

UTILIZZO DELLA MOXIBUSTIONE NELLA PREPARAZIONE ATLETICA DI GINNASTI AGONISTI: RISULTATI E PROSPETTIVE FUTURE.

A cura di Stefania Parma* e Luigi Attanasio^o

* Medico Chirurgo, Agopuntore

^o Dottore in Scienze Motorie, tecnico GAL Lissone

Quando l'uomo, per la sua pratica ed il suo comportamento, mette il suo Cuore in armonia con il Cuore dell'universo, gode della salute perfetta, in un equilibrio soffice, cosa che gli procura gioia ed agiatezza. Altrimenti è l'inizio dei turbamenti e delle preoccupazioni, dei mali e delle malattie.
E. Rochat De La Vallée



La Medicina Cinese e le tecniche terapeutiche ad essa correlate trovano un ideale utilizzo nella preparazione atletica agonistica.

Si tratta di tecniche naturali, che non aggiungono nulla di chimico che potrebbe danneggiare l'organismo, e che possono efficacemente essere affiancate all'allenamento svolto in palestra per aiutare l'atleta a trovare dentro di sé la forza per migliorare le proprie prestazioni, senza sentire la necessità di ricorrere all'uso di sostanze dopanti.

A livello internazionale esiste ormai un'ampia letteratura che dimostra l'efficacia delle medicine energetiche nel miglioramento delle prestazioni fisiche, nella riduzione della fatica, nella riduzione dei tempi di recupero e nel miglioramento della motivazione e della concentrazione durante l'allenamento. Gli atleti sottoposti a queste terapie riferiscono sempre di sentirsi globalmente "in forma", ed in particolare riferiscono sensazioni di leggerezza, maggiore elasticità, freschezza, minor dolore e maggiore energia (1).

L'equilibrio dei sistemi energetici è contemporaneamente equilibrio fisico e mentale, condizione fondamentale per affrontare in palestra carichi di lavoro impegnativi volti a raggiungere stati di performance ottimale nel momento giusto, sia per la realizzazione di traguardi sempre più ambiziosi sia per prevenire gli infortuni.

Gli infortuni, anche se di origine traumatica, sono l'espressione finale di un vuoto energetico, che ha esposto una sede di minor resistenza, in una

situazione di concentrazione non ottimale. Generalmente l'infortunio avviene su strutture osteomuscolari già sottoposte a tensioni anomale per motivi anatomico-costituzionali o per carichi di lavoro non adeguati o non eseguiti correttamente, dove, secondo l'ottica della medicina cinese, può essere corretto supporre che il Qi (energia vitale) non scorra in modo fluido.

In molti casi succede che un atleta professionista, quando infortunato, non riesca ad allenarsi con la giusta intensità e con i giusti carichi di lavoro.

Per questo è importante che il ginnasta si alleni sempre con un buon equilibrio dei sistemi energetici, e quindi con un buon equilibrio fisico e mentale. (2)

La ginnastica artistica ha come sua componente fondamentale la "motricità", ovvero l'insieme di molteplici atti motori e di numerose funzioni che coinvolgono la personalità dell'atleta in tutte le sue componenti. Attraverso il movimento si manifesta la personalità somato-psichica tipica di ogni individuo, il suo carattere, il suo temperamento. La motricità è l'espressione sia degli elementi morfologici, funzionali e strutturali, sia delle caratteristiche psichiche, morali e spirituali dell'uomo.

L'equilibrio interiore si riflette nella precisione dell'esecuzione armoniosa di un movimento, che, prima ancora di venire eseguito viene interiorizzato, elaborato mentalmente, assimilato. La sua esecuzione viene "filtrata" dalla personalità dell'atleta. La motricità è come lo specchio che rivela i moti profondi dell'animo, gli umori del momento, l'ansia, il dolore, la gioia.

