 prostatectomia radicale con linfadenectomia pelvica per carcinoma prostatico; non radioterapia; solo follow up urologico.

Il paziente presentava una buona continenza durante la notte ma incontinenza nei passaggi posturali e nel cammino.

Paziente (B) di 74 anni

in anamnesi ipertrofia prostatica benigna, ipertensione arteriosa, emorroidectomia e lombalgia; nel dicembre 2014 prostatectomia radicale per carcinoma.

Il paziente riferiva pollachiuria nelle prime ore notturne e saltuariamente nella mattinata.

Paziente (C) di 76 anni

in anamnesi calcolosi renale; diabete mellito non insulino dipendente; nel novembre 2014 prostatectomia radicale per carcinoma.

Il paziente riferiva incontinenza durante i passaggi posturali. Non nicturia.

A questi tre pazienti ho proposto delle sedute di agopuntura con frequenza settimanale per sei sedute e poi quindicinale fino a un totale di dieci sedute. A questi stessi pazienti ho proposto anche alcuni esercizi di qi gong da eseguire durante la settimana come percorso di terapeutico di autocura.

Ho insegnato loro gli esercizi dopo le sedute di agopuntura e i pazienti li hanno proseguiti a domicilio.

Il trattamento di medicina tradizionale cinese aveva come obiettivo di

1 - facilitare l'adattamento organico alla nuova situazione anatomica sostenendo per quanto possibile le strutture che sono state alterate dall'intervento chirurgico per tale motivo la terapia sarà rivolta a tonificare il sistema milza pancreas e fegato vescica biliare direttamente coinvolti nel governo delle strutture connettivali e muscolari. Più precisamente "la milza nutre la carne" e "il fegato regge i tendini e i muscoli" ossia mentre alla milza spetta la funzione del mantenere il trofismo della fibra muscolare al fegato spetta il compito di governare la contrattilità. La nutrizione della "carne" esercitata dalla milza non si

limita al mantenimento del trofismo muscolare ma si estende anche a quello del tessuto connettivo, a quello interstiziale e a quello sottocutaneo; si può affermare quindi che tutti i tessuti di sostegno e i tessuti che svolgono un ruolo nutritivo appartengano al Movimento Terra che ha la funzione di collegare sostenere e nutrire. La milza nutre e sostiene i muscoli e i tessuti di sostegno mantengono gli organi nelle loro sedi. Il fegato è assimilato alla funzione contrattile muscolare e al governo dei tendini e delle aponevrosi muscolari, il fegato che comunica con la vescica biliare sono dunque responsabili della corretta e “fluida” contrazione muscolare.

2 - trattare il sistema rene vescica che appartiene al movimento acqua e svolge un lavoro di purificazione dei liquidi, raccolta ed eliminazione delle urine. Il rene raccoglie i liquidi inviati dal polmone al riscaldatore inferiore tramite la “via delle acque” purifica questi fluidi e invia la quota torbida alla vescica dove avviene un'ulteriore purificazione; il processo si conclude con la raccolta e l'eliminazione delle urine. Il rene inoltre controlla gli orifizi del basso più precisamente la funzione escretoria uretrale è comandata dalla vescica ma ad essa partecipa anche il qi renale.

3 - riequilibrare se possibile ciò che ha portato alla formazione della neoplasia; per riequilibrare si può sostenere il sistema immunitario e poiché tutto il sistema immunitario è in medicina tradizionale cinese un'associazione di jing innato e jing acquisito la base della terapia sarà tonificare il rene (jing innato) e la milza (jing acquisito) allo scopo di sostenere zheng qi.

Partendo da questi tre obiettivi ho scelto come esercizi da proporre ai pazienti:

- **l'allenamento in piedi** in particolare
Ti bao shi
- **l'allenamento rinforzante** in particolare
la camminata di rinforzo del rene
la camminata di rinforzo della milza e del fegato

Risultati

La proposta terapeutica di esercizi di Qi Gong è stata all'inizio accolta dai pazienti con un po' di perplessità a differenza delle sedute di agopuntura; questo perchè mentre non viene più messo in discussione che l'attività fisica svolga un ruolo importante nel prevenire o curare le malattie osteo muscolari (rachialgia, artralgie a livello delle varie articolazioni ecc.) o metaboliche (es. diabete) è ancora inusuale proporre degli esercizi che allenando il soffio vitale vadano a prevenire o curare patologie a carico di organi interni.

Dopo la prima incertezza i pazienti hanno però aderito alla terapia indicata mostrandosi molto disponibili ad imparare i singoli esercizi.

Tutti e tre i pazienti hanno riferito, dopo questo percorso di autocura un benessere inteso come maggior capacità di rilassamento durante l'esecuzione degli esercizi e una maggior serenità nell'affrontare i vari controlli urologici.

Nel paziente C che riferiva pollachiuria si è ridotto il numero delle minzioni notturne passando da 5-6 a 2-3.

Si è ottenuto inoltre un miglioramento dell'incontinenza urinaria nel paziente B; il paziente ha riferito che solo occasionalmente era incontinente durante ad es. il passaggio seduto ortostasi e che questo avveniva unicamente se eseguiva il passaggio in modo brusco e veloce.

Nel paziente più giovane (paziente A) che aveva subito un intervento più demolitivo il trattamento è risultato meno efficace nel ridurre l'incontinenza urinaria durante l'esecuzione dei passaggi posturali e in ortostasi; tale paziente che presentava anche una sindrome depressiva ha mostrato un lieve miglioramento di tale atteggiamento mostrandosi più reattivo e più "ottimista" nell'affrontare la malattia.

Conclusioni e prospettive

I pazienti presi in cura hanno davanti un lungo follow up vista la patologia di base che dovrà essere monitorata con opportuni esami e

controlli clinici. Tali pazienti hanno però la possibilità attraverso la pratica del qi gong di partecipare alla propria cura e di contribuire al loro benessere diventando protagonisti del loro percorso terapeutico. Esercitare il qi gong li ha incoraggiati a proseguire in questo periodo della loro vita caratterizzato dalla diagnosi e cura di una malattia grave come la neoplasia.

La proposta di sedute di agopuntura e di esercizi di qi gong all'interno di un servizio ospedaliero ha suscitato all'inizio solo curiosità ma successivamente anche un interesse da parte di alcuni colleghi, per tale motivo desidero continuare questo percorso di cura, nonostante alcune difficoltà di tipo organizzativo, così da poter offrire un ambulatorio di agopuntura dedicato e la possibilità di eseguire gli esercizi di qi gong in piccoli gruppi.

BIBLIOGRAFIA

C. Moiraghi "Tecniche Corporee in medicina tradizionale cinese" Ed. Jaca Book 1996

C. Moiraghi "Qi Gong l'arte di nutrire la vita" Ed. Fabbri 2002

L. Sotte L. Pippa A. Bernini E. Di Giacomo "Ginnastiche cinesi Qi Gong" Ed. CEA Milano 2004

C. Moiraghi "Il libro della Medicina Cinese" Ed. Fabbri 2000