



Il ruolo del Fegato nella gestione delle emozioni nella vita contemporanea

Docente FISTQ



Socio Fondatore
operatore OTTO



Paolo Ercoli

Lidia Crespi

 www.paoloercoli.org

Paolo Ercoli, Lidia Crespi - Il ruolo del Fegato nella gestione delle emozioni nella vita contemporanea



[Gli antichi] non lasciavano che la concupiscenza o l'invidia logorassero il loro interiore, né permettevano che l'ambizione incontrollata esaurisse il loro esteriore. Essi vivevano in un mondo pacifico e quieto e non potevano essere attaccati dai malanni. Per questa ragione, non avevano bisogno di medicine per curare il loro interno (...)

***Oggi gli uomini non vivono nello stesso mondo;
l'ansia e la tristezza logorano il loro interno, il lavoro eccessivo esaurisce il loro esterno (...)***

Traduzione tratta dal Master di Giulia Boschi 2013 presso ScuolaTao Milano

Paolo Ercoli, Lidia Crespi - Il ruolo del Fegato nella gestione delle emozioni nella vita contemporanea



Entrambe le frasi sono tratte dal cap. 13 del Suwen

Paolo Ercoli, Lidia Crespi - Il ruolo del Fegato nella gestione delle emozioni nella vita contemporanea



I modelli culturali

- nella società “tradizionale” (occidentale e ancor più cinese classica) i ruoli e i modelli erano estremamente precisi, definiti, statici e inequivocabili
- la società “tradizionale” offriva strumenti di gestione delle emozioni e di sublimazione o espressione della rabbia che adesso sono scomparsi o non sono più utilizzati dalla maggior parte delle persone.

Paolo Ercoli, Lidia Crespi - Il ruolo del Fegato nella gestione delle emozioni nella vita contemporanea



Oggi dalla società ci arrivano modelli e richieste contraddittori:

- ☞ stimolo ad essere liberi, ad autodeterminarsi, a esistere come individuo, a essere unico e diverso dagli altri
- ☞ stimolo ad essere conforme, a non uscire dal gruppo, ad avere gli stessi gusti, tendenze, linguaggi degli altri
- ☞ stimolo a essere vincente, di successo, ad arricchirsi, a esibire status symbol
- ☞ evidenza dell'impossibilità per la maggior parte delle persone di ottenere questi obiettivi e definizione di "perdente" per chi non ce la fa

- ☞ Lo stile di vita attuale da un lato propone dei modelli che «risuonano» con il sistema Fegato, dall'altro crea maggiormente le circostanze in cui lo stesso viene «sottomesso»
- ☞ L'ambiente lavorativo, familiare ed alcuni modelli relativi allo stile di vita (come l'alimentazione) sono oggi delle sfide a questo sistema

Le funzioni del Fegato

- ☞ Governa il drenaggio e la dispersione
- ☞ Garantisce il libero fluire di Qi e Xue
- ☞ Assicura il funzionamento di RenMai e ChongMai
- ☞ Regola il metabolismo dei liquidi
- ☞ Favorisce la digestione e l'assimilazione
- ☞ Regola le attività mentali ed emozionali
- ☞ Governa l'immagazzinamento del sangue

Paolo Ercoli, Lidia Crespi - Il ruolo del Fegato nella gestione delle emozioni nella vita contemporanea



- ☞ Ama la distensione
- ☞ Controlla i tendini
- ☞ Si riflette sulle unghie
- ☞ Si apre negli occhi
- ☞ Il suo liquido sono le lacrime
- ☞ È la residenza degli Hun
- ☞ È in relazione con la collera

Paolo Ercoli, Lidia Crespi - Il ruolo del Fegato nella gestione delle emozioni nella vita contemporanea



I fattori di stress

Paolo Ercoli, Lidia Crespi - Il ruolo del Fegato nella gestione delle emozioni nella vita contemporanea



