



# IL DIABETE GESTAZIONALE

## IL BAMBINO COME MESSAGGERO MATERNO

**MATR: 0318**

**ALESSANDRA RINALDI**

**RELATORE: ROBERTO POLI**

## Indice:

Introduzione.....	3
I 5 movimenti in MCC.....	5
Le 5 sostanze fondamentali.....	7
I 5 movimenti e le emozioni in MCC.....	10
Relazione tra emozioni e Squilibri dei liquidi Yin Ye.....	14
Concepimento ed Embriogenesi secondo la MCC.....	15
La gravidanza nella visione della MCC.....	17
I 5 movimenti e i relativi organi durante la gravidanza.....	20
I meridiani straordinari e la loro funzione in gravidanza.....	22
Fisiologia del Diabete Gestazionale.....	25
Il Diabete Mellito e il Diabete Gestazionale nella visione della MCC.....	27
Il liquido amniotico: funzioni biologiche e simboliche.....	31
Il linguaggio sottile del feto: Po, Hun, Shen.....	34
Il feto come specchio della madre: una comunicazione Jing-Shen.....	38
Teoria Polivagale di Porges: Connessione e Coregolazione.....	40
La Connessione Materno-Fetale e il liquido amniotico.....	43
La Memoria Transgenerazionale e il sistema nervoso autonomo.....	45
Zhi e Yi: la Volontà e l'Intenzione nella MCC.....	49
Il Bambino come portatore di un messaggio per la propria madre.....	52
Ringraziamenti.....	69
Bibliografia.....	70

## Introduzione:

Ho scelto di dedicare la mia tesi al tema della gravidanza e in particolare al Diabete Gestazionale, in quanto, avendolo vissuto in prima persona e per entrambe le gravidanze, ha fatto nascere in me la curiosità di comprendere da un punto di vista diverso da quello della medicina allopatrica, il motivo di una patologia, nella maggior parte dei casi passeggera (in quanto si risolve dopo il parto), che si manifesta in un momento così particolare nella vita di una donna.



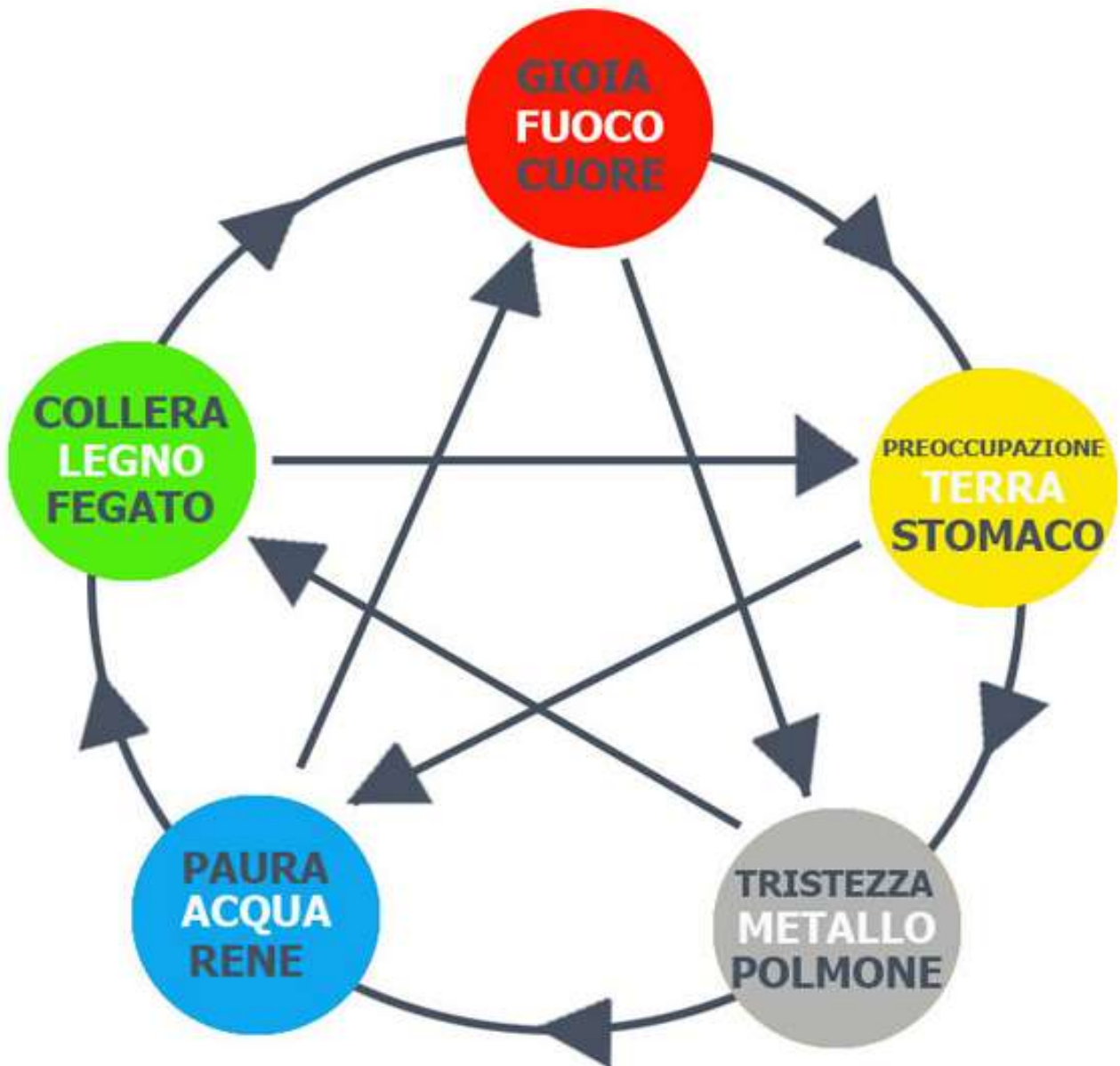
Più di tutto ha sollecitato la mia curiosità il fatto che il diabete gestazionale venga sempre e solo ricondotto ad uno stato fisiologico della madre che ha per conseguenza ripercussioni sul feto; Ma se è vero che ogni “sintomo è un messaggio”, in questo caso qual è il messaggio? E’ solamente il corpo della madre che lo sta mandando? Se così fosse, perché dopo il parto il sintomo sparisce? Potrebbe essere che, anche il bambino sia portatore di un messaggio per la sua mamma, in quel momento così speciale per loro?

Ho scelto di affrontare questa analisi principalmente con le “lenti” della Medicina Cinese Classica, la quale ha dato estrema importanza al periodo della gravidanza, studiandola in tutti i suoi aspetti sia fisiologici, patologici ed energetici; studiando non solo le

manifestazioni materne (dal concepimento al puerperio) ma anche le manifestazioni del feto tenendo conto dei fattori ereditari tanto quanto le emozioni e i sentimenti materni durante questo periodo particolare;

Ho cercato poi di ricavarne una visione nuova, partendo dalla mia esperienza personale, che per questa patologia considerasse sia il lato materno che quello del fetale, cercando, come anticipato, di coglierne il messaggio.

## I 5 movimenti in MCC



Alla base della Medicina Cinese Tradizionale c'è il concetto di energia (Qi), il Qi ed i suoi movimenti nell'uomo regolano ogni cosa, dagli aspetti più materiali e concreti legati alla fisiologia e alla funzionalità degli organi che gli aspetti più immateriali e impalpabili come le emozioni.

Nel particolare Legno, Fuoco, Terra, Metallo e Acqua sono gli emblemi di cinque fasi specifiche attraverso le quali leggere la realtà e analizzare l'unità del movimento vitale. Ognuno di essi rappresenta una serie di funzioni o di qualità che, per analogia, si possono correlare. Ad esempio al Fuoco l'estate e il mezzogiorno, all'Acqua l'inverno e la mezzanotte, al Legno la primavera e l'alba, al Metallo l'autunno e il tramonto, alla Terra quella che viene denominata la quinta stagione (periodo di transizione fra due stagioni) e le ore 15.00.

Sono poi riconducibili delle corrispondenze con gli organi e i visceri del corpo umano:

- al Legno corrispondono il Fegato e la Vescica Biliare,
- al Fuoco corrispondono il Cuore e l'Intestino Tenue,
- alla Terra corrispondono la Milza e lo Stomaco,
- al Metallo corrispondono il Polmone e il Grosso Intestino
- all'Acqua corrispondono i Reni e la Vescica

I Cinque movimenti sottostanno a quattro leggi regolatrici. La prima è quella di generazione, denominata Sheng, e secondo cui ogni movimento è prodotto dal precedente e produce il successivo (ognuno è sia madre che figlio): Legno produce Fuoco che a sua volta produce Terra che produce Metallo che produce Acqua che genera Legno.

Nella MTC si può curare un organo con carenza di energia rafforzando l'organo-madre, oppure un eccesso di energia di un organo intervenendo sull'organo-figlio. La seconda legge è la legge di dominazione o controllo, Ke, ed è data da una regolazione a feedback per impedire degli squilibri nel ciclo di generazione (ogni movimento sottomette quello denominato nipote ed è sottomesso da quello denominato nonno): Legno controlla la Terra nutrendosene, questa controlla l'Acqua assorbendola, la quale controlla il Fuoco spegnendolo, il quale controlla il metallo fondendolo, che controlla il Legno tagliandolo.

## **Le 5 Sostanze Fondamentali**

Dal qualsiasi punto di osservazione ci si ponga, non si può fare altro che considerare ed accettare il fatto che tutto cambia e si trasforma e che nulla in natura resta immutato nel tempo. Secondo la MTC il Qi, inteso come energia che si manifesta a vari livelli, sta alla base di ogni cosa ed è in perenne movimento, e il suo andamento determina il cambiamento dello stato e dell'essenza di noi stessi e di tutto ciò che ci circonda. Tutto è Qi, tutto agisce sotto l'energia data dalla forza vitale.

La vita stessa è Qi.

Possiamo anche analizzare questo movimento, separandolo in due momenti opposti e complementari. Il primo in cui avviene un'espansione, una crescita, uno sviluppo. Il secondo in cui si conclude e si porta a compimento; ed utilizzare i termini Yin e Yang per definire il concetto di ciò che sta nel primo momento "interiore" e nel secondo "esteriore", essendo entrambi caratteristiche dello stesso movimento e perciò espressione della stessa realtà.

Se con Qi, si intende cogliere il movimento, il flusso dell'energia vitale, con Yin/Yang si vuole fissare la situazione o meglio l'espressione di un determinato momento, osservarlo e farne le considerazioni del caso.

Per capire ed applicare questi concetti, e per renderli più comprensibili, in MTC si utilizzano, come già esposto, i modelli della Teoria dei 5 movimenti (acqua, terra, fuoco, legno, metallo) e la Teoria delle 6 energie cosmiche (calore, freddo, fuoco, umidità, vento, secchezza).

Pertanto il Qi, interpretato attraverso il rapporto Yin/Yang, i 5 movimenti e le 6 energie cosmiche, si esprimono in ogni individuo e costituiscono la struttura energetica di base, rappresentata dalle 5 Sostanze Fondamentali, dal sistema Zang/Fu e dai Percorsi Energetici (meridiani).

Le 5 Sostanze Fondamentali sono:

Jing, Shen, Qi, ( i tre tesori dell'essere umano ) a cui va aggiunto Xue ( sangue ) e Jin-Ye ( fluidi corporei ).

### ***Jing***

Per Jing, tradotto con Essenze, si intende la condizione dinamica del Qi, in cui il Qi stesso assume una forma, ovvero il Qi universale si radica in un qualcosa di vitale che nello specifico è l'uomo. Le stesse Essenze attraggono ed accolgono gli Shen (mente-spiriti) che dimorano nell'individuo ma che non sono dell'individuo e ne rendono possibile la vita. Queste Essenze si hanno già dal momento del concepimento.

Si distingue tra Jing del Cielo Anteriore e Jing del Cielo Posteriore.

Lo Jing del Cielo Anteriore è la condensazione delle energie cosmiche che consentono l'esistenza stessa dell'individuo, la quale estinzione coincide con l'estinzione della vita stessa, o meglio con l'estinzione della forma del Qi. Anteriore perché è anteriore alla nascita. Determina la costituzione energetica e fisica di ognuno, in pratica ne traccia le caratteristiche di base, uniche ed irripetibili.

Lo Jing del Cielo Posteriore è l'essenza di tutto ciò che assumiamo dal mondo esterno, posteriore alla nascita, attraverso l'assunzione dei cibi, dell'acqua e dell'aria che respiriamo.

Una buona gestione del Cielo Posteriore preserverà più a lungo il Cielo Anteriore e viceversa un buon Cielo Anteriore permetterà di alimentarsi e nutrirsi meglio migliorando l'efficienza del Cielo Posteriore. I due aspetti dello Jing sono pertanto in stretto rapporto e in mutua influenza.

Lo Jing del Cielo Anteriore ha sede nei Reni, lo Jing del Cielo Posteriore ha sede nella Milza e nello Stomaco.

## ***Shen***

Gli Shen sono l'aspetto o meglio la sostanza, la vibrazione energetica più sottile e immateriale. Rappresentano l'unità originale dell'individuo, la guida spirituale interiore acquisita. Permettono l'espressione psicologica, emozionale e spirituale dell'individuo.

I 5 Shen sono: Shen luminoso, ed ha sede nel Cuore. Zhi, volontà e capacità di agire, ed ha sede nei Reni. Yi, proposito e intento, ed ha sede nella Milza. Hun, creatività e capacità di espressione, fantasia, ed ha sede nel Fegato. Po, espressione inconscia e pulsazione inconscia della vita, ed ha sede nel Polmone.

## ***Qi***

Per Qi non esiste una definizione precisa, anche se è paragonato al soffio, all'energia in senso assoluto. Rappresenta l'energia universale, la vita stessa che si manifesta, e l'attivazione, la trasformazione e diffusione di tutto ciò che origina e deriva dal Jing e vi fa ritorno. È l'elemento intermedio tra Jing e Shen. Per questo quando si manifesta una malattia si dice che è un'espressione della disarmonia del Qi.

Il Qi è acquisito nel momento del concepimento e dai processi di assimilazione delle energie esterne e nutritive, e viene diffuso in tutto l'organismo attraverso i Percorsi Energetici.

Il Qi si differenzia principalmente in:

- Qi difensivo, avente funzione di protezione dell'organismo da attacchi esterni.
- Qi nutritivo, avente funzione di trasporto delle sostanze nutritive a tutte le parti del corpo.
- Qi originario, Jing ancestrale sotto forma di Qi attivato e circolante nel corpo.