Essa è legata al mondo dell'inconscio e non è fatta di una fredda e tecnicistica espressione motoria, ma scaturisce dall'impegno totale della personalità psico-affettivo-motoria dell'uomo. (3)

Più il ginnasta è equilibrato e sereno, più sarà preciso ed armonioso nel suo gesto atletico.

La Moxibustione è una delle terapie utilizzate dalla Medicina Tradizionale Cinese. Si tratta di stimolare specifici punti di agopuntura tramite il calore prodotto dalla combustione di un sigaro di artemisia essicata. Risultati sovrapponibili possono essere ottenuti tramite la combustione di carboncini (moxa senza fumo).

Il punto di agopuntura è un'area cutanea di superficializzazione del meridiano o canale energetico, via preferenziale di scorrimento del Qi, impropriamente tradotto come "energia vitale". La sua stimolazione può avvenire attraverso l'impiego di un ago (Agopuntura), con il massaggio (Tui Na) e con l'uso di calore (Moxibustione). La stimolazione di un punto di agopuntura permette di agire sia sulla circolazione energetica del meridiano, sia sull'organo e viscere interno di pertinenza ottenendo anche risultati dosabili, come la variazione della concentrazione ematica di endorfine, mediatori chimici dell'infiammazione, ormoni surrenalici, neurotrasmettitori nel liquor

cefalorachidiano, ed attivazione di aree cerebrali sia corticali (dove il pensiero diviene consapevolezza) che sottocorticali (dove risiedono i circuiti dell'inconscio) dimostrata da studi di neuroimaging (tomografia ad emissione di positroni - PET) e risonanza magnetica funzionale (f-RMN). (4)

Questo spiega e rende più accettabile all'uomo moderno l'efficacia di una antica, millenaria tecnica terapeutica.

Ottenere l'equilibrio energetico significa permettere al Qi di scorrere in modo fluido e senza ostacoli lungo i meridiani, significa nutrire e proteggere muscoli e tendini, che saranno nelle condizioni migliori per lavorare al meglio. Significa potenziare la Wei Qi, energia difensiva, che scorre sulla superficie del corpo proteggendo l'organismo dall'aggressione di agenti patogeni esterni: caldo, freddo, vento, umidità, virus e batteri. Significa tonificare organi e visceri che lavoreranno al meglio per metabolizzare gli alimenti ed estrarre da essi gli elementi nutritivi, che arricchiscono il sangue insieme all'ossigeno dell'aria inspirata. Significa equilibrare le emozioni ottenendo quella serenità interiore che favorisce la concentrazione, la volontà e l'ascolto del proprio corpo, e quindi lo sviluppo della consapevolezza dei propri limiti e delle proprie potenzialità.

Disegno dello studio

Abbiamo studiato 10 ginnasti agonisti, 3 maschi e 7 femmine, di età compresa tra i 10 ed i 14 anni, afferenti a due diverse società sportive, per un periodo di due mesi.

Di ogni atleta è stata raccolta un'anamnesi sia di medicina occidentale che energetica, al fine di personalizzare l'intervento in presenza di eventuali carenze.

Sono state somministrate 8 sedute di moxibustione scegliendo, come punti comuni, quelli in relazione alla tonificazione fisica e alla sedazione dell'ansia: **36 ST Mare del nutrimento** detto "punto dell'infaticabilità" è forse il punto di agopuntura più utilizzato in assoluto per il suo intenso effetto tonificante generale, inoltre stimola e rinforza le difese immunitarie; **4 VC Barriera dell'essenza vitale** ha un legame diretto con l'energia "ancestrale", punto di riunione dei meridiani di Milza, Fegato, Rene è uno dei punti più potenti per tonificare energia e sangue, corpo e mente, su cui peraltro ha effetto sedativo; **6 VC Mare del Qi** è uno degli agopunti principali. Indicato per accrescere il tono psico-fisico generale, agisce stimolando la secrezione di ormoni surrenalici; **12 VC Centro dell'Epigastrio** tonifica Qi e sangue, è un importante punto anti astenia poichè ha azione diretta sullo stomaco (ovvero stimola "l'estrazione dei nutrienti dagli alimenti"), ed è punto di incrocio dei