Ambiente sociale

- ☞ Cambiamenti veloci
- ☞ Mondi virtuali
- ☞ Stimoli visivi
- ☞ Immaginario
- ☞ Modelli di riferimento
- ☞ Equilibrio tra esteriore ed interiore
- ☞ Relazione con il denaro/successo

Paolo Ercoli, Lidia Crespi - Il ruolo del Fegato nella gestione delle emozioni nella vita contemporanea



Ambiente lavorativo: gli aspetti relazionali

- ☞ Controllo degli altri o sugli altri
- ☞ Sopportazione e frustrazione
- ☞ Invidia e gelosia
- ☞ Auto determinazione e auto affermazione
- ☞ Prevaricazione, dominio, comando
- ☞ Decisioni

Ambiente lavorativo: condizioni di lavoro

- ☞ Postura
- ☞ Illuminazione
- ☞ Vista e lettura
- ☞ Movimento/riposo
- ☞ Turni di lavoro-sonno
- ☞ Eccessiva attività mentale
- ☞ Pendolarismo
- ☞ Spazio fisico
- ☞ Velocità

Tipo di lavoro

- ☞ Monotonia – insicurezza
- ☞ Competitività
- ☞ Ambizione
- ☞ Decisionismo
- ☞ Realizzazione dei propri sogni e obiettivi
- ☞ Successo, guadagno e potere
- ☞ Sconfitte
- ☞ Impossibilità di cambiare

Paolo Ercoli, Lidia Crespi - Il ruolo del Fegato nella gestione delle emozioni nella vita contemporanea



L'ambiente personale e familiare

- ☞ Monotonia
- ☞ Sopportazione
- ☞ Repressione dei sentimenti
- ☞ Preoccupazione del futuro
- ☞ Hobby, tempo libero
- ☞ Attività fisica

Paolo Ercoli, Lidia Crespi - Il ruolo del Fegato nella gestione delle emozioni nella vita contemporanea



Stile di vita

- ☞ Droghe
- ☞ Ritmo sonno veglia
- ☞ Alimentazione:
 - Grassi animali
 - Alcool
 - Cibi confezionati e industriali
 - Fretta, situazioni emotive durante i pasti e regolarità negli orari
 - Vitalità degli alimenti
 - Monotonia
 - Scarsità nella dieta di cereali e legumi

Costrizione [Yu]

- ☞ *«Le malattie delle sette emozioni stanno tutte nel fegato, poiché il fegato governa la funzione di drenare e liberare il qi ed ha un ruolo importante nella regolazione dei suoi movimenti»*
- ☞ *Yu è dovuta al mancato drenaggio delle emozioni che progressivamente risulta in annodamento del Qi; Yu protraendosi nel tempo da luogo a innumerevoli mutamenti patologici»*
- ☞ *«Quando si ammala il Fegato subito la malattia si propaga agli altri organi»*
- ☞ Malattie da costrizione e malattia detta costrizione

Tratto da «Shen» di Elisa Rossi CEA 2002

Quadri energetici associati

- ☞ Costrizione [Yu]
 - Stasi del Qi del Fegato
 - Compressione del Qi del Fegato
- ☞ Calore
- ☞ Disarmonia Fegato/Milza-Stomaco
- ☞ Fuoco del Fegato

- ☞ Deficit del Qi di Vescica Biliare - Cuore

- ☞ Deficit di Sangue del Fegato
- ☞ Deficit dello Yin del Fegato
- ☞ Fuga dello Yang del Fegato