### ***Xue***

Quando del Qi prendiamo in considerazione la sua parte più materiale, solida e nutritiva lo definiamo appunto Xue, tradotto Sangue. Xue è collegato agli organi Milza, Stomaco, Cuore e Rene.

Il sangue nutre il Qi ed il Qi si muove nel sangue. Il Qi del Cuore fornisce la forza propulsiva, quello del Polmone permette la diffusione in ogni parte del corpo, il Qi della Milza lo trattiene all'interno dei vasi e quello del Fegato lo accumula e lo distribuisce a seconda delle necessità. Il Qi del Rene gli fornisce la forza acquisita.

### ***Yin – Ye***

Sono tutti i fluidi corporei e sono associati agli organi Milza e Polmone. Si distinguono in Yin e Ye in base alla loro natura, funzione e distribuzione. I liquidi Yin sono la parte più fluida e limpida dei liquidi organici, e circolano con l'energia difensiva. I liquidi Ye sono pesanti e torbidi e circolano più lentamente assieme all'energia nutritiva

### **I 5 movimenti e le emozioni in MCC**

Le emozioni, in generale, possono essere definite come delle risposte fisiologiche agli stimoli del mondo esterno, più in particolare per la Medicina Cinese, le emozioni sono movimenti di energia, o meglio, movimenti del Qi. Non esiste la possibilità di considerare un aspetto fisico prescindendo da quello psichico e viceversa.

La medicina tradizionale cinese individua un numero molto limitato di emozioni di base, ciascuna delle quali corrisponde ad uno specifico movimento primario del Qi; Rabbia-Legno, Gioia-Fuoco; Preoccupazione-Terra, Tristezza-Metallo e Paura-Acqua sono considerati “movimenti primari”, radice dei sentimenti che popolano l'animo umano.

I diversi sentimenti o affetti quali amore, odio, invidia, nostalgia, simpatia, vergogna, colpa, ecc. riguardano principalmente le relazioni con l'esterno, ma la radice da cui essi si sviluppano si identifica con i movimenti interni del Qi.

Ogni organo ha un aspetto psichico-emotivo che si manifesta in un determinato modo a seconda sia in equilibrio o meno, infatti secondo la Medicina Cinese ogni organo ha funzioni nell'organismo che vanno oltre il suo ruolo specifico dal punto di vista fisiologico.

Come ogni stimolo, esse agiscono in modo diverso a seconda della situazione energetica pre-esistente e alle differenze individuali nella risposta.

Senza tener conto delle differenze individuali, un principio generale che spiega la patogenesi, anche a livello psichico, è l'interpretazione della malattia come l'esito di un ristagno del Qi o viceversa una eccessiva dispersione del Qi. La medicina tradizionale cinese vede pertanto le emozioni come eventi fisiologici che rappresentano una risposta dello Shen, come movimento del Qi, agli stimoli del mondo esterno.

I movimenti emozionali eccessivi, cosiddetti ad alto voltaggio, colpiscono gli organi, cioè alterano la normale fisiologia delle loro strutture energetiche, questo disordine delle emozioni può dare origine a malattie somatiche.

### **Collera (MOVIMENTO LEGNO)**

È collegata al movimento del Qi che tende a salire con un moto interno repentino, immediato e incontrollabile, come se l'organo fegato emettesse un "grido interno".

Non necessariamente la collera si manifesta con un'espressione palese, manifesta. Essa può essere associata ad un'insofferenza, senza apparente malumore o ruminazione, pronta a scattare, in un quadro complessivo caratterizzato da tensione.

La rabbia può quindi non trovare un canale di espressione diretto, questo è deleterio l'equilibrio psichico. Inoltre se il qi del fegato è vuoto (mancanza di aggressività), prevale la paura.

### **Euforia (MOVIMENTO FUOCO)**

È da intendersi come un eccesso di gioia che si esprime come uno stato di eccitazione, talvolta lieve o moderata, ma continua; un “essere sempre sopra le righe”.

Il Qi negli stati euforici tende a disperdersi; la persona è esposta ad un movimento di perdita di armonia e di centratura, con scarsa concentrazione, sonno perturbato, scarsa capacità di riconoscersi in ciò che sta facendo (“è sempre altrove”).

### **Pensiero (MOVIMENTO TERRA)**

Il pensiero appartiene alla milza, che è l’organo deputato alle funzioni di trasformazione e di trasporto. Il pensiero diventa “patologico” nel momento in cui si articola come rimuginazione ossessiva, come un loop che non si trasforma in altro, in particolare non produce effetti sul piano dell’azione. Il pensiero inteso come riflessione, rielaborazione della propria esperienza è il corretto movimento di trasformazione compiuto dall’elemento terra. Se questa funzione diventa eccessiva, produce un ingarbugliamento e un annodamento del Qi.

La pre-occupazione si può intendere in questo senso come una occupazione eccessiva del pensiero, che tende a saturare lo spazio vuoto.

### **Tristezza (MOVIMENTO METALLO)**

Questo sentimento può essere tradotto con termini che definiscono uno stato di emotività negativa: tristezza, dolore, pena, angustia, melanconia.

Se il movimento metallo corrisponde alla condensazione del Qi, atta a portare la ricchezza del fuori all’interno, la sua patologia consiste in una “compressione”, un peso che impedisce la circolazione e lo scorrimento, o viceversa in un suo dissolvimento la depressione, la quale rimanda alla sensazione di una perdita irrecuperabile, di un senso di incapacità nel ridare slancio alla propria vita.

### **Paura (MOVIMENTO ACQUA)**

La paura, legata al rene, fa parte dello yin più profondo, e si può considerare come la radice più profonda che sta alla base delle altre emozioni.

È opportuno differenziare tra spavento e paura:

La prima è la risposta ad una minaccia improvvisa e reale, la seconda è invece in relazione ad una minaccia costante spesso in assenza di un oggetto determinato.

Mentre lo spavento colpisce con forza disordinando i soffi vitali, la paura tende a “fare scendere il Qi”.



## Relazione tra emozioni e Squilibri dei liquidi Yin Ye

La Medicina Cinese Tradizionale riconosce un profondo legame tra emozioni, funzione degli organi e regolazione dei liquidi corporei, detti Yin Ye; questi liquidi si possono distinguere in liquidi più densi e viscosi (es. quelli delle articolazioni) e quelli più “leggeri” (es. saliva e sudore).

Tutti questi liquidi sono fondamentali per il nutrimento e l'idratazione di tutti i tessuti e per il mantenimento dell'omeostasi corporea.

Le emozioni quindi possono influire sull'equilibrio dei liquidi corporei nel corpo:

- **PAURA – RENE:** Il rene è la sede del Jing (essenza). La paura intensa consuma i liquidi e può portare a secchezza e un vuoto di Yin che si ripercuote sull'idratazione sistemica e può condurre a patologie come osteoporosi e invecchiamento precoce;
- **RABBIA – FEGATO:** Il fegato governa il libero fluire del Qi. Un eccesso di rabbia porta a maggior calore che va a consumare i fluidi Yin e di conseguenza secchezza e disfunzioni degli stessi, come scarso sangue mestruale, sudorazione notturna, ecc....;
- **PREOCCUPAZIONE – MILZA:** La milza si occupa della trasformazione dei fluidi. Un eccesso di pensieri e ansie impatta su questa funzione portando a problematiche come ritenzione idrica, accumulo di umidità e flegma;
- **TRISTEZZA – POLMONE:** I polmoni governano la distribuzione dei fluidi. Un forte dispiacere può asciugare gli Yin Ye, causando secchezza di pelle e mucose, nonché difficoltà respiratorie;
- **GIOIA E CUORE:** Una gioia eccessiva, intesa come eccitazione prolungata, può disturbare il cuore e creare caos nella circolazione dei liquidi, portando ad esempio a sudorazione spontanea e iperidrosi.

## **Concepimento ed Embriogenesi secondo la MCC**

Secondo la Medicina Cinese Tradizionale l'uomo è creato attraverso l'unione di uno Yin (ovulo energia della Terra) con uno Yang (spermatozoo energia del Cielo), egli infatti si colloca tra Cielo e Terra e ne subisce le forze.

Pertanto lo spermatozoo più Yang, penetra nell'ovulo (Yin) nel suo punto più Yin (il MING MEN o Porta della Vita) è come un piccolo Big Ben che dà il via alla fecondazione.

“Dall'incontro di Yin e Yang nascono i diecimila esseri” (Tao Te Ching, cap. 42).

Immediatamente dopo la fecondazione scattano le leggi dell'ancestralità che sono insite e già funzionanti: si genera così una cellula che comincia a dividersi. Questo è il meccanismo primordiale del Jing Qi innato e della vita. L'uovo fecondato è l'unica cellula che racchiude il tutto, il grande UNO, che racchiude in sé tutte le forme che da esso avranno origine.

Così come l'embrione è situato in mezzo tra la placenta (terra, madre, nutrimento) e l'amnios (cielo, attività plasmatrice), così anch'egli dovrà dividersi in tre parti, cioè nei tre foglietti germinativi esoblasto, mesoblasto ed endoblasto, raffigurabili secondo l'ottica cinese come Cielo, Uomo e Terra.

Dopo l'impianto, l'embrione che era tondo diventa un tubo: la cinetica in senso longitudinale avviene per avvolgimento attorno al cordone ombelicale (Terra). Da un ulteriore avvolgimento intorno all'estremità cefalica si formerà il cervello primitivo.

Dopo la formazione di cervello, midollo, ossa e canali, inizia lo sviluppo di strutture più fisiche (muscoli, pelle, capelli), fino alla definizione di tutto il sistema degli zang fu (organi e visceri), affinché al momento della nascita sia possibile l'assunzione e l'assimilazione di alimenti dall'esterno.

È solo a questo punto che il sistema dei meridiani principali compenetra l'individuo, e sangue e qi possono circolare liberamente. L'individuo esce dal grembo materno e inizia a nutrirsi del Qi del Cielo Posteriore.

Uscendo dall'utero, il neonato si trova immerso nel flusso energetico dell'universo: Alla nascita comunque l'impatto con l'universo è potente e sconvolgente: ci sentiamo separati per sempre dall'unità rassicurante che avevamo col grembo materno mentre diveniamo consci del viaggio che ci attende.

Dal punto di vista strettamente energetico, le energie dell'universo entrano nel neonato a partire dalle estremità (l'energia yang entra dalle mani, quella yin dai piedi) con movimento centripeto verso il centro dell'individuo. Questo movimento avviene inizialmente lungo il decorso dei canali straordinari, essendo i meridiani principali ancora inattivi in quanto immaturi.

Col tempo poi si struttureranno i dodici canali principali che diverranno le vie elettive di penetrazione delle energie cosmiche, soprattutto attraverso i punti shu antichi collocati appunto sulle estremità.

La presa di contatto materiale col mondo esterno attraverso il cibo e l'apporto del Jing del Cielo Anteriore produrrà il qi dei cinque zang.

## **La Gravidanza nella visione della MCC**

La gravidanza è un fenomeno fisiologico esclusivamente femminile, ed in quanto tale, è una manifestazione con caratteristiche energetiche tipicamente Yin. Questo suo essere Yin si mette in evidenza quasi in ogni suo aspetto: è un processo che avviene nell'interno del corpo della donna (yin), in un organo nascosto (l'Utero yin) e coinvolge il Sangue (aspetto yin).

Il prodotto stesso del concepimento, essendo considerato un "ammasso di sangue", è Yin.

Riguarda principalmente gli Zang di Rene, Milza-Pancreas e Fegato, i Meridiani Curiosi Chong Mai (che si occupa delle variazioni morfologiche gravidiche uterine) e Ren Mai (che si occupa della gravidanza dal punto di vista endocrino).

Infine, sotto il controllo del Ren Mai (che fornisce Qi e Jing per la costruzione fetale), e del Chong Mai (sangue), l'Utero accumula durante tutta la gravidanza sangue e liquidi: si determina così una concentrazione di Yin nello Yin.

Il primo mese viene attivato il meridiano del fegato (la gravidanza è sangue trattenuto all'interno, non distribuito fuori, infatti viene a mancare il ciclo mestruale).

Il secondo mese si attiva il meridiano della Vescica Biliare che dà la forma, permette lo sviluppo del feto; È legato al Jing (Vescica Biliare come Viscere Curioso), al Gao e alle membrane mesenteriche.

Il terzo mese viene attivato il meridiano del Ministro del Cuore ed il feto acquista la funzione del proprio Shen.

Il quarto mese viene attivato il meridiano del triplice Riscaldatore.

Il quinto e il sesto mesi vengono attivati i meridiani della Milza e dello Stomaco: il feto inizia a strutturare il proprio apparato digerente ed inizia a succhiarsi il dito.

Il settimo mese viene attivato il meridiano del Polmone e si assiste allo sviluppo embriologico della pelle e dei peli.

L'ottavo mese viene attivato il meridiano del Grosso Intestino, si attivano gli orifizi ed il bambino comincia ad avere una certa "autonomia".

Gli ultimi due meridiani che si attivano sono quelli del Rene e della Vescica in quanto finora il feto non aveva avuto bisogno del proprio Rene perché sfruttava quello della madre.

Ora però, per avere la forza di affrontare la vita ha bisogno di questo meridiano come pure di quello della vescica che è il meridiano della regola, che riassume tutte le funzioni: è il padre, il canale che gli permetterà di stare in piedi.

In gravidanza si avrà una chiusura dello yin verso l'interno, infatti le varie energie di Reni, Chong Mai e Ren Mai saranno tutte convogliate sull'utero per permettere il nutrimento del bambino.

Si avrà quindi una maggiore attività yin della madre con un aumento del volume plasmatico, ossigenazione (Polmone), attività cardiaca (Cuore), midollo osseo (Rene) e metabolismo epatico (Fegato); mentre si avrà una minor attività yang di Stomaco-Pancreas.

Il Fegato regola il parto e il secondamento. Dopo dieci lune cioè il termine della gravidanza si ha un eccesso di yin che aumenta la circolazione sanguigna e fa aprire l'Utero.

Le contrazioni uterine sono forza Yang che dalla 40° settimana smuovono lo yin accumulato durante la gravidanza.

### ***Ruolo dello Jing materno***

Lo Jing è custodito dai Reni. Quello materno interviene, a differenza di quello fornito dal padre, anche in gravidanza influenzando lo stato sia della madre che del bambino. Fornisce la "forza motrice" necessaria a tutti i fenomeni legati alla gravidanza ma soprattutto presiede alla possibilità di concepimento e al sostegno dello sviluppo dell'embrione. Una carenza di quello materno (dovuta a cause diverse come l'età avanzata, aborti ripetuti o numerose gravidanze, vita dissoluta, debolezza costituzionale, ecc.) è spesso causa di infertilità o aborti.