meridiani di Vaso Concezione, Triplice Riscaldatore, Intestino tenue e Stomaco; **4 VG Ming Men Porta della Vita** è uno degli agopunti principali. Tonifica in modo importante lo stato psicofisico generale ed è indicato nelle condizioni di astenia, debolezza, ipodinamia, abulia; **23 V Punto del Rene** punto di tonificazione del rene, **20 V Punto della Milza** **21 V punto dello Stomaco** punti di tonificazione di Milza e Stomaco (5) rinforzano, insieme a 36 E e 12 VC la loggia energetica della Terra, la cui funzione può essere benissimo rappresentata dall'immagine di una "mamma che allatta". Infatti la terra, intesa sia come elemento naturale che, per analogia, come insieme energetico cinese "stomaco-milza pancreas" svolge lo stesso compito di una mamma che allatta: nutre, sostiene e protegge in un unico gesto. (6) A questo insieme energetico la fisiologia cinese attribuisce la funzione di "ricevere, trasformare e ridistribuire ciò che nutre la vita" (7) ovvero il processo di estrazione dei nutrienti attraverso la corretta digestione degli alimenti e la loro distribuzione a tutti i tessuti corporei attraverso il sangue: il trofismo e la forza muscolare sono indici di forza o debolezza della Milza. Caratteristica psicologica di pertinenza di questa loggia energetica è lo Yi ovvero il pensiero, la concentrazione, la capacità di memorizzazione. Se la Milza è forte si è in grado di concentrarsi e ricordare con facilità.(8)

Per ottenere un ottimale equilibrio psicofisico anche la tonificazione del Rene è importante: il Rene è origine e fondamento della vita, perché è la sede dell'energia ancestrale, del cielo anteriore o Yuanqi, ovvero dell'energia che viene trasmessa dai genitori ai figli al momento del concepimento. La possiamo tradurre come "energia cromosomica", genetica che si materializza nel Jing, fonte della vita, dello sviluppo e della differenziazione dei singoli organi. Dunque i reni contengono il fondamento dell'esistenza di ogni altro organo. In questo senso sono considerati "origine della vita". Il Jing è inoltre la fonte della riproduzione, dello sviluppo e della maturazione. Il suo fiorire corrisponde alla crescita e alla maturazione, il suo indebolirsi al declino e alla vecchiaia.

I reni governano le ossa. Il Jing, secondo la tradizione produce il midollo osseo che, a sua volta, crea e sostiene le ossa. Lo sviluppo delle ossa dipende dal nutrimento che ricevono dal Jing del rene. Ma il Rene è anche "la casa della volontà" poiché rappresenta la "residenza dello Zhi" (9) : la volontà è la forza psichica che permette, attraverso l'applicazione, il lavoro, la dedizione, la realizzazione dei nostri desideri e la concretizzazione dei nostri scopi. (8)

Risultati

Durante il periodo di studio, negli atleti abbiamo monitorato alcuni parametri che abbiamo definito "oggettivi" nel caso fossero valutati da un osservatore

(nel nostro caso dall'allenatore della squadra maschile) e "soggettivi" nel caso in cui fosse richiesta un'autovalutazione (ed è stato il caso delle ginnaste).

L'allenatore dei ragazzi ha distinto i parametri da lui osservati in aspetti fisici (ovvero la resistenza alla fatica, la fatica persistente dopo il riposo, le mialgie o contratture muscolari, eventuali assenze per malattia) ed aspetti psicologici (ovvero l'attenzione, la motivazione, i timori e le paure, l'irritabilità o modificazioni del tono dell'umore). È stato attribuito un punteggio pari a 3 al valore considerato "normale" ovvero di riferimento o basale, e, conseguentemente, ad ogni miglioramento o peggioramento veniva attribuito un punteggio superiore o inferiore a 3.