- ☞ Consumo della YuanQi

Legame tra emozioni e circolazione del Qi

Organo collegato	Fegato	Cuore	Polmone (Cuore)	Polmone e Milza	Milza (Cuore Stomaco)	Reni	Reni (<i>jing</i>) [Cuore]
Emozione [qi qing]	Rabbia [怒 <i>nù</i>]	Gioia , euforia [喜 <i>xǐ</i>]	Tristezza [悲 <i>bēi</i>],	Malinconia, preoccupazione [忧 <i>yōu</i>]	Pensiero rimuginazione [思 <i>sī</i>]	Paura [恐 <i>kǒng</i>]	Shock [惊 <i>jīng</i>]
Dinamica	Ascende	Rallenta	Disperde	Non indicata nel NJ	Si contorce	Discende	Si confonde
Effetto dell'eccesso o emotivo sul flusso del Qi	Flusso contrario, modo ascendente	Rallentamento o dispersione	Impedisce la libera circolazione e nel Jiao superiore	In genere combinata con tristezza	Ristagno del <i>Zheng Qi</i> , condensazione	Occlusione e del <i>Jiao</i> superiore [...]	Flusso caotico

Paolo Ercoli, Lidia Crespi - Il ruolo del Fegato nella gestione delle emozioni nella vita contemporanea



Relazioni

- ☞ Fegato-Vescica Biliare
- ☞ Fegato-Pericardio
- ☞ Fegato-Milza Stomaco
- ☞ Fegato-Polmone
- ☞ Fegato-Cuore
- ☞ Fegato-Sangue

Paolo Ercoli, Lidia Crespi - Il ruolo del Fegato nella gestione delle emozioni nella vita contemporanea



Principi di Trattamento e scelta dei punti

- ☛ **GB34/Yanglingquan**, punto He-mare dello ZuShaoYang e punto Hui dei Tendini. Regola la Vescica Biliare (è anche punto He-mare inferiore, specifico per le sindromi della Vescica Biliare), rilassa la tensione muscolare, allevia lo stress. Si può usare in combinazione con HT7/Shenmen nella sindrome da deficit del Qi della Vescica Biliare
- ☛ **GB21/Jianjing** è punto di incrocio tra ShouShaoYang, ZuShaoYang, ShouYangMing, YangWeiMai. La sua stimolazione permette non solo di alleviare la tensione muscolare nella regione in cui si trova, ma ha la capacità di regolarizzare San Jiao, Vescica Biliare, Intestino Crasso e YangWei. Azione molto importante verso il basso.

- ☛ **GB7/Qubin** (1 cm davanti l'apice dell'orecchio) è punto di incrocio tra ZuShaoYang e ZuTaiYang. Fa circolare Qi e Xue nei Canali e allevia il dolore. Di solito dolente in caso di cefalea temporale.
- ☛ **GB20/Fengchi** è punto di incrocio tra ZuShaoYang e YangWeiMai. Fa circolare il Qi, allevia il dolore, calma lo Shen. Utile per trattare cefalea e cervico-nucalgie.
- ☛ **GB12/Wangu** è un punto dove si riunisce lo ZuShaoYang alla Zona Muscolare dello ShouTaiYang, che attraversa i muscoli attorno alla scapola, della regione postero-laterale del collo, della zona temporale e facciale. Molto indicato nella tensione dolorosa della regione scapolare che si irradia al collo.
- ☛ **LR3/Taichong**. Punto Shu-ruscello e punto Yuan-sorgente del canale. Allevia il fegato, tonifica la milza, schiarisce la testa, fa circolare il Qi e lo Xue. Nutre il Sangue del Fegato. Spesso usato nella combinazione Si Guan con LI4/Hegu

- ☞ Altri punti importanti per trattare la coppia Fegato e Vescica Biliare sono **BL18/Ganshu** e **BL19/Danshu**. La loro stimolazione in dispersione, calma Fegato e Vescica Biliare, calma lo Shen, allevia lo stress e la depressione.
- ☞ **GB43/Xiaxi** e **GB44/Qiaoyin** per trattare rispettivamente il Calore ed il Fuoco
- ☞ **GB41/Zulinqi** Punto di apertura di DaiMai tratta l'Umidità Calore
- ☞ **LR2/Xingjian** Purifica il Fuoco del Fegato, fa circolare il Qi del Fegato, placa il Vento e purifica il Calore
- ☞ **LR13/Zangmen** Punto Mu di Milza, hui degli Zang e riunione con Daimai tratta la disarmonia Fegato/Milza

Impostare il trattamento Tuina

- ☞ Il lavoro sulla muscolatura
- ☞ Trattare i canali
- ☞ Trattare le zone di pertinenza
- ☞ Le tecniche complementari
- ☞ Le mobilizzazioni
- ☞ Trattare i piedi (quando?)
- ☞ Trattare la testa (quando?)