Esso poi viene veicolato attraverso i Meridiani Straordinari Du Mai, Ren Mai, Chong Mai e Dai Mai il cui ruolo è fondamentale per una gravidanza sana.

Non è possibile aumentare la quantità dello Jing materno ma si può agire aiutandone la diffusione al feto agendo sui Meridiani Straordinari e impedendone l'impoverimento attraverso una corretta alimentazione e respirazione, fonti di Jing acquisito indispensabili a conservare il potenziale di quello ereditario. Tutto ciò spiega l'importanza di sostenere la funzione di Rene, Stomaco, Milza e Polmone anche attraverso il trattamento dei relativi meridiani.



## **I 5 movimenti e i relativi organi durante la gravidanza**

### LEGNO: FEGATO E VESCICA BILIARE

L'energia del Legno è determinante in tutti i processi di crescita e quindi anche nello sviluppo di una nuova vita. Il Fegato, come già detto, ha un ruolo determinante nella messa a disposizione del Sangue. L'azione poi del Fegato e della VB sui tendini, legamenti ed articolazioni è implicata in tutte le modificazioni di tipo posturale che si verificano in gravidanza. Basti pensare alla lassità legamentosa che prelude ai movimenti di nutazione del bacino nel periodo che precede il parto e che, per la Medicina occidentale, è dovuta all'azione del progesterone e della relaxina.

### FUOCO: CUORE E INTESTINO TENUE

Il Movimento Fuoco ha un altro ruolo chiave in gravidanza. Innanzitutto è legato allo Shen e, in quanto tale, governa le emozioni. Poi è l'aspetto energetico Yang della gestazione. Il Cuore è direttamente collegato all'Utero dal Bao Mai, canale invisibile che trasporta non solo Sangue ma anche Shen: emozioni, sogni e intenzioni della Madre si riversano nell'utero attraverso questo legame sottile, creando un ponte tra il cuore della madre e la vita che cresce.

### TERRA: STOMACO E MILZA

L'energia della Terra è fondamentale in gravidanza perché rappresenta il nutrimento (sia fisico che emotivo) e il sostegno allo sviluppo del bambino. Gli Zhang Fu del Movimento Terra hanno un ruolo fondamentale sia per l'apporto di nutrienti sia per la produzione di Xue. La Milza in particolare entra direttamente nella produzione del Sangue. Ma essa ha anche l'importante funzione di "contenere" il feto nell'Utero e questo in sede oltre al Sangue nei vasi. Deficit della Milza si possono manifestare con aborto, prolasso degli organi pelvici, emorroidi, varici, edemi, diabete, ecc. Da ricordare anche il ruolo del movimento Terra che garantisce l'Umidità necessaria al sostegno della gestazione. Si rammenta poi che lo Stomaco ha una funzione di abbassamento del Qi che favorisce il corretto posizionamento del feto, ma il parto è

soprattutto attivato dallo smuoversi dello Yin accumulato grazie all'azione Yang del Fegato, dei Reni e dei meridiani straordinari, in particolare il Chong Mai.

#### METALLO: POLMONE E GROSSO INTESTINO

Il polmone ha la funzione fondamentale di estrarre dall'aria parte del Qi.

Durante la gravidanza il suo impegno è notevole per le aumentate richieste della madre e del bambino. Un deficit di questo organo può manifestarsi con difficoltà respiratorie ma anche con disturbi legati alla sua difficoltà a garantire la circolazione del Qi con disturbi che coinvolgeranno anche il percorso del relativo meridiano come la sindrome del tunnel carpale. Oltre agli effetti meccanici, il Grosso Intestino in Medicina Cinese rappresenta il processo del lasciare andare: il momento del parto stesso, il rilascio delle aspettative e l'apertura al cambiamento.

Una sua disarmonia può riflettere resistenze interiori della madre, rappresenta la fiducia nella visceralità e il respiro della vita, poiché la parte terminale del suo meridiano è al naso.

#### ACQUA: RENI E VESCICA URINARIA (VU)

L'Acqua con i suoi Zhang Fu rappresenta forse il Movimento più fortemente coinvolto in gravidanza. Ricordiamo in primis il ruolo dei Reni nel mettere a disposizione lo Jing e nel partecipare alla produzione del Sangue oltre al metabolismo dei fluidi. Si ricorda, come già detto in precedenza, che in gravidanza vi è un grande utilizzo di essi che devono essere garantiti in quantità necessaria al corretto svolgersi di tutti i momenti della gestazione e in ciò rientra anche il coinvolgimento della VU. Quest'ultima è però anche interessata, con il suo meridiano, da problemi posturali per il notevole sovraccarico a cui è sottoposto il rachide della gravida.

## **I meridiani straordinari e la loro funzione in gravidanza**

Anche se tutti i meridiani svolgono un ruolo nella circolazione del Qi in direzione del feto-placenta, la gravidanza ha un particolare rapporto con alcuni meridiani straordinari:

il Ren Mai e il Du Mai in primis ma anche il Chong Mai e il Dai Mai hanno la loro importanza durante tutto il periodo gestazionale. In particolare i primi due fungono da regolatori rispettivamente dell'energia di tipo Yin e di tipo Yang, potremmo definirli una sorta di riserva a cui poter attingere in particolari condizioni come appunto la gravidanza.

### **CHONG MAI**

Il Chong Mai ha un ruolo determinante nella gestazione per quel che riguarda l'apporto di Xue ma anche per tutte le variazioni morfologiche materne, sia dell'Utero che dell'organismo in generale.

Il suo compito è più importante nel primo trimestre di gravidanza, quello in cui è maggiore la quantità di Sangue che deve giungere all'Utero per nutrire il feto e permettere lo sviluppo della placenta e del sacco amniotico. Questo meridiano è infatti definito come "mare del Sangue".

Durante il primo trimestre molta energia è impiegata da questo Meridiano per assolvere al suo compito ed è presente anche il coinvolgimento di molte altre strutture correlate ad esso. Ad esempio, la nausea e il vomito nel primo trimestre possono essere spiegate dal collegamento fra il Chong Mai e lo Stomaco.

Quest'ultimo, se in deficit, non è in grado di fra "discendere" e parte dell'energia del Chong Mai (che si trova in una condizione di "pieno" fisiologica) risalirà causando i sintomi descritti; Tali disturbi tendono ad attenuarsi con il completamento della formazione della placenta. Da quel momento l'energia del Chong Mai tende a stabilizzarsi di nuovo nella pelvi con riduzione del pieno energetico e tutti i fenomeni di risalita (dovuti all'eccesso di energia che percorreva il Meridiano) si smorzano a meno di un deficit di Stomaco o di risalita di Qi da disarmonia di Fegato.

L'impegno del Chong Mai diviene nuovamente importante nel terzo trimestre quando le richieste di Sangue del feto aumentano per sostenere il rapido incremento ponderale. È questa la ragione del ritorno della stanchezza nella madre e di sviluppo di anemia.

### **REN MAI**

Il Ren Mai controlla la gravidanza sotto il profilo funzionale (variazioni ormonali, sviluppo placentare, ecc.). È responsabile dell'energia Yin indirizzata all'Utero e quindi a feto e placenta. Essendo la gravidanza un fenomeno con forte componente Yin, esso è il Meridiano più impegnato nel trasferimento di Qi al bambino.

Anatomicamente poi esso è collegato al perineo per cui un deficit della sua funzione può manifestarsi, oltre che con carenza di Qi trasferito al feto, anche con debolezza delle strutture del pavimento pelvico e quindi prolasso. Altri aspetti Yin della gravidanza sono legati all'aumentata attività di questo Meridiano anche sotto il profilo psicologico come, ad esempio, la tendenza della madre ad un atteggiamento maggiormente introspettivo e quella a "fare il nido" (il cosiddetto comportamento "parentale").

### **DU MAI**

Energeticamente è responsabile del trasferimento di energia Yang al feto mentre anatomicamente è correlato al rachide e quindi è particolarmente coinvolto sotto il profilo posturale. Donne con deficit di Yang soffrono spesso in gravidanza di mal di schiena.

### **DAI MAI**

È il "Vaso Cintura" che ha il compito, insieme alla Milza, di sostenere, anatomicamente, il feto nell'Utero e questo nell'addome. Un suo deficit può essere causa di aborto ma anche di cedimento delle strutture anatomiche di sostegno della parete addominale e del bacino (muscoli, legamenti, fascia, articolazioni fra le ossa del bacino) ma anche di mal posizioni fetali,

in particolare le posizioni obliqua e trasversa (come se il feto, non adeguatamente sostenuto, “cascasse”). Per contro, una eccessiva tensione del meridiano, “stringendo” troppo l’Utero, può impedire il corretto posizionamento del feto con presentazione podalica



## **Fisiologia del Diabete Gestazionale**

La gravidanza si caratterizza per un complesso processo di adattamento endocrino-metabolico necessario ed indispensabile a soddisfare le richieste di substrati energetici da parte del feto e a preparare l'organismo materno alla gravidanza ed alla lattazione. Nel corso della gravidanza fisiologica si osserva infatti un moderato incremento dei livelli glicemici, soprattutto postprandiali, un incremento dei livelli di acidi grassi liberi, trigliceridi, colesterolo e fosfolipidi, associati ad alterazione della sensibilità insulinica e aumento della risposta cellulare.

Il diabete mellito gestazionale (DMG) è la complicazione metabolica più comune per le donne in gravidanza che si correla positivamente con il diabete mellito di tipo 2 (DM2) più tardi nella vita.

Il GDM è spesso diagnosticato tra 24 e 28 settimane di gestazione (secondo o terzo trimestre della gravidanza) e condivide molte somiglianze patologiche con il T2DM.

Il glucosio è il combustibile primario per il feto e la placenta.

Sotto il GDM, la resistenza materna all'insulina aumenta il flusso di glucosio alla circolazione fetale e contribuisce all'aumento della captazione del glucosio fetale e alla crescita.

Durante il parto, la madre può sperimentare più difficoltà respiratorie, lesioni alla nascita e anomalie cardiache così come un parto pretermine.

I bambini nati da madri con GDM sono inclini ad anomalie congenite come macrosomia. Quando la GDM spesso scompare dopo il parto, sia la madre che il bambino sono ora ad un rischio crescente di sviluppare il T2DM più tardi nella vita.

Trattamenti attuali secondo la medicina allopatrica per GDM includono dieta, un intervento sullo stile di vita, e farmaci anti iperglicemici, e l'insulina è prescritta quando non si riescono a controllare i livelli di glucosio nel sangue. L'insulina è infatti uno dei farmaci maggiormente prescritti alle donne incinte tra i 15 e i 44 anni.

È stato riscontrato che le donne GDM che assumono insulina presentano incrementi progressivi della dipendenza da insulina con l'avanzare della gravidanza. (Permangono ancora preoccupazioni circa la sicurezza a lungo termine di tale trattamento per la madre e il bambino a causa della mancanza di ricerche di qualità.)

**Effetti degli ormoni della gravidanza sul metabolismo glucidico:**

ESTROGENI	↑ concentrazione insulinica
	↑ legame insulinico
PROGESTERONE	↓ trasporto del glucosio
	↓ legame insulinico
	↓ soppressione neoglucogenesi epatica
CORTISOLO	↑ insulino-resistenza
	↓ fosforilazione del recettore insulinico
ORMONE LATTOGENO PLACENTARE (hPL, GH, PRL)	↓ sensibilità insulinica
	↑ secrezione insulinica
	↑ sintesi insulinica
	↑ utilizzazione ed ossidazione del glucosio
LEPTINA	↑ insulino-resistenza
GLUCAGONE	↑ insulino-resistenza

## Il Diabete Mellito e il Diabete Gestazionale secondo la MCC

La “Xiao Ke”, così viene definita secondo la MCC la malattia diabetica; inserita fra le turbe dei “liquidi organici” (Yin/Ye) e legata a cause sia costituzionali (vuoto di jing renale e di yin) che acquisite (disordini alimentare e turbe psichiche da lungo tempo).

Tutti i testi di MCC individuano due tipologie di malattia diabetica:

- Diabete zuccherino (Tang Niao Bing)
- Diabete insipido (Niao Beng Zeng)

Questa patologia può essere descritta come “un esaurimento dei liquidi organici con sviluppo di calore e secchezza-calore che perturbano i liquidi organici”.

Le cause costituzionali possono essere ricondotte ad un vuoto di Jing del Rene e un vuoto di Yin;

Tra le cause acquisite si possono trovare invece errori dietetici che ledono Stomaco-Milza, causando catarri e aumentando il calore-secchezza che esaurisce i liquidi; infine le turbe psichiche protratte che influiscono sul Qi del fegato sviluppando calore interno che colpisce il sangue e i liquidi organici (es. malattie cutanee).

Quando sono presenti entrambe le cause si viene a generare calore o calore-secchezza che va ad intaccare il Triplice Riscaldatore causando i segni clinici della malattia.

I segni clinici sono principalmente tre:

- Calore al polmone e TR superiore: i sintomi sono poliuria, sensazione di febbre, punta della lingua rossa e polso accelerato;
- Calore allo Stomaco e TR medio: i sintomi sono polifagia, dimagrimento, feci secche e dure, indurimento linguale giallo-secco, polso scivoloso
- Calore al Rene e TR inferiore: i sintomi sono poliuria, urine torbide, labbra secche, lingua rossa e disidratata, polso profondo.

Le terapie più efficaci e maggiormente utilizzate sono innanzitutto un intervento dal punto di vista dietetico, l'utilizzo di fitoterapici e poi l'utilizzo di tecniche della medicina Cinese come agopuntura e Moxibustione.

Secondo la MCC il diabete gestazionale può essere inteso come una sindrome da deficit di Yin con calore secco e accumulo di umidità-calore. Questo si può ricondurre ad uno squilibrio di Milza, Stomaco, Rene e Fegato.

Le dinamiche energetiche coinvolte in questa patologia sono:

- Un deficit di Yin del Rene e del Polmone, che è responsabile dell'idratazione e regolazione dei liquidi corporei. Quando lo Yin è carente, il corpo subisce una disidratazione e una secchezza e di conseguenza un aumento del calore; tutto questo si manifesta con sete intensa, secchezza della bocca, irritabilità e urina frequente (tipici sintomi del diabete);
- Accumulo di Umidità-Calore nella Milza e nello Stomaco, se la milza è debole, i liquidi corporei non vengono correttamente metabolizzati, creando un ambiente umido; se poi quest'umidità viene combinata con il calore porta a sviluppare una resistenza insulinica che per la MCC corrisponde a un blocco del flusso del Qi che porta ad una difficile gestione degli zuccheri.

I segni tipici di questo squilibrio sono gonfiore, pesantezza, sudorazione eccessiva e voglia di cibi dolci.