La soggettività è stata valutata chiedendo alle ginnaste di compilare un modulo, costruito su modello delle scale analogico-visive della percezione del dolore: considerando uguale a 5 la fatica abitualmente impiegata ad ogni attrezzo, le ragazze, per ogni giorno di allenamento, hanno dato un punteggio inferiore o superiore a 5 nel caso di minore o maggiore fatica.

Non tutti i partecipanti allo studio hanno seguito continuamente il trattamento. Ci sono state delle interruzioni, nei due mesi, dovuti per lo più a partecipazioni ad allenamenti collegiali in sedi lontane o a competizioni.

Vogliamo anche segnalare che il periodo di studio ha coinciso con un periodo denso di competizioni importanti, a livello nazionale per alcuni, ed anche qualche incontro internazionale per altre. Sono stati momenti impegnativi in cui i ginnasti e le ginnaste hanno ottenuto risultati importanti. Questo può avere senz'altro influito sulla loro motivazione e va tenuto in debita considerazione nell'interpretazione dei dati.

Dai risultati ottenuti si evince che quasi tutti gli atleti hanno avuto, globalmente, un miglioramento, per alcuni parametri lieve, per altri, soprattutto quelli soggettivi, marcato.

- Quasi tutte le atlete hanno registrato una riduzione della fatica in tutti gli attrezzi, che si è mantenuta costante in chi ha seguito in modo continuativo il programma: a voce veniva riferita anche una sensazione di "maggiore leggerezza" durante l'esecuzione di esercizi complessi. Vogliamo in particolare riferire il commento di Carlotta, che ci è molto piaciuto perché l'abbiamo considerato esemplificativo e riassuntivo dei risultati ottenuti: " quando faccio il volteggio dopo aver fatto la seduta di moxibustione mi sento leggera come una farfalla, e mi sembra di volare."

- Quasi tutti gli atleti ed i loro genitori hanno notato una maggiore serenità che li ha portati a sentirsi più motivati nel frequentare gli allenamenti.
- I parametri osservati dall'allenatore della squadra maschile sono migliorati quasi in tutti i ginnasti

Conclusioni

L'obiettivo che ci siamo posti nel pianificare questo progetto era quello di trovare una via naturale, non solo priva di effetti collaterali, ma che fosse anche benefica per la salute dei nostri giovani atleti, riproducibile, facilmente percorribile e a basso costo per aiutarli a raggiungere e mantenere la loro "forma fisica".

L'abbiamo trovata attraverso il riequilibrio energetico ottenuto tramite moxibustione di punti di agopuntura.

Il riequilibrio energetico ha permesso di ottenere un ideale equilibrio psicofisico dimostrato, sul versante psichico, da una maggiore serenità interiore degli atleti, che hanno peraltro riferito di sentirsi più concentrati e più consapevoli dei propri limiti. Questo pensiamo possa conferire ai ragazzi maggiore sicurezza nelle proprie capacità. Qualcuno ha riferito di sentirsi anche più sereno nelle relazioni interpersonali.

Dal punto di vista fisico, si è ottenuta una maggiore resistenza alla fatica, riferita dagli atleti come una sensazione di "leggerezza", di "facilità" ad affrontare le difficoltà degli esercizi ottenendo una migliore qualità dell'allenamento. Questi risultati potrebbero essere spiegati come effetto della corretta distribuzione del Qi, che determina, oltre alla sensazione di "equilibrio interiore" anche un ottimale nutrimento di muscoli e tendini, migliorando il tono muscolare. Tale condizione peraltro previene gli infortuni, che, anche se di origine traumatica, vengono interpretati come espressione di una carenza energetica.

Inoltre, vogliamo riferire di un possibile effetto di stimolazione del sistema immunitario poiché in questi due mesi sono stati registrati pochi giorni di assenza per malattia. In particolare uno di loro pur avendo vissuto, durante il nostro studio, a stretto contatto con due fratelli affetti da malattia infettiva non si è ammalato (pur essendo abitualmente di costituzione piuttosto cagionevole), tre atlete hanno frequentato un collegiale dove si è sviluppata un'epidemia di malattia infettiva e sono state tra le pochissime a non essersi ammalate. D'altro canto questo può essere a buona ragione giustificato con l'effetto immunostimolante di alcuni tra i punti utilizzati.