Nei quadri da eccesso

- ☞ Importanza del lavoro sulla muscolatura
- ☞ Trattamento prossimo distale nella stasi
- ☞ Trattamento distale nel Fuoco del Fegato
- ☞ L'importanza di Vescica Biliare e Pericardio
- ☞ Coppettazione e GuaSha
- ☞ I punti difficili da trattare con il tuina (Gb20-Cv17 ecc)
- ☞ Auricolo
- ☞ Attività fisica e dieta

Nei quadri da deficit

- ☞ L'importanza dell'alimentazione e del Qigong
- ☞ Trattamento disto-proximale
- ☞ Chiudere il trattamento al centro

Ipotesi di trattamento 1

- ☛ Quadro di stasi del Qi del Fegato che si accompagna a stitichezza

Tempo	Modalità di Lavoro	Dove	Manovre consigliate
PRONO 5 min	Muscolatura	Schiena dorso-sacro sui due rami di Vescica	Tuifa (mano), Gunfa
5 min	Linee	Schiena dorso-sacro sui due rami di Vescica	Tuifa (pollici)
10 min	Punti	BL18, BL19, BL25, BL27 (se dolente)	Anroufa, Yizhichan, Coppette
SUPINO 4 min	Zona	Fianchi, ipocondrio e zona sotto costale	Tuifa, Roufa
3 min	Linee	Addome su ST e SP	Yizhichan, Tuifa
3 min	Zona	Intorno ombelico CV8 – ST25-CV12	Anroufa
4 min	Punti	ST25 e TE6 (Sp15 se dolente)	Anroufa
3 min	Linee	Gamba ST, piede ST e LR	Tuifa pollice
6 min	Punti	LR3 ST37 o ST39 (più dolente)	Anaroufa
2 min	Distensione	Meridiani Yin/Yang gambe	Naofa, Tuifa

Ipotesi di trattamento 2

Insomnia da Fuoco del Fegato

Paolo Ercoli, Lidia Crespi - Il ruolo del Fegato nella gestione delle emozioni nella vita contemporanea



Tempo	Modalità di Lavoro	Dove	Manovre consigliate
PRONO 3 min	Linee	Meridiano di Vescica da BL15 a BL 19	Yizhichan, Tuifa, Gunfa
10 min	Punti	Da BL15 a BL19	Coppette strisciate
SUPINO 4 min	Linee	Meridiani di Vescica Biliare e Fegato	Tuifa (mano), Naroufa, Anroufa
8 min	Punti	GB43, GB44, LR2, LR3, GB34	Anroufa
4 min	Linee	Meridiani di Ministro del Cuore e Triplice	Tuifa, Anroufa
3 min	Punti	PC7, PC9, TE6, TE5	Anroufa
4 min	Zona	Fianchi, ipocondrio e zona sotto costale	Tuifa, Roufa
3 min	Linee/Punti	Yintang – GV da GV24 a GV20	Tuifa, Anroufa
3 min	Linee/Punti	Da ST8 a ST8 trattando tutti i punti inter.	Tuifa, Anroufa
3 min	Linee/Punti	Da GB20 a GB20 trattando i punti inter.	Tuifa, Anroufa
3 min	Punti	GB43, GB44, LR2, LR3, GB34	Anroufa

SCUOLATAO

Slide realizzate da Paolo Ercoli e Lidia Crespi
con la collaborazione di Francesca Cassini