- Blocco del Qi del Fegato, lo stress e forti emozioni durante la gravidanza possono bloccarlo causando stagnazione del Qi che poi avrà ripercussioni anche su Milza e Stomaco, portando a disordini digestivi e scarsa regolazione dei liquidi corporei.

I segni di questo squilibrio sono ansia, irritabilità, gonfiore addominale e digestione lenta.

Pertanto possiamo mettere in relazioni i sintomi del diabete gestazione e l'aspetto energetico di questa patologia, secondo la MCC, in questo modo:

- La Resistenza insulinica (dovuta agli ormoni placentari) sarà riconducibile ad una situazione di umidità-calore che ostacola la trasformazione del Qi della Milza;
- L' Iperglicemia sarà riconducibile ad una situazione di calore-secco che consuma i fluidi Yin del Rene e del Polmone;

- Sete intensa e minzione frequente dovute a carenza di Yin del Rene, la quale porta a un aumento della diuresi e a secchezza;
- Fatica e aumento di peso da ricondurre ad una debolezza della Milza e a un accumulo di umidità interna;
- Stress e ansia riconducibili ad una stagnazione del Qi del Fegato, che va ad impattare sulla digestione e l'accumulo di liquidi

In particolare, l'accumulo di umidità interna e calore nella MTC può essere paragonato alla resistenza insulinica nel diabete gestazionale, perché entrambi rappresentano una condizione di disfunzione metabolica e alterata gestione dei fluidi e dell'energia.

Durante la gravidanza, l'azione dell'insulina viene ostacolata dagli ormoni placentari (come il lattogeno placentare e il cortisolo), causando un'eccessiva circolazione di glucosio nel sangue e un rallentamento nel suo assorbimento da parte delle cellule portando quindi alla Resistenza Insulinica.

L'Aumento dell'infiammazione e dello stress ossidativo si ha in quanto questa condizione provoca uno stato di infiammazione cronica di basso grado, simile all'accumulo di calore patologico in MTC, che può aggravare la disfunzione metabolica.

Il diabete gestazionale è associato a un'alterata gestione dei liquidi: in quanto si presenta una maggiore diuresi osmotica (perdita di liquidi attraverso le urine a causa dell'eccesso di zuccheri), che può contribuire alla disidratazione relativa e a una sensazione di sete costante, elementi che in MTC corrispondono alla carenza di Yin.

Nello specifico, l'Umidità interna con Calore in MTC descrive uno stato in cui i fluidi corporei non vengono correttamente metabolizzati, portando a un ristagno e a un accumulo di tossine, concetto simile alla resistenza insulinica.

L'Umidità corrisponde a un accumulo di liquidi densi e stagnanti che ostacolano il flusso del Qi e del Sangue, proprio come il glucosio in eccesso nel sangue rallenta i processi metabolici. Questo fenomeno si manifesta con pesantezza, gonfiore, affaticamento e accumulo di grasso viscerale, elementi spesso presenti nel diabete gestazionale.

Il Calore deriva dal fatto che il corpo, nel tentativo di contrastare lo squilibrio, genera infiammazione interna e un consumo eccessivo di Yin. Questo si traduce in sete, secchezza della bocca, irritabilità e aumento della temperatura corporea.

La Milza (organo centrale nella gestione dei fluidi in MTC) non riesce a trasformare i liquidi in modo armonioso, portando a un accumulo di umidità simile all'alterata gestione del glucosio nel diabete gestazionale.

Mentre il Fegato, che in MTC regola la libera circolazione del Qi, può essere bloccato dallo stress e dalle emozioni, contribuendo ulteriormente alla resistenza metabolica.

In MTC quindi il diabete gestazionale può essere visto come un blocco del Qi della Milza e del Fegato, con accumulo di Umidità-Calore che impedisce una corretta regolazione dei fluidi e dell'energia.

Come già visto invece nella medicina occidentale, la resistenza insulinica è dovuta a una ridotta risposta delle cellule all'insulina, portando a un'alterata gestione del glucosio e dell'acqua nell'organismo.

## Il liquido amniotico: funzioni biologiche e simboliche



*“Dove c’è acqua, c’è vita!”*

Il liquido amniotico è il fluido protettivo che circonda il feto durante i nove mesi di gravidanza. Si trova all’interno del sacco amniotico, che si forma nell’utero durante la gestazione, e ha lo scopo di proteggere il piccolo, fornirgli le sostanze necessarie per un corretto sviluppo e, durante il parto, aiutarlo a venire al mondo.

Il liquido amniotico mantiene una temperatura costante, ha un aspetto acquoso ed è ricco di proteine, nutrienti, ormoni e anticorpi. La sua formazione inizia una o due settimane dopo il concepimento e aumenta di volume fino alla 36<sup>a</sup> settimana circa.

Esso, svolge diverse e importanti funzioni.

Le principali sono:

- proteggere il feto dai traumi e attutire i rumori esterni, creando un ambiente sicuro in cui si sperimentare anche i primi movimenti;
- creare e mantenere un ambiente con una temperatura ottimale;
- permettere il corretto sviluppo del bambino;
- mantenere sterile l’ambiente, evitando che il nascituro contragga infezioni;
- stimolare le contrazioni, poiché la rottura del sacco amniotico innesca il rilascio di prostaglandine (queste ultime favoriscono le contrazioni uterine accelerando il parto);

- evitare, durante la crescita del feto, lo schiacciamento del cordone ombelicale;
- consentire la maturazione dei polmoni.

Il liquido fornisce inoltre preziose informazioni sulla salute del feto. È, infatti, usato, attraverso specifici test, per verificare l'eventuale presenza di alterazioni cromosomiche o genetiche.

In MTC, può essere associato a diversi aspetti:

Allo Yin del Rene e Jing Prenatale infatti il liquido amniotico è strettamente legato alla vitalità del feto ed è un'espressione della qualità del Jing prenatale. Un deficit di Yin renale nella madre può portare a una riduzione del liquido amniotico (oligoidramnios), mentre un eccesso di umidità può essere correlato a un eccesso di liquido (polidramnios);

Alla funzione del Fegato e libero fluire del Qi: Se la madre sperimenta forti emozioni, specialmente stress e rabbia, il Qi epatico può bloccarsi, influenzando la circolazione dei liquidi e alterando la qualità del liquido amniotico.

A un'interazione con il Polmone in quanto i Polmoni governano i fluidi e regolano la pelle e le membrane, un'alterazione dell'equilibrio Yin può riflettersi sulla qualità del liquido amniotico, predisponendo a secchezza o impurità nel fluido.

In Medicina Cinese, il liquido amniotico può essere interpretato come una manifestazione del Jing prenatale, regolato dal Rene, e un'espressione della qualità dei liquidi Yin Ye della madre. È una sostanza Yin, nutriente e protettiva, simile al Mare dello Yin, il sistema fluido che in MTC supporta lo sviluppo della vita.

Inoltre poiché il feto non ha ancora un Qi autonomo, il liquido amniotico funge da veicolo per lo Shen materno, permettendo un primo "dialogo energetico" tra madre e bambino.

Se la madre ha uno squilibrio negli Zang-Fu, specialmente nel Rene e nella Milza, la qualità e la quantità del liquido amniotico potrebbero alterarsi (es. oligoidramnios → deficit di Yin del Rene; polidramnios → eccesso di Umidità).

Il liquido amniotico è un fluido dinamico che cambia continuamente composizione ed è essenziale per la comunicazione tra madre e feto.

Dal punto di vista biochimico il liquido amniotico contiene una complessa miscela di:

- Ormoni materni e fetali (cortisolo, estrogeni, progesterone): influenzano lo sviluppo del bambino e sono indicatori dello stato emotivo e fisiologico della madre.
- Proteine e peptidi immunomodulatori: regolano la risposta immunitaria e proteggono il feto.
- Neurotrasmettitori (dopamina, serotonina, noradrenalina): derivano dalla madre e influenzano il sistema nervoso fetale.
- Metaboliti del cortisolo e dell'adrenalina: marcatori dello stress materno, in grado di influenzare il comportamento fetale.

*Secondo la MTC:*

Il liquido amniotico appunto, può essere visto come un mezzo di trasporto dello Shen materno, poiché trasmette informazioni biochimiche ed emozionali al feto, analogamente al modo in cui lo Shen è responsabile della coerenza mentale ed emotiva. Se il cortisolo è elevato a causa di stress cronico, potrebbe corrispondere a uno Shen disturbato, causando irrequietezza fetale o alterazioni nel liquido amniotico.

L'ambiente intrauterino, incluso il liquido amniotico, modula l'espressione genetica del feto attraverso meccanismi epigenetici:

- Metilazione del DNA: modifica l'attività genica senza alterare la sequenza del DNA, influenzata da stress materno, dieta e ambiente.
- MicroRNA e RNA messaggeri: trasmessi dalla madre al feto tramite il liquido amniotico, regolano la crescita e lo sviluppo neurologico.

*Secondo la MTC:*

La programmazione epigenetica può essere vista come una forma di Hun, l'anima eterea che porta il "disegno di vita" Un'alterazione nella comunicazione materno-fetale potrebbe riflettersi in uno Hun debole, portando a disturbi emotivi e comportamentali post-nascita, come ansia o difficoltà di adattamento.

## **Il linguaggio sottile del feto: Po, Hun e Shen**

L'Asse HUN/PO.: "Quando un feto comincia a svilupparsi, questo è dovuto al Po, quindi appare la parte yang chiamata Hun. Le essenze (jing) di diverse cose danno loro forza e così acquisiscono la vitalità, l'animazione e la buona disposizione di queste essenze".

Hun e Po formano una coppia che rimane per tutta la vita: si separano al momento della morte, quando gli Hun si dirigono verso il Cielo e i Po verso la Terra.

Tuttavia, anche durante la vita la tendenza degli Hun è di innalzarsi, mentre quella dei Po è di discendere.

Il Cap. 8 del LingShu esprime questo dinamismo: "Gli Hun seguono fedelmente gli Spiriti nel loro movimento di via-vai; i Po si associano alle essenze nelle loro entrate e uscite". È interessante notare che la scelta dei termini indica per il "via-vai" degli Hun l'idea di circolare liberamente, di spostarsi con leggerezza, e in questo caso si allude agli scambi che si possono manifestare quando il pensiero non li blocca, come ad esempio durante il sonno; invece per i Po, il Ling Shu usa le parole entrate/uscite, termini molto più concreti che vengono messi in rapporto con fatti vitali: entrare e uscire dalla vita, l'aria che entra ed esce dai polmoni, l'emissione del materiale fecale di rifiuto, e così via.

Gli Hun, nella loro salita verso lo Shen, ossia verso lo yang, si esprimono con l'intelligenza, l'immaginazione, il sogno, la spiritualità; per compensare questo movimento ascendente gli Hun devono ancorarsi allo yin, ossia ad un organo, e questo è il Fegato, che affonda le sue radici nel Rene. In questo modo, saldamente tenuti dal Rene, gli Hun non possono distaccarsi e rimangono legati a Shen che accompagna e sostengono. In quanto ai Po, tendono ad affondare nello yin, verso le essenze jing. Sono in rapporto con la profondità dell'essere, l'istinto. Per non perdersi nello yin, i Po devono attaccarsi in alto al Polmone che li alloggia e fa entrare e uscire dal corpo il Qi celeste.

L'equilibrio tra questi due aspetti dello Shen permette di mantenere l'equilibrio dei soffi (tramite i Po) e del sangue (tramite gli Hun), che condiziona l'equilibrio psico-fisico dell'essere umano.

Secondo la MTC, l'essere umano è composto da diverse anime-viscere, che regolano aspetti corporei, emotivi e spirituali. Durante la gravidanza, queste influenze si manifestano già nel feto attraverso il liquido amniotico e il campo bioenergetico materno.

### ***Il Po: il respiro corporeo e la memoria biologica***

Il Po è collegato al Polmone, che in gravidanza governa la qualità dei liquidi Yin Ye; è l'anima corporea, legata al Polmone e al mondo fisico.

Durante la gestazione, il Po rappresenta la connessione con gli antenati, le informazioni ereditarie che il bambino riceve dalla madre e dal padre.

Un Po disturbato si può osservare in:

- Alterazioni del liquido amniotico (scarso → deficit di Yin del Polmone; eccessivo → Umidità interna).
- Ipersensibilità fetale agli ormoni dello stress materno.
- Disturbi respiratori neonatali legati a un'infezione intrauterina.

Dal punto di vista relazionale il Po rappresenta il legame fisico immediato tra madre e bambino, la sua connessione con il corpo e gli istinti primari. Se la madre è inquieta o stressata, il Po del bambino può ricevere questa informazione sotto forma di contrazioni uterine, squilibri nel liquido amniotico o difficoltà respiratorie post-nascita.

### ***Il Hun: il progetto di vita e la dimensione emotiva sottile***

Il Hun è collegato al Fegato, che in gravidanza regola il flusso del Qi e l'adattamento del corpo ai cambiamenti; è associato alla visione della vita e ai processi psico-emotivi più sottili.

Il cortisolo materno elevato può alterare il sistema nervoso autonomo fetale, predisponendolo a disturbi emotivi e di adattamento dopo la nascita.

Un eccesso di stress materno durante la gravidanza può modificare lo sviluppo del sistema limbico del feto, influenzando la sua capacità futura di gestire le emozioni.

Dal punto di vista relazionale il Hun è il portatore della missione di vita del bambino;

Il feto, anche se non ha ancora una mente formata, porta già un'intenzione di esistenza, un "disegno animico" che la madre può percepire intuitivamente. Se invece la madre è emotivamente bloccata, il bambino può percepirlo e sviluppare un Hun frammentato, che si manifesta in ansia o disconnessione post-nascita.

Il liquido amniotico può essere visto come un "rivelatore del Hun", indicando se la madre sta trasmettendo al bambino una visione armoniosa o perturbata della vita.

### ***Lo Shen : la connessione spirituale tra madre e feto***

Lo Shen è associato al Cuore, che in MTC governa il sangue e la coscienza. La serotonina e l'ossitocina materne, rilasciate durante la gravidanza, influenzano il sistema nervoso fetale, regolando il legame materno e la predisposizione alla socialità.

Un basso livello di serotonina materna può alterare il sistema serotoninergico del feto, predisponendolo a disturbi affettivi dopo la nascita.

Dal punto di vista relazionale lo Shen rappresenta il legame spirituale tra madre e bambino; Il legame madre-feto è un dialogo Shen-Shen, che avviene attraverso il campo energetico sottile.

Se la madre è serenamente connessa alla gravidanza, il liquido amniotico fungerà da veicolo armonioso dello Shen mentre se la madre è emotivamente instabile, il bambino può assorbire questa vibrazione e manifestare disturbi del sonno o inquietudine dopo la nascita.