In conclusione, ci sentiamo di affermare che il riequilibrio energetico ottenuto con moxibustione si traduce non solo in un miglioramento della resistenza alla fatica, ma favorisce anche una crescita psicofisica sana ed armoniosa.

Questo risultato è stato peraltro ottenuto con una tecnica naturale, priva di effetti collaterali e ben gradita dai ragazzi, senza utilizzo di sostanze chimiche, che ha permesso di mettere l'organismo nelle condizioni ideali per sviluppare e far fiorire le potenzialità naturalmente presenti negli atleti.

Tuttavia, siamo convinti che risultati ancora migliori possano essere ottenuti integrando questi trattamenti con una corretta programmazione e svolgimento dell'allenamento, che dovrebbe essere condotto, a nostro avviso, secondo modalità il più possibile rispettose dell'integrità delle strutture anatomiche, in modo che non si creino quelle tensioni patologiche a livello di articolazioni, muscoli e strutture fasciali che sono all'origine dello sviluppo di contratture muscolari, tendiniti, strappi, stiramenti che spesso affliggono l'atleta, compromettendo la possibilità di allenarsi a pieno carico ed in modo corretto e che lo espongono al rischio di infortuni seri.

A questo proposito ci pare di intravedere un ampio campo di studio e ricerca, finalizzata alla prevenzione, per offrire ai nostri giovani atleti di vivere lo sport come sinonimo di salute, sia a breve che a lungo termine.

Ci auguriamo che questo sia solo il primo di numerosi lavori.

RINGRAZIAMENTI

Ci sentiamo di rivolgere i nostri ringraziamenti agli allenatori della Pro Lissone ginnastica e della GAL Lissone, ed in particolare a Massimo Gallina, Federica Gatti, Claudia Ferrè, Paolo Bucci, Federica Rivolta e Francesca Migliore per aver creduto in questo nostro studio ed averci sostenuti.

Ringraziamo di cuore i genitori che hanno creduto in noi e che ci hanno dato il loro consenso a trattare i loro figli.

Naturalmente, i nostri ringraziamenti più sentiti vanno ai nostri ginnasti (Alice G., Alice R., Arianna, Carlotta, Enus, Irene, Sara, Alessandro, Francesco e Gabriele) che ci hanno incoraggiati con il loro entusiasmo e ai quali, affettuosamente, dedichiamo il nostro lavoro.

BIBLIOGRAFIA

- (1) Jonathan Watts "Olympian pins and needles" Lancet Vol 366: S62-S63 Dec. 2005
- (2) Tirelli "Tecniche complementari sportive" CEA
- (3) Cilia, Ceciliani, Dugnani, Monti " L'educazione fisica. Le basi scientifiche del controllo e dello sviluppo del movimento." – Rolf Wirhed "Libro 2 Anatomia del movimento e abilità atletica"
- (4) M. Leone - Atti del XXIII Congresso S.I.R.A.A. "Agopuntura e terapie non farmacologiche nelle cefalee" Milano 24-25 Ottobre 2008
- (5) Quirico "Atlante dei punti di Agopuntura" UTET
- (6) Ricordo di una delle affascinanti lezioni del dott. Lomuscio alla scuola di Agopuntura So-Wen di Milano
- (7) Huangdi Neijing Suwen – E. Rochat de La Vallée, Padre Larre, p. 122 nota 31, Jaca Book
- (8) Di Concetto "Trattato di Agopuntura e di Medicina Cinese" UTET
- (9) Huangdi Neijing Su Wen Cap. 23

Informazioni e contatti

Dott. Stefania Parma 348 87 21 332 ; mail: s_parma@alice.it

Dott. Luigi Attanasio 333 32 68 355 ; mail: luigi.gal@hotmail.it