Se invece la madre è disconnessa o rifiuta emotivamente la gravidanza, il feto potrebbe manifestare movimenti irregolari o un basso tono muscolare, segni di uno Shen disturbato.

La gravidanza non è solo un evento biologico, ma anche un processo alchemico di trasformazione interiore.

Il feto, anche prima della nascita, può essere un riflesso profondo della madre, offrendole un'opportunità di consapevolezza e riequilibrio.



## **Il feto come specchio della madre: una comunicazione Jing-Shen**

Il mistero della vita è compreso in due termini: JING/SHEN, come conferma il Cap. 8 del Ling Shu: “Se gli esseri viventi appaiono è perché ci sono delle essenze. Se le due essenze si abbracciano, questo denota la presenza degli Spiriti” Così viene descritta l’origine della vita, con l’unione delle essenze (jing) del padre e della madre.

Shen nasce dal jing innato del padre e della madre, e durante la vita intrauterina lo shen fetale viene alimentato dal jing e dallo shen materni attraverso il cordone ombelicale (per lo shen) e il liquido amniotico (per il jing). Già nella Cina Imperiale le signore gravide erano oggetto di molte cure per rinforzare le essenze attraverso un’alimentazione scelta e per armonizzare gli Spiriti shen con musica, profumi, luoghi e oggetti gradevoli da guardare, affinché lo shen fosse armonizzato da tutte queste sensazioni gradevoli raccolte agli organi di senso.

Dopo la nascita il neonato passa progressivamente dal jing innato fornito dalla madre a quello messo a disposizione dalla natura, prima respirando l’aria, ma continuano ad alimentarsi col latte materno, poi diventando completamente autonomo. Jing e shen sono quindi molto dipendenti l’uno dall’altro.

Esperimenti recenti hanno messo in evidenza molto bene l’identità di shen della madre e del figlio almeno nei primi giorni di vita; Alcuni ricercatori hanno chiesto a donne che avevano appena partorito di riconoscere il proprio neonato con gli occhi bendati, e la maggior parte delle donne ha identificato il proprio piccolo.

Questo riconoscimento del figlio passa essenzialmente attraverso lo shen comune e durerà finché il bimbo verrà nutrito dal latte materno, che viene considerato in Medicina Cinese come una forma di sangue, quindi veicolo dello Shen.

Il bambino, anche nelle fasi iniziali della gestazione, può essere visto come un messaggero della salute materna.

Si pensi ad esempio, alle alterazioni nel liquido amniotico che possono segnalare squilibri metabolici della madre (es. diabete gestazionale → polidramnios; ipertensione → oligoidramnios).

L'epigenetica fetale dimostra che il feto adatta la sua espressione genetica in base allo stato psico-fisico della madre, mostrando come la qualità dell'ambiente intrauterino influenzi il bambino per tutta la vita.

Secondo la PNEI, il sistema neuroendocrino materno risponde alle emozioni e allo stress, rilasciando cortisolo, catecolamine e citochine, che possono alterare l'equilibrio del liquido amniotico e influenzare la programmazione fetale.

In MTC, il bambino è un'espressione del Jing e dello Shen ancestrale, un ponte tra passato e futuro. Il suo sviluppo può rivelare messaggi profondi alla madre:

Se il liquido amniotico è scarso (deficit di Yin), potrebbe indicare che la madre ha una carenza profonda di Jing e Yin, riflettendo una stanchezza sistemica o una difficoltà a "nutrire" sé stessa.

Se c'è eccesso di liquido (Umidità-Calore), potrebbe riflettere conflitti emotivi repressi o un sovraccarico metabolico, espressione di un Fegato bloccato o di un Qi della Milza indebolito. Il feto, attraverso i suoi movimenti e il suo stato, può essere un "messaggio inconscio" alla madre sui suoi blocchi emotivi: paura, rabbia, tristezza o ansia materna possono riflettersi nel bambino sotto forma di iperattività o eccessiva quiete intrauterina.

## Teoria Polivagale di Porges: Connessione e Coregolazione

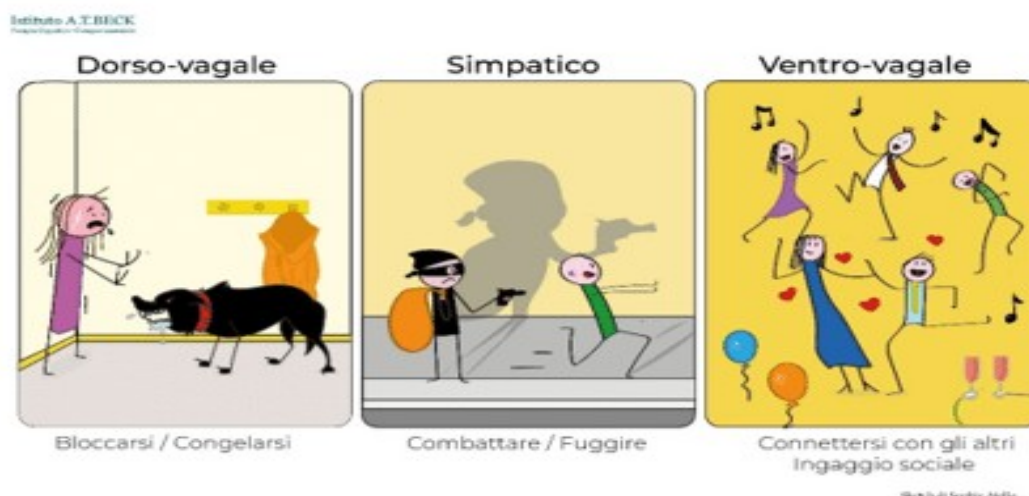
Secondo la teoria polivagale durante l'evoluzione della specie, nei mammiferi si è sviluppata una seconda via vagale chiamata via "ventro-vagale", questo perché a differenza di altre specie i mammiferi hanno utilizzato la collaborazione sociale per la loro evoluzione.

Una serie di bisogni come ad esempio il nutrimento, il riposo in luoghi sicuri, accoppiamento, il gioco, ecc., hanno reso necessaria la disattivazione della parte del sistema nervoso preposto alla difesa e questo ha reso possibile la vita in comunità.

Quando il sistema nervoso dei mammiferi rileva nell'ambiente relazionale indizi di sicurezza, vengono attivati dei circuiti pro-sociali il che permette una migliore omeostasi.

La teoria polivagale quindi, descrive come il sistema nervoso autonomo (SNA) regoli la risposta allo stress e alla connessione sociale attraverso il nervo vago, suddiviso in tre principali circuiti:

1. Vago dorsale (circuito più arcaico) → Sistema di sopravvivenza primitivo (immobilizzazione, chiusura, dissociazione).
2. Sistema simpatico → Risposta di attacco o fuga.
3. Vago ventrale (il più evoluto) → Regola la socialità, la sicurezza e la coregolazione emotiva.



Secondo Porges, il sistema vagale-ventrale permette il legame affettivo e la sicurezza relazionale, influenzando la regolazione emotiva e fisiologica.

La connessione madre-feto è una forma primaria di co-regolazione, in cui il sistema nervoso materno modula lo sviluppo autonomo del feto.

Infatti, la teoria si basa su 3 principi organizzativi che sono:

- *CO-REGOLAZIONE*
- *NEUROCEZIONE*
- *GERARCHIA DELLE RISPOSTE DIFENSIVE*

### **1. La co-regolazione**

La co-regolazione attraverso la relazione è la base della regolazione del nostro sistema nervoso autonomo, infatti questo si plasma e si regola in base alla nostra interazione con gli altri. La co-regolazione è la base per l'autoregolazione.

Il prototipo della relazione reciproca è la relazione tra madre e neonato, la mamma comunica il proprio stato fisiologico al figlio attraverso gesti, vocalizzazioni, movimenti del corpo, ecc.; questi segnali di sicurezza cambiano lo stato fisiologico del bambino che a sua volta stabilizza la madre; una sorta di complessa danza relazionale tra stati fisiologici, dove il prendersi cura è bidirezionale.

Sincronicità e reciprocità sono due aspetti fondamentali in una relazione importante che sia in grado di co-regolare gli stati fisiologici, è stato infatti dimostrato che le persone tendono a preferire relazioni che possono garantire loro questi due livelli.

La relazionalità fornisce quindi il meccanismo che collega il comportamento sociale alla salute sia fisica che mentale.

Il nostro sistema nervoso autonomo invia e riceve continuamente indizi di sicurezza o pericolo i quali influenzano le diverse risposte del sistema.

Gli indizi che vengono inviati da un sistema all'altro possono co-regolare e invitare a nuove possibilità oppure aumentare la reattività e di conseguenza rinforzare gli schemi di difesa.

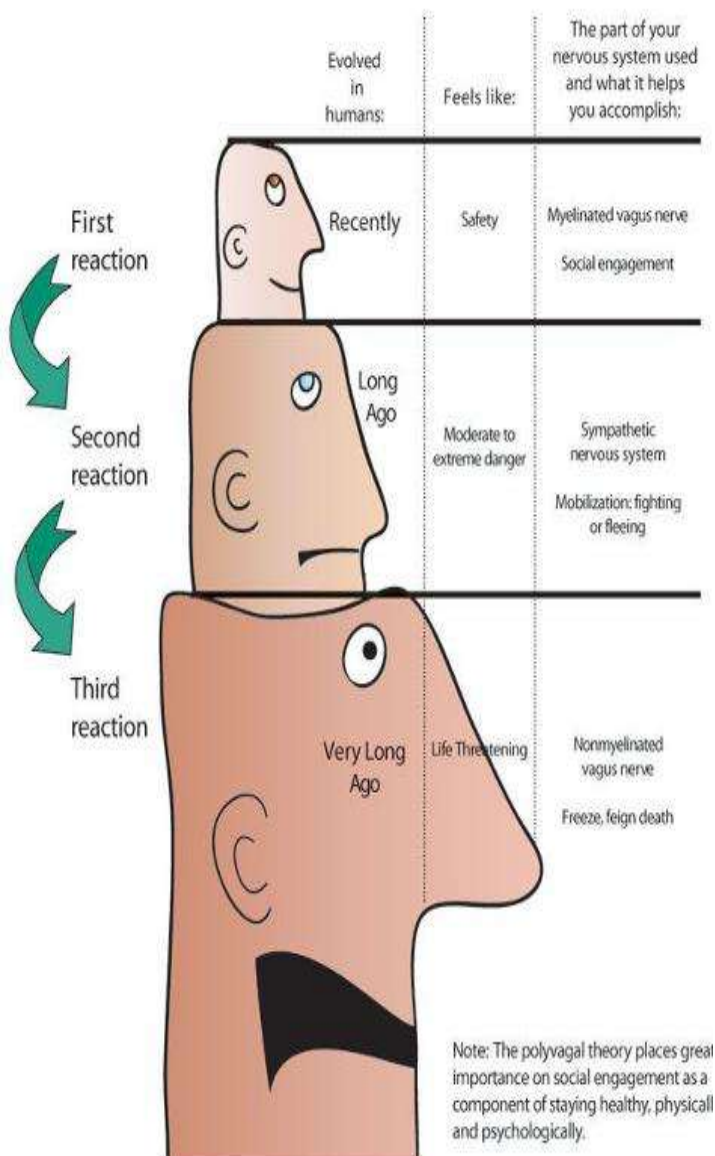
## 2. La Neurocezione

È un processo rapido e inconsapevole che rileva la presenza o meno di indizi di sicurezza o pericolo all'interno del corpo, nell'ambiente vicino e nella relazione con l'altro; quindi permette di valutare se è opportuno entrare in relazione oppure proteggersi.

La neurocezione di un sistema nervoso permette di dare risposta alla domanda:

“In questo momento sono al sicuro?”

## 3. La Gerarchia delle risposte difensive



Il sistema nervoso autonomo reagisce in modo prevedibile e gerarchico per difesa di fronte al pericolo; pertanto risponderanno per prime le strutture che si sono evolute per ultime;

ad esempio in una situazione di stress o pericolo viene attivato il complesso ventro-vagale, il quale ricorrerà ad una risoluzione sociale della situazione chiedendo magari aiuto, conforto; se questo non porterà ad un superamento del pericolo, il ventro-vagale si disattiverà e si passerà ad una modalità difensiva del sistema nervoso simpatico, pertanto si cercherà di lottare, fuggire o ci si congelerà (freezing); se anche queste strategie non avranno successo si andrà ad attivare il sistema dorso-vagale che manifesterà risposte passive come la resa, il collasso, ecc.

## **La Connessione Materno-fetale e il liquido amniotico**

Il liquido amniotico, come abbiamo visto, è un mezzo di trasmissione biochimica e energetica, che comunica con il feto e lo aiuta a sviluppare la propria regolazione neurofisiologica. Questa connessione può essere vista in analogia con i tre sistemi della teoria polivagale:

### ***Vago dorsale – Il Po e la memoria biologica primordiale***

Aspetto biologico: Il vago dorsale è il circuito più arcaico, responsabile della risposta di sopravvivenza. In utero, la regolazione del sistema parasimpatico primitivo del feto avviene attraverso il liquido amniotico, che modula la pressione, la temperatura e la protezione fisica.

Aspetto energetico (Po – l'istinto corporeo): Il Po rappresenta il radicamento nel corpo e nelle funzioni vitali primarie. Un Po disturbato (per stress materno, traumi o squilibri ormonali) può predisporre il feto a una regolazione inefficace del sistema parasimpatico, aumentando il rischio di disturbi somatici alla nascita (ipossia, difficoltà respiratorie, tono muscolare alterato).

### ***Sistema Simpatico – Il Hun e la preparazione alla vita***

Aspetto biologico: Il sistema simpatico è attivato in caso di stress materno. Elevati livelli di cortisolo nel liquido amniotico possono influenzare il sistema limbico fetale, aumentando il rischio di una predisposizione alla reattività emotiva o all'ansia dopo la nascita.

Aspetto energetico (Hun – il progetto di vita e la visione del mondo): Il Hun è la guida dell'intenzione e della progettualità futura. Se la madre vive stress cronico o conflitti emotivi, il Hun del bambino potrebbe risultare bloccato, predisponendo a una vita con difficoltà nel trovare un "senso" o una direzione.

### ***Vago Ventrale – Lo Shen e la coregolazione emotiva***

Aspetto biologico: Il vago ventrale permette la regolazione sociale ed emotiva. Il contatto tra madre e feto avviene anche attraverso il liquido amniotico, che trasporta ossitocina e serotonina, fondamentali per il senso di sicurezza e connessione.

Aspetto energetico (Shen – la coscienza e il legame profondo): Lo Shen è lo spirito superiore che porta armonia e integrazione. Se la madre è in connessione con il suo bambino, lo Shen del feto sarà forte, favorendo un attaccamento sicuro e una regolazione emotiva stabile dopo la nascita.



### **Memoria transgenerazionale e sistema nervoso autonomo**

L'implicazione del sistema nervoso della madre nella coregolazione transgenerazionale è un tema centrale nella Psico-Neuro-Endocrino-Immunologia (PNEI), nelle neuroscienze affettive e nella Medicina Tradizionale Cinese (MTC).

La regolazione emotiva della madre non inizia con lei, ma è il risultato della sua esperienza di attaccamento con la propria madre, che a sua volta ha ereditato schemi di coregolazione dalla nonna.

Questo processo avviene a tre livelli:

1. Epigenetico → La regolazione del sistema nervoso e dello stress è influenzata da modificazioni epigenetiche trasmesse per via materna.
2. Neurobiologico → I circuiti del nervo vago e del sistema limbico si formano già nella vita intrauterina e si modellano in base alla relazione con la figura di attaccamento primaria.
3. Energetico (MTC) → Il Jing del Rene, che ereditiamo dalla nostra genealogia materna, trasmette non solo tratti fisici, ma anche schemi emozionali e psichici profondi.

## **1. Trasmissione epigenetica della regolazione emotiva**

Aspetto scientifico: Studi di epigenetica materna dimostrano che le madri che hanno vissuto un'infanzia con attaccamento insicuro o traumi hanno spesso alterazioni nei geni dei recettori dei glucocorticoidi, il che significa che il loro sistema di risposta allo stress è iperattivato.

Questo porta a un aumento dei livelli di cortisolo e noradrenalina in gravidanza, che vengono trasmessi al feto tramite la placenta e il liquido amniotico, alterando la regolazione neurobiologica del bambino prima ancora della nascita.

I bambini di madri con una storia di stress cronico hanno spesso una maggiore attivazione del sistema simpatico, con una predisposizione a iperreattività, ansia e difficoltà di regolazione emotiva.

In MTC: Questo si può tradurre come un deficit del Jing del Rene, in cui la madre trasmette una memoria di paura e insicurezza al feto.

In termini di Po e Hun, il Po (l'istinto corporeo) del bambino sarà iperattivo, mentre il Hun (la visione della vita) potrebbe avere difficoltà a svilupparsi in modo armonioso.

## **2. Coregolazione transgenerazionale e imprinting neurobiologico**

Aspetto scientifico: Il sistema limbico (amigdala e ipotalamo) è modellato in base alla regolazione affettiva materna. Se la madre ha avuto una figura materna fredda, distante o ansiosa, avrà una difficoltà innata nella coregolazione con il proprio bambino.

Il vago ventrale, che permette la connessione emotiva e la sicurezza, è spesso meno attivo nelle madri con attaccamento insicuro, e questo si riflette nel tono vagale del neonato, che a sua volta avrà difficoltà nella regolazione emotiva.

In MTC: Se la madre ha ricevuto un'educazione emotiva rigida, la sua energia del Fegato potrebbe essere bloccata, impedendo un libero fluire del Qi materno verso il feto.

Un Fegato bloccato si riflette nel bambino come stagnazione del Qi prenatale, che può manifestarsi in tensione muscolare, disturbi digestivi neonatali o difficoltà di sonno.

### **3. Il ruolo del Jing del Rene nella trasmissione delle memorie emotive**

In MTC, il Rene custodisce il Jing, che è l'energia ereditaria ricevuta dalla linea materna e paterna. Il Jing non è solo genetico, ma porta con sé informazioni profonde su emozioni, traumi e capacità di adattamento alla vita.

Aspetto scientifico: Studi sulle cellule staminali fetali mostrano che alcune cellule del feto possono rimanere nel corpo della madre per decenni (microchimerismo fetale), creando una memoria cellulare profonda tra madre e figlio. Questo suggerisce che le esperienze della madre, anche dopo il parto, continuano a influenzare biologicamente il bambino.

In MTC: Il Jing del Rene è una forma di memoria transgenerazionale, che collega madre, figlio e nonna in un filo invisibile di esperienze.

Se una madre ha un deficit di Jing, potrebbe trasmettere al bambino insicurezza, stanchezza cronica o predisposizione a malattie ereditate dalla genealogia materna.

### **4.. Po, Hun e Shen nella continuità generazionale**

#### ***Po - Il corpo e l'istinto primario***

Il Po rappresenta la memoria ancestrale fisica ed emozionale, ed è associato al Polmone.

Se la madre ha vissuto stress o traumi transgenerazionali, il Po del bambino potrebbe essere disturbato, predisponendolo a problemi respiratori, difficoltà di radicamento e iperattivazione del sistema nervoso autonomo.

Un Po forte, invece, permette una buona regolazione delle emozioni corporee e del ritmo circadiano del bambino.

### ***Hun - L'anima eterea e la visione della vita***

Il Hun è l'aspetto sottile del Fegato, che dona direzione e scopo alla vita.

Se la madre ha una storia di ansia o instabilità emotiva ereditaria, il Hun del bambino potrebbe risultare disconnesso, portando a difficoltà nel trovare un proprio equilibrio interiore.

Se la madre trasmette calma e visione chiara della vita, il Hun del bambino sarà forte, rendendolo più resiliente.

### ***Shen - La connessione con l'altro e il mondo***

Lo Shen è l'aspetto più spirituale della mente, regolato dal Cuore.

Se la madre ha vissuto un attaccamento sicuro con la propria madre, il suo Shen sarà stabile e trasmetterà al feto una sensazione di fiducia nella vita.

Se la madre ha un deficit di Shen, il bambino potrebbe nascere con una maggiore predisposizione a insicurezza, disturbi del sonno e ipersensibilità emotiva.

## **Zhi e Yi : La Volontà e l'Intenzione nella MTC**

Nella visione classica della MTC, Zhi e Yi rappresentano due aspetti fondamentali della psiche umana:

- Zhi → Volontà profonda, determinazione, forza interiore.
- Yi → Intenzione consapevole, pensiero focalizzato, concentrazione.

Analogamente a Po, Hun e Shen, anche Zhi e Yi fanno parte delle "anime-viscere" della MTC, ma hanno una funzione più legata alla volontà e al pensiero razionale.

### **1. Zhi– La Volontà e la Forza del Rene**

L'ideogramma di Zhi è composto da due radicali: uno, nella parte inferiore, richiama il Cuore; un secondo, nella parte superiore, rappresenta una pianta che comincia a germogliare e a crescere verso il cielo.

Tradizionalmente il termine Zhi è tradotto con il concetto di “volontà”. Lo Zhi è l'anima vegetativa di competenza del Rene, che lo alloggia, e di conseguenza è in connessione con tutte le funzioni dell'organo stesso, già a partire dal suo legame con la parte ancestrale radicata nel Jing di un individuo, nella sua essenza.

Questo suggerisce che Zhi è la forza interiore che guida la vita, la determinazione che viene dal profondo del cuore e del Rene.

In un senso più profondo Zhi è l'espressione psichica del Rene, associato alla forza di volontà, alla determinazione e alla capacità di perseguire obiettivi a lungo termine. È strettamente legato al Jing (Essenza vitale), quindi una persona con un Jing forte avrà una volontà forte e una grande resistenza fisica e mentale.

Se il Zhi è debole, si manifesta con mancanza di motivazione, paure profonde e difficoltà a mantenere un impegno.

In relazione con il sistema nervoso si può fare un parallelismo con il sistema limbico e l'amigdala, che regolano la risposta alla paura e la motivazione; Un trauma o un forte stress

possono esaurire il Jing del Rene, riducendo la capacità di resistere alle difficoltà (basso tono vagale dorsale).

In condizioni di paura cronica, il sistema vagale dorsale entra in modalità di blocco (freeze), portando a un Zhi indebolito.

### **3. Yi – L'Intenzione e la Mente Focalizzata**

L'ideogramma di Yi, rappresenta il cuore e la mente, e indica il suono e l'armonia. Questo suggerisce che Yi è la mente focalizzata, l'intenzione consapevole e l'armonizzazione tra pensiero e azione.

In un senso più profondo, Yi è l'espressione psichica della Milza, quindi è legato alla capacità di concentrazione, apprendimento e riflessione logica; Se la Milza è forte, lo Yi sarà chiaro, stabile e capace di elaborare idee in modo coerente. Se lo Yi è debole, la persona sarà dispersa, confusa e con difficoltà a mantenere l'attenzione.

In relazione con il sistema nervoso si ha un parallelo con la corteccia prefrontale, che regola la concentrazione, il pensiero logico e la pianificazione.

Se una persona è iperstimolata (troppo Yang nel Fegato), lo Yi può essere disperso, portando a pensieri caotici o iperattività mentale (simile a un'eccessiva attivazione simpatica).

Se la Milza è debole, si crea nebbia mentale, incapacità di pensare chiaramente e problemi di memoria a breve termine.

Analizzando la relazione tra Zhi e Yi ossia Volontà e Pensiero nella Regolazione Neurobiologica possiamo vedere che

Secondo una visione delle Neuroscienze e della teoria polivagale lo Zhi (Volontà profonda, determinazione) è legato al sistema limbico, amigdala, e ad una risposta allo stress mentre secondo una funzione energetica e psichica si può ricondurre al Rene, al Jing e alla resilienza psicologica

Lo Yi (Intenzione, pensiero focalizzato) invece, sempre secondo le neuroscienze e la teoria polivagale è legato alla corteccia prefrontale e alle funzioni esecutive; in un'ottica energetica e psichica invece è legato alla Milza, alla concentrazione e alla chiarezza mentale.

Secondo quanto esposto sopra possiamo quindi affermare che:

Se la Milza è debole, lo Yi si disperde e pertanto si avrà una perdita di chiarezza mentale, l'attenzione diventa labile e si è facilmente distratti.

Se il Rene è debole, il Zhi si indebolisce, si perde la forza di volontà, ci si sente insicuri e incapaci di affrontare le difficoltà.

Invece se Yi e Zhi sono armonizzati, si ha un equilibrio tra mente chiara e determinazione forte, portando a una capacità di azione efficace e mirata.

#### **4. Po, Hun, Shen, Zhi e Yi: una Mappa Completa della Psiche Umana**

Po, Hun, Shen, Zhi e Yi rappresentano le cinque dimensioni della mente secondo la MTC, che possono essere integrate con la teoria polivagale e le neuroscienze moderne.

<b>Aspetto della MTC</b>	<b>Organo associato</b>	<b>Funzione psichica</b>	<b>Parallelo neuroscientifico</b>
<b>Po - Istinto corporeo</b>	Polmone	Radicamento, memoria somatica	Sistema vagale dorsale (sopravvivenza)
<b>Hun - Visione e progettualità</b>	Fegato	Adattamento, intuizione	Sistema simpatico (azione)
<b>Shen - Coscienza e connessione</b>	Cuore	Regolazione emotiva, sicurezza	Vago ventrale (connessione sociale)
<b>Zhi - Volontà e determinazione</b>	Rene	Resilienza, capacità di perseguire obiettivi	Sistema limbico, amigdala
<b>Yi - Intenzione e pensiero logico</b>	Milza	Attenzione, chiarezza mentale	Corteccia prefrontale

## **Il bambino come portatore di un messaggio per la propria madre**

A partire dalla nona settimana di gestazione il feto è un essere “multi ricettivo”. Le sensazioni che percepisce sono fondamentali per la sua crescita e il suo regolare sviluppo; affinché l’eredità genetica possa realizzarsi pienamente, occorre che gli stimoli siano adeguati e avvengano nel momento giusto. Nello sviluppo sensoriale esistono momenti critici nel corso dei quali l’assenza di stimoli o anche l’eccessiva stimolazione possono provocare gravi anomalie.

Il feto, tuttavia, dispone anche di una grande capacità di adattamento e di recupero che gli permette di ritrovare un equilibrio perfino dopo traumi importanti.

Mentre nell’adulto la comunicazione viene facilitata dalla verbalizzazione e dall’osservazione degli atteggiamenti corporei, il bambino intrauterino è un concentrato di emozioni e di sensazioni allo stato puro. Questo tipo di ascolto emotivo è praticamente il solo strumento di comprensione e di comunicazione con la madre.

La donna-madre in gravidanza, amplificando la sua sensibilità emotiva, si pone nella condizione privilegiata e ideale per attivare facilmente in sé stessa l’ascolto attivo-emotivo del suo bambino.

La maggior parte delle comunicazioni tra madre e feto avvengono attraverso vie non comportamentali, ma fisiologiche o biologiche.

Con il passaggio dal secondo al terzo trimestre di gravidanza, il feto inizia a sintonizzare – cioè a regolare in modo ritmico – il proprio battito cardiaco con la madre; la voce materna sembrerebbe produrre un aumento del ritmo cardiaco del feto, cosa che non si verificherebbe in risposta a voci di estranei.

Analizzando questa comunicazione da un punto di vista della Medicina Cinese si è visto che emozioni ad “alto voltaggio” provate da parte della madre si ripercuotono sugli Yin Ye ossia i liquidi corporei, creando un ambiente di umidità-calore/secchezza.

Tutta questa situazione ha inevitabilmente ripercussioni sul feto, in quanto immerso nel liquido amniotico che, come dice la parola stessa è un liquido, composto da acqua, proteine,

elettroliti e ormoni, che rappresenta la sede della creazione e della vita, la protezione e il nutrimento per il feto, strettamente legato alla vitalità del feto e alla qualità del Jing materno. In caso di squilibri appunto, il liquido amniotico subisce delle modifiche che si ripercuotono di conseguenza sul feto.

In particolare, l'ambiente intrauterino è regolato dallo stato emotivo e psico-fisico della madre e di conseguenza ha ripercussioni sul feto mediante segnali biochimici (ormoni, neurotrasmettitori) ed energetici (Po, Hun, Shen).

Non dimentichiamo che il feto è un messaggero dell'energia ancestrale della madre, e il suo sviluppo riflette sia le condizioni fisiche che quelle sottili.

Il bambino è già un messaggero per la madre: la qualità del liquido amniotico e il comportamento fetale riflettono il Jing, il Qi e lo Shen materno.

Infine lo stato emotivo materno è già inscritto nella biologia fetale, modificando il suo Hun (progetto di vita), Po (memoria corporea) e Shen (connessione spirituale).

Analizzando inoltre la Teoria Polivagale di Porges, dove si parla di un sistema di coregolazione tra individui ed in particolare tra madre e bambino, possiamo affermare che anche il liquido amniotico è un possibile sistema di coregolazione biochimica ed energetica tra feto e madre, infatti:

- o Trasmette neurotrasmettitori e ormoni materni (ossitocina, serotonina, cortisolo).
- o Modula lo sviluppo del sistema nervoso autonomo fetale.
- o In MTC, rappresenta la qualità dello Shen materno trasmesso al bambino.

Esso si riflette anche nei tre livelli della MTC

- o Vago dorsale → Po → Memoria biologica e sopravvivenza primaria.
- o Sistema simpatico → Hun → Reattività emotiva e direzione della vita.
- o Vago ventrale → Shen → Connessione materno-fetale e regolazione affettiva.

La regolazione emotiva della madre quindi, si iscrive nella fisiologia fetale, determinando un imprinting neurobiologico ed energetico che condizionerà il bambino per tutta la vita.

Se la madre è in uno stato di sicurezza e connessione (vago ventrale attivo), il liquido amniotico sarà un veicolo armonioso per la crescita del bambino.

Se invece la madre vive uno stato di stress cronico (attivazione simpatica), il feto potrà assorbire questa tensione, alterando la regolazione del Qi e predisponendolo a squilibri futuri.

Si può quindi affermare che il liquido amniotico è un ponte tra fisiologia e coscienza, influenzando la regolazione emotiva del futuro bambino dove Po, Hun e Shen rappresentano i tre livelli della regolazione neurobiologica, fornendo una chiave di lettura energetica alla teoria di Porges.

La relazione madre-bambino è quindi inscritta in un campo energetico che è da considerarsi come il frutto della risonanza tra la matrice uterina e lo Shen in via di formazione, il sintomo può essere considerato un messaggero del campo energetico materno-fetale, nel quale il bambino risulta essere una sorta di amplificatore del sintomo stesso.

Questo campo energetico non è solo frutto della creazione materna ma è un campo condiviso che cerca di calibrare e muovere l'equilibrio di questa unione Madre-bambino ai fini della sopravvivenza.

Si potrebbe assumere quindi che il bambino sentendosi in "pericolo", in quanto lo stato psico-emotivo della madre con il Diabete Gestazionale, stia alterando il liquido amniotico e di conseguenza anche il campo energetico nel quale i due sono immersi; infatti questi due "ambienti" rappresentano per entrambi la sopravvivenza e in senso più ampio anche la sopravvivenza della specie (in quanto la gravidanza, per la donna non è solo un procreare un essere che porta i propri geni ma anche una continuazione della specie umana); egli manda alla madre un messaggio che la possa aiutare a fermare e modificare ciò che in quella situazione è in uno stato di squilibrio.

Pertanto il bambino è da considerarsi un messaggero, che mediante l'amplificazione del sintomo, il cambiamento del campo energetico e di conseguenza la manifestazione della patologia del Diabete Gestazionale, vuole invitare la madre a guardarsi, capire quali schemi emotivi stanno alterando questo stato biologico ed energetico e lasciare andare ciò che non è più nutritivo per madre e bambino, infatti solo così si può interrompere il ciclo transgenerazionale e offrire al bambino una base più equilibrata per la sua vita.

Per il principio di coregolazione infatti, possiamo notare come una situazione di disagio emotivo della madre provochi una risposta di tipo fisiologico nell'ambiente uterino, come se il feto dicesse, "se le tue emozioni non sono positive e utili, la mia sopravvivenza è in pericolo", in quanto la qualità della coregolazione materno-fetale influenza il Po (sicurezza corporea), il Hun (capacità di adattamento) e lo Shen (equilibrio emotivo e connessione con gli altri) del feto.; e se nel rapporto madre-figlio il Po è legato alla sopravvivenza primaria, il Hun alla reattività emotiva e lo Shen alla connessione madre-figlio e la regolazione affettiva, va da sé che qualsiasi alterazione dell'equilibrio nella madre va irrimediabilmente ad influenzare il corretto sviluppo e crescita del feto.

Pertanto si potrebbe considerare il monitoraggio del liquido amniotico durante la gravidanza come una buona tecnica e un valido indicatore dello stato di regolazione neurofisiologica materno-fetale.

Già il concepimento è un atto energetico e comunicativo tra madre e feto, infatti nella Medicina Cinese Classica, il concepimento non è solo un processo biologico, ma un atto sacro, simbolico, e profondamente energetico. Al momento della fecondazione, il Jing del Cielo Anteriore si attiva, dando forma alla costituzione del nuovo essere.

Non si tratta solo di cellule e materiale genetico, ma della trasmissione di un Mandato: un progetto di vita inscritto nel profondo.

Questo momento è sostenuto dall'attivazione dei meridiani straordinari di prima generazione (Chong Mai, Ren Mai, Du Mai) che rappresentano i pilastri su cui si costruisce la struttura energetica e psichica dell'individuo.

### *Chong Mai – Il Mare del Sangue e del Destino*

Il Chong Mai è il primo meridiano a formarsi dopo la fecondazione. È chiamato "Mare del Sangue", ma anche "Mare dei Meridiani", poiché nutre e regola l'intera rete dei canali principali. È il vettore del progetto esistenziale, il luogo dove il Jing genitoriale si trasforma in struttura. Esso:

- Governa il Sangue, la memoria e la capacità di reagire alle sfide della vita.
- Confluisce con l'Utero, sostenendo l'impianto e la crescita dell'embrione.
- È la matrice profonda della relazione con il tempo e con l'eredità.

Quando la madre è ansiosa o contratta emotivamente, il Chong si irrigidisce. La relazione con il figlio può risultare disturbata, creando una corazza energetica già in epoca fetale.

### *Ren Mai – Il Vaso della Relazione e del Nutrimento*

Il Ren Mai (Vaso Concezione) è il meridiano che governa il Yin, i liquidi, la capacità di nutrire e accogliere. È la via che collega l'Utero alla linea mediana del corpo, al petto e al viso. Esso:

- Rappresenta l'attaccamento primario e la capacità della madre di prendersi cura.
- Quando è armonico, la relazione madre-figlio è empatica, avvolgente.
- Quando è disturbato, si manifestano difficoltà nell'accudimento, nel contatto e nella gestione delle emozioni corporee.

È attivo già in epoca gestazionale, ma si struttura pienamente al momento della nascita, nel taglio del cordone, quando la madre deve "lasciare" e allo stesso tempo nutrire.

### *Du Mai – Il Vaso della Verticalità e dell'Individuazione*

Il Du Mai (Vaso Governatore) è il canale che sostiene lo Yang, la spinta alla crescita, alla verticalità e all'autonomia. È l'asse dell'identità e del discernimento. Esso:

- Dona forza, direzione e la capacità di emergere.
- Nella madre, il Du Mai sostiene il contenimento e la capacità di "guidare" il figlio verso la sua forma.
- Nel figlio, il Du Mai rappresenta la via della soggettivazione.

In gravidanza, è importante che il Du Mai non sia sovraccarico: una madre troppo direttiva, rigida, impaurita, può trasferire una pressione eccessiva sul nascituro.

### *Bao Mai – Il filo rosso tra Cuore e Utero*

Il Bao Mai è un canale invisibile che connette Cuore e Utero. È la via dell'amore incarnato, attraverso cui il Cuore materno comunica emozioni, intenzioni e presenza al bambino.

- Trasporta il Sangue e lo Shen al Bao (Utero).
- Se è aperto, la madre sente il figlio e il figlio sente la madre.
- Se è ostruito (traumi, ansia, stress emotivo), la comunicazione si interrompe.

È il canale simbolico della fiducia, del silenzio condiviso, della trasmissione di un messaggio non verbale che attraversa ogni battito.

Il Bao Mai è un canale energetico straordinario descritto nella Medicina Classica Cinese come il ponte invisibile che connette il Cuore (Xin) all'Utero (Bao Gong). Pur non essendo uno dei meridiani principali né uno dei classici otto vasi curiosi, il Bao Mai ha un ruolo chiave nella fisiologia e nella psiche femminile, soprattutto nei processi legati alla fertilità, alla gestazione e alla relazione madre-figlio.

Il termine Bao si riferisce all'Utero, ma in senso esteso include anche le ovaie, le tube di Falloppio e la cervice. Il Mai è il canale, la via. Il Bao Mai non è visibile anatomicamente, ma è descritto nei testi classici come una via funzionale sottile che consente al Cuore di inviare Sangue e Shen verso l'Utero.

Il cuore, secondo la MCC, è la sede dello Shen, lo spirito, la coscienza, la presenza mentale ed emotiva. L'Utero, invece, è la sede del Sangue, del Jing e della gestazione. Il Bao Mai è il veicolo che rende possibile la comunicazione emotiva tra questi due poli.

Durante il ciclo mestruale, il Cuore deve essere tranquillo e ben nutrito per poter inviare il Sangue lungo il Bao Mai. Questo Sangue giungerà all'Utero per:

- nutrire l'endometrio in vista dell'impianto dell'ovulo fecondato;
- supportare l'ovulazione;
- oppure fluire come mestruazione in caso di mancato concepimento.

Se il Bao Mai è aperto, questo flusso avviene in modo fluido. Se è bloccato, si possono verificare disfunzioni ginecologiche. Al contrario, Emozioni intense o croniche – come ansia, tristezza, preoccupazione, stress, traumi affettivi – possono compromettere l'armonia del Cuore. Questo influisce direttamente sul funzionamento del Bao Mai, con condizioni di percezione emotiva “spenta” della gravidanza

Il Bao Mai è anche il canale dell'amore non verbale, della tenerezza incarnata, del sentire profondo. Durante la gravidanza, è la via attraverso cui la madre “parla” al figlio senza parole. È la strada delle emozioni, dei sogni, dei pensieri non detti che arrivano all'anima in formazione.

Quando il Bao Mai è aperto:

- la madre percepisce il figlio come parte viva del proprio sentire;
- il figlio riceve fiducia, calore, riconoscimento;
- il rapporto è fatto di ascolto reciproco, silenzioso ma presente.

Quando è ostruito:

- la madre può sentirsi distante dal proprio corpo o dal bambino;
- si possono manifestare sogni disturbanti, insonnia, tristezza immotivata;
- il figlio può “percepire” inconsciamente un messaggio ambiguo: “ci sei, ma non ti sento”.

### Zong Jin – i muscoli ancestrali del legame

Lo Zong Jin, o muscolo ancestrale, è la rete muscolare che collega il petto al bacino, simbolicamente il Cuore all'Utero. È un'estensione somatica del Bao Mai.

- Se c'è rigidità nella parte anteriore del corpo (diaframma, addome, pavimento pelvico), la comunicazione Cuore-Utero è contratta.

- Con lo Shiatsu, il Tuina o il Qi Gong è possibile rilassare lo Zong Jin per riaprire il dialogo profondo madre-figlio.

Sintomi di disarmonia nella comunicazione madre-figlio

- Ansia gestazionale, tristezza immotivata, insonnia nel primo trimestre.

- Difficoltà a sentire il bambino o a creare un legame con lui.

- Sensazione di disconnessione emotiva dal proprio utero.

Lo Zong Jin, può essere visto come un'estensione somatica del Bao Mai. Se questa struttura è rigida o tesa (per postura, ansia, blocchi emozionali), il dialogo Cuore-Utero si interrompe anche a livello corporeo. La respirazione si blocca, il respiro si accorcia, e la sensazione di connessione si affievolisce.

Frase guida per la madre

*“Lascio che ciò che sento arrivi dove nasce la vita. Apro la via tra il mio Cuore e il mio Utero. Mi fido del legame invisibile che ci unisce.”*

La madre dovrebbe quindi imparare a lasciare andare quei comportamenti, quelle emozioni e tutti quei pensieri che portano uno squilibrio nel campo energetico materno-fetale.

**“La figura del bambino si presenta possente e misteriosa, e noi dobbiamo meditare su di essa perché il bambino, che chiude in sé il segreto della nostra natura, divenga il nostro maestro.” ( Maria Montessori)**

Alla luce di quanto detto sopra ogni per ogni movimento si può analizzare quali siano le sfide del lasciare andare.

Il bambino è un messaggero in quanto porta alla madre un insegnamento e un invito a lasciare andare tutte quelle dinamiche psico-energetiche che stanno mettendo a rischio la sopravvivenza.

Di seguito i 5 messaggi o per meglio dire le “Cinque Voci dal Grembo” che caratterizzano ogni singolo scambio energetico madre-figlio:

## **LEGNO**

*“Mamma, sei disposta a lasciare andare il controllo del percorso?”*

*Io non sono un progetto, sono una possibilità.*

*Non temere per me: ho in me la forza del seme che rompe la terra.*

*Lascia che la tua rabbia si scioglia in visione, che la tua direzione si apra alla meraviglia.*

*Io ti insegnerò a crescere mentre mi fai nascere”*

Per supportare la madre legno in questa situazione penserei all'utilizzo del fiore **IMPATIENS** che secondo Edward Bach:

è indicato per chi è facilmente irritabile. Per quest'impazienza, la persona pensa di dover fare tutto subito, è sempre di fretta e di corsa e a volte parla anche velocemente. Di solito competente ed efficiente si irrita e frustra di fronte al comportamento più lento dei colleghi e di conseguenza preferisce lavorare da sola. A causa del suo spiccato senso di indipendenza detesta perdere tempo inutilmente e nei colloqui spesso termina le frasi degli altri al posto loro. A volte ha moti d'ira, che però svaniscono molto in fretta.

Il potenziale positivo di Impatiens è una persona spontanea e decisa, che pensa e agisce senza eccessiva fretta. Rilassata e di buon umore nei confronti degli altri, è capace di comprensione e di pazienza per chi è meno efficiente di lei. I problemi irritanti vengono affrontati e risolti con calma e diplomazia.

In aggiunta utilizzerei anche **VERVAIN:**

è indicato per le persone dai principi chiari e definiti, che sono convinte di avere ragione e che solo raramente sono disposte a cambiare. L'eccessivo entusiasmo può però portare a pretendere prestazioni eccessivamente alte e a uno stato di forte tensione oltre il limite sfruttando le proprie energie fino all'ultima goccia. Anticipando già nel pensiero l'esito delle situazioni, ci si assume un eccessivo carico di lavoro e si cerca di eseguire più compiti contemporaneamente. Queste persone, caratterizzate da una grande forza di volontà e talvolta anche da rigidità di opinioni, hanno spesso un innato senso della giustizia, che le induce a non poter tollerare le ingiustizie e di rimando ad assumersi spesso compiti non direttamente di propria competenza.

Il potenziale positivo di Vervain è la persona calma, saggia e tollerante che riesce a rilassarsi. Con opinioni ben salde, che però è in grado, se necessario, di rivedere. Non si prova più il bisogno di imporsi sugli altri. La vita, con i suoi aspetti e i suoi avvenimenti, viene vista con lungimiranza e tolleranza.

## **MADRE FUOCO**

*“Mamma, sei disposta a lasciare andare l'obbligo di essere sempre luminosa?*

*Io non cerco la tua brillantezza, ma la tua vicinanza.*

*Mostrami il tuo cuore anche quando trema, anche quando è stanco.*

*Nel tuo battito incerto, io sento la verità dell'amore.*

*Lascia che il tuo Fuoco scaldi senza bruciare.”*

In questa visione penserei ad un fiore come **AGRIMONY**:

è indicato per le persone che, dietro una maschera allegra e spiritosa, celano paure, preoccupazioni e talvolta addirittura vere e proprie sofferenze che nascondono agli altri ma spesso anche a sé stessi.

Anche se sono tormentate tendono a scherzare sui loro problemi, ma non esprimono mai veramente le proprie paure. Evitano la solitudine, e la loro vita sociale serve solo a cercare distrazioni nella compagnia altrui. Cercano di ignorare il lato oscuro della vita e tendenzialmente di non prendere le cose sul serio, piuttosto che accettare un confronto.

Il potenziale positivo di Agrimony è quello di diventare veramente gioiosi e socievoli, riuscendo a comunicare apertamente le proprie sensazioni e accettare che la vita è fatta anche di lati meno piacevoli. L'allegria e la spensieratezza nascono quindi da un sentimento sincero di accettazione di sé stessi e di gioia interiore. I problemi vengono visti nella giusta luce, e la persona comincia ad avere più apertura verso gli altri e a comunicare davvero.

In aggiunta penserei anche a **CENTAURY**:

è indicato per chi fa fatica a dire di no pur di essere accettata dagli altri. Questa situazione è motivo di insoddisfazione, si continua a negare i propri desideri o la propria vocazione, piuttosto di accettare il rischio di un confronto o di un rifiuto. Dato che la persona si preoccupa costantemente di fare la cosa giusta, spesso soggiace all'influsso degli altri. Praticamente spremuti dagli altri e senza essere in grado di affermare sé stessi, si tende a non avere energia e ad essere subito stanchi.

Il potenziale positivo di Centaury si manifesta quando la persona diventa disponibile ad aiutare volentieri e discretamente gli altri, ma senza negare le proprie esigenze. Si riesce ad andare d'accordo con il prossimo. Ma la cosa più importante in assoluto è questa: grazie alla coscienza dei propri desideri e delle proprie necessità, si può proseguire per la propria strada con determinazione e energia, senza lasciarsi ostacolare dalle opinioni degli altri.

## MADRE TERRA

*“Mamma, sei disposta a lasciare andare le preoccupazioni che ti stringono il petto?*

*Io non ti chiedo di farti carico di tutto, ma di nutrirti insieme a me.*

*Non diventare il mio mondo: restami accanto, viva e presente.*

*Lascia che il tuo cuore si alleggerisca.*

*Il tuo amore sarà il mio canto e io crescerò nel suo ritmo.”*

Il fiore di Bach più adatto alla madre terra in squilibrio è **CHICORY**:

Il fiore indicato per il soggetto affettivamente insaziabile, ha paura di non ricevere abbastanza amore o di perderlo e quindi si fa sopraffare dall'ansia, dal senso di vuoto interiore che solo la presenza di una persona cara può colmare. Hanno un grande appetito.

La solitudine non viene vissuta con piacere, al contrario: ci si aspetta costantemente l'attenzione del prossimo, si vuole essere serviti, come se questo fosse un tributo dovuto. Tipici rappresentanti di questo profilo sono i genitori possessivi che tengono i propri figli, ormai adulti, ancora legati alla briglia. Nonostante si disponga di forza interiore, si tende all'autocommiserazione e facilmente anche a sentirsi offesi. In alcuni casi si arriva a simulare malattie inesistenti per attirare l'attenzione, come nel caso di padri o madri possessive che vengono presi o prese dal mal di cuore ogni volta che la figlia tenta di lasciare la casa.

Il potenziale positivo di Chicory è la persona che si prende cura degli altri con altruismo e che è in grado di donare il vero amore materno. L'atto del donare avviene senza che ci si aspetti una ricompensa. Alle persone amate si concede di essere se stesse e di vivere la propria vita. Grazie a questa sensazione di appagamento e di sicurezza in se stessi non si prova più il bisogno di sentirsi dire dal prossimo quanto si è amati. Si va incontro alle altre persone calorosamente, amichevolmente e a cuore aperto e si soddisfa le loro esigenze con sensibilità.

In aggiunta opterei anche per il fiore **WHITE CHESTNUT:**

è indicato per le persone che si fanno dominare da pensieri compulsivi e preoccupati che non riescono a tenere sotto controllo. Si tratta di pensieri circolari, ricorrenti e indesiderati, conflitti o colloqui interiori che come un disco rotto continuano a girare su sé stessi, causando uno stato di irrequietezza interiore. Di giorno è difficile concentrarsi, di notte non si riesce a dormire.

Il potenziale positivo di White Chestnut porta un'equilibrata calma interiore. Prevale un senso di lucidità, i propri pensieri vengono messi sotto controllo e possono nel caso essere utilizzati per risolvere un problema. Le insidiose preoccupazioni lasciano il posto alla fiducia di un lieto fine.

## **MADRE METALLO**

*“Mamma, sei disposta a lasciare andare il bisogno di essere perfetta?*

*La maschera del controllo, il peso del dovere, il giudizio che ti trattiene?*

*Io sono nuovo, ma porto le tue memorie.*

*Solo se tu lascia andare, io posso iniziare.*

*Resta con me nel respiro presente,*

*dove ogni foglia che cade fa spazio al cielo.”*

Il fiore di Bach che utilizzerei in questo caso é **CRAB APPLE:**

è possibile che la persona abbia un eccessivo ideale di purezza e di ordine come una mania compulsiva di pulizia e di cura del dettaglio, tutto deve essere perfetto ai suoi occhi.

Il potenziale positivo di Crab Apple si manifesta con un atteggiamento positivo nei confronti di sé stessi, del proprio corpo e dei propri difetti. La ritrovata immagine positiva di sé stessi

porta a una rilassata disposizione nei confronti del proprio aspetto esteriore e del mondo circostante in generale.

In sinergia con **HONEYSUCKLE:**

è indicato quando vi è la tendenza a vivere nel passato, in un perenne stato di nostalgia di casa o di nostalgia in generale. Nonostante i rimorsi e i rimpianti, non si è in grado di modificare la situazione attuale, dato che il proprio sguardo è costantemente rivolto al passato. Talvolta non è stato possibile staccarsi da una persona amata che non c'è più, oppure non sono stati superati avvenimenti infelici del passato, o ancora si prova semplicemente nostalgia dei bei giorni che furono.

Il potenziale positivo di Honeysuckle si manifesta nella capacità di vivere nel presente, senza che il ricordo del passato prenda il sopravvento, bensì vedendo il passato come un'esperienza preziosa dalla quale si è tratto un insegnamento utile per affrontare ogni giorno che viene.

## **MADRE ACQUA**

*“Mamma, sei disposta a lasciare andare la paura che ti ha protetta fino a qui?*

*La paura di non farcela, la paura di sentire troppo, la paura di essere fragile?*

*Io non ho bisogno che tu sia invincibile, ma presente.*

*Mi basta che tu ascolti il silenzio dove sto crescendo.*

*E' lì che ci incontriamo, in quell'acqua quieta che contiene entrambi.*

*Lascia che la tua profondità sia rifugio, non prigionia”*

Il fiore di Bach pensato per una mamma che si trova a vivere questa situazione sarà sicuramente **ASPEN:**

è indicato per le persone che vengono prese da paura o da preoccupazioni. Per le paure e le ansie inspiegabili che rendono nervosi e timorosi. Le paure tipiche di Aspen possono presentarsi di giorno o di notte: quando si è da soli o anche in compagnia di amici, improvvisamente può verificarsi un'inspiegabile sensazione di paura.

Il potenziale positivo Aspen è uno stato di pace interiore, di sicurezza e di assenza di paura. Le negative premonizioni lasciano il passo al forte desiderio di avventura e di nuove esperienze, senza che la persona pensi a eventuali difficoltà o pericoli.

In sinergia con il fiore **LARCH:**

è indicato per le persone che non credono abbastanza in sé stesse, e che pertanto non osano nemmeno fare un tentativo, essendo convinte in cuor loro di essere destinate a fallire. Nonostante la coscienza delle proprie potenzialità, predomina un senso di inferiorità. Le proprie potenzialità vengono negate nel tentativo di evitare di correre il rischio di sbagliare o di fallire.

Il potenziale positivo di Larch si palesa in una persona decisa e capace, dotata di un sano spirito autocritico, che agisce senza preoccuparsi troppo dell'esito, positivo o negativo, che avranno le sue

Un altro fiore di Bach utile per le madri in questo periodo così particolare come la gravidanza e che consiglieri in sinergia con gli altri descritti sopra è sicuramente **WALNUT.**

Walnut è il fiore del cambiamento, è un fiore transitorio, del passaggio, in tutti quei momenti di cambiamento nei quali ci si sente in difficoltà, quando si ha paura del nuovo e si fatica a tagliare con il passato.

Una donna quando scopre di essere incinta non è più solo donna ma rinasce in una nuova forma, diventa madre, spesso questo cambiamento da vita a molte dinamiche anche inconscie che rendono faticoso l'accoglimento di questo cambiamento.

Questo fiore sarà utile inoltre, anche per il bambino una volta nato e nei varie tappe di sviluppo che determinano grossi cambiamenti, come possono essere la dentizione, lo svezzamento, imparare a camminare e molte altre.

Pertanto come terapeuta, dovrò innanzitutto comprendere quali di tutti questi messaggi è preponderante rispetto agli altri e cercare di condurre la madre verso il lasciare andare queste dinamiche che sta trattenendo e che creano squilibrio nel campo energetico nel quale lei e il bambino si stanno formando ed evolvendo.

Noi donne attraversiamo numerose fasi di trasformazione tra yin e yang (e viceversa), nel corso della vita. Non ne possiamo fare a meno, è la Natura stessa a dettare questo ritmo evolutivo. Passiamo, infatti, attraverso numerosi riti di passaggio e la gravidanza è uno di questi.

Un invito che posso fare a tutte le madri è quello di curare e tenere vivo il filo rosso che collega il cuore al Bao Mai; in questo modo si porterà il nutrimento necessario affinché madre e bambino siano in perfetto equilibrio e scambio reciproco.

Di seguito, una meditazione per mantenere il collegamento tra Cuore e Bao Mai, che si può praticare durante tutta la gravidanza:

Respirare profondamente per alcune volte;

Durante la respirazione, posizionare le mani all'altezza dell'utero e sentirlo all'interno del corpo visualizzandone la struttura, la dimensione e la forma

Portare attenzione sul bambino e visualizzarlo all'interno dell'utero.

Quando si sente che si è stabilita una visione chiara del bambino, portare una mano sul Cuore, ricordando che il cuore è leggermente a destra e trovare la zona in cui si sente il battito.

Rimanere in ascolto del movimento, del ritmo, cercando di percepire dove sento più calore tra il cuore e l'utero visualizzando un canale simile ad un filo rosso che li collega.

Se si avverte una forte differenza di temperatura, portare la mano dall'organo caldo a quello freddo e immaginare di riscaldarlo attraverso dei movimenti col palmo della mano  
Durante questi movimenti col palmo visualizzare l'energia che fluisce dal Cuore al bambino.  
Portare consapevolezza sul flusso di sangue, di sensazioni e di emozioni che lo nutre  
Chiudere l'esercizio portando attenzione sul proprio corpo, sentendo il proprio corpo dai piedi alla testa e aprire gli occhi lentamente quando ci si sente pronte.

Il mio augurio per tutte le donne, madri e non, è quello di riuscire a dare luce al proprio mandato.

***“si può venire alla luce per dare la luce, ma non bisogna dimenticare di venire alla luce ogni giorno!” (Roberto Poli)***

## **Rigraziamenti**

*Dedico questa tesi alle due anime di luce Carlotta e Gaia che mi permettono di rinascere ogni giorno in modi completamente diversi, a loro che mi hanno insegnato che se mi prendo cura di me stessa, mi prendo cura anche di tutto il resto.*

*Che mi hanno insegnato a godere dei piccoli momenti come un sorriso, una risata, un abbraccio, la raccolta di un fiore e persino una caduta.*

*Mi hanno fatto vedere quanto anche la mia voce, i miei desideri, siano importanti e che ho il dovere di coltivarli ogni giorno e che anche la mia bambina interiore ha il diritto di essere curata ed amata.*

*Mi hanno fatto innamorare di nuovo della vita!*

*Ringrazio inoltre Roberto Poli che come un buon maestro, con la sua immensa pazienza, la grande passione e preparazione mi ha portato luce e una ritrovata curiosità, che non avrei mai pensato di avere, per una disciplina con un fascino immenso come la Medicina Cinese, è riuscito a guidarmi in questo mondo per me quasi sconosciuto, facendomi appassionare e stimolando la mia voglia di approfondire in futuro questa visione così affascinante della realtà.*

*Ringrazio inoltre tutte le persone che hanno condiviso il mio tempo in questa scuola, tempo che forse ho tolto alla famiglia, ma che ho donato a me stessa.*

*Tutte le persone che ho incontrato qui, mi hanno in qualche modo mostrato, cose di me che non riuscivo a scorgere, che mi hanno stimolato, che mi hanno portato ad una nuova visione della vita.*

*E dopo molti anni bui ora lo posso dire ad alta voce: “La vita è fantastica! E io merito di essere felice!”*

## **BIBLIOGRAFIA**

*“La malattia diabetica (xiao ke): eziopatogenesi, quadri clinici ed esperienze di ricerca”*, Autori: C. Di Stanislao, R. Brotzu, M. Corradin, G. Franceschini – [www.agopuntura.org](http://www.agopuntura.org);

*“La fisiopatologia del diabete mellito gestazionale”*, Jasmine F Aratri, Joanna L Stanley, Philip N Baker, Clare M Reynolds, Mark H Vickers – 26.10.2018, International Journal of Molecular Sciences;

*“La gravidanza in medicina tradizionale cinese”*, 2006 di Silvia Sinceri – *Scuola Italo-Cinese di agopuntura*;

*“Bao Tai: nutrire ed educare il feto”*, 2014 di Stefano Marini - *Centro Studi Xin Shu-Roma*;

*“La Teoria Polivagale come strumento della pratica clinica”* di Daniela Bertogna – Maggio .2022  
videoseminario Ordine Psicologhe e Psicologi FVG

*Appunti del Professore Roberto Poli*

*“L'impronta dell'Elefante”* di Enrico Sassi – Giugno 2020 – Selfpublishing

*“Fiori di Bach e Naturopatia”* di Catia Trevisani – Maggio 2017 – Edizioni Enea