

Organi ed emozioni in medicina cinese

[Articolo originale pubblicato su Medicina Cinese News](#)

Parlare di [organi e visceri](#) in medicina cinese significa andare ben oltre le corrispondenti strutture anatomiche fisicamente determinate.

Significa, infatti, riferirsi ad un sistema molto ampio che integra **aspetti funzionali, materiali, [psichici ed emotivi](#)**.

Soma e psiche (organi ed [emozioni](#)), sono strettamente connessi e costituiscono un'unica unità.

In questo articolo esploriamo gli aspetti psichici ed emozionali connessi agli organi Zang secondo la medicina cinese.

Quanto segue è estratto da ["MEDICINA TRADIZIONALE CINESE. Teorie di base per i primi passi"](#) pubblicato da Laura Vanni, autrice di questo articolo.

Fegato

Il Fegato è associato al **pensiero intuitivo**, alla risposta reattiva e senza troppe "briglie", a quell'attitudine che influenza anche il progettare e il pianificare la vita.

Il Fegato è detto "la dimora degli [Hun](#)" (anima eterea), ovvero di Spiriti che conferiscono **ispirazione, immaginazione, creatività** che porta ad invenzione e scoperta.

Si dice che lo *Hun* influenzi la capacità di pianificare la vita, di darle un senso e una direzione.

Lo *Hun* è stretta in relazione con il [Sangue](#) del Fegato e in questa relazione si ritrova la dialettica [Yin-Yang](#): lo *Hun* è lo Yang che ha bisogno di essere radicato nello Yin (Sangue) per non disperdersi.

Quando il Sangue del Fegato (Yin) è fiorente, lo *Hun* (Yang) può essere ben radicato, favorendo la nostra capacità di programmare la vita con saggezza e lungimiranza.

Dal punto di vista emozionale, l'energia del Fegato è connessa all'emozione della rabbia.



Per rabbia intendiamo lo “scoppio di rabbia” ma anche rabbia trattenuta ed emozioni meno visibili e a volte meno consapevoli come rancore e risentimento.

Queste emozioni sono dannose per il Fegato e tendono a **bloccare** il suo lavoro di organizzazione e direzione del Qi.

Tendono, inoltre, a spingere il Qi e il Sangue ad una salita anomala, immediata e incontrollabile verso l’alto e verso l’esterno.

Le manifestazioni conseguenti possono essere sia fisiche (cefalea, ipertensione, **tensioni muscolari** a livello del **collo** e delle **spalle**...) che psichiche (irascibilità o malumore, tensione emotiva continua...).

Questa condizione di **Eccesso** (Pieno) energetico da parte del Fegato può facilmente trasmettersi al **Cuore** (il Legno genera il Fuoco) con sintomi come irrequietezza, sonno agitato ed altre turbe emozionali (troppo Legno genera troppo Fuoco).

Cuore

Il **Cuore** è **sede dello Shen**. Il Cuore è il centro dell’equilibrio psichico-emozionale, sintesi e comando delle funzioni psichiche di tutti gli altri Organi.

Lo *Shen* rappresenta lo **Spirito vitale**, l’intelligenza emotiva, la capacità di “capire” ad un livello più elevato e profondo.

Coerentemente con l’**Elemento Fuoco** a cui appartiene, lo *Shen* è proiezione verso il mondo esterno, verso gli altri (vita di relazione). Allo stesso tempo, però, è anche proiezione verso il mondo interno, verso se stessi (percezione e consapevolezza delle proprie sensazioni).

L’emozione associata al Cuore è la gioia.



In condizioni di equilibrio, il Cuore risponde alle sollecitazioni esterne in modo positivo, calmo e sereno (gioia intesa come emozione positiva, **intensa serenità d'animo**).

La **gioia eccessiva** ed incontrollata (euforia) induce, al contrario, un'energia Yang che danneggia il Cuore (Elemento Fuoco, Organo espressione del massimo [Yang](#)) sottoponendolo ad una stimolazione eccessiva.

Oltre che per la gioia eccessiva, il Cuore soffre per ogni tipo di **eccesso emozionale** in quanto - in qualità di Sovrano - ha un ruolo supremo nel controllo dell'equilibrio psichico di tutti i sudditi (gli Organi) del Regno (l'organismo intero).

I sudditi, dal canto loro, si rivolgono all'Imperatore in caso di reale necessità. Gli chiedono, in un certo senso, aiuto.

Milza

La Milza è connessa al **pensiero**, la **riflessione** (*Yi*).

La memorizzazione, lo studio, la “messa a fuoco” dei problemi... Tutte queste funzioni psichiche sono connesse a ciò che i cinesi chiamano *Yi*(pensiero, riflessione)..

Lo *Yi* è il piano psichico sul quale avvengono tutte le mutazioni. Regola la capacità di [“digerire” gli eventi](#), di assimilare, di crescere intellettualmente, di relazionarsi con l'ambiente e di modificarlo per renderlo più vivibile.

In tal senso, lo *Yi* è una dimensione psichica perfettamente coerente con le funzioni di elaborazione e trasformazione caratteristiche di questo Organo.

Yi è strettamente legato a *Shen* (“quando il Cuore si applica si parlerà di proposito *Yi*”).

Dal punto di vista emozionale la Milza è associata alla [preoccupazione](#), al rimuginio e al pensiero ossessivo.



Questi si presentano in particolare quando Milza è in difficoltà con l'esercizio delle sue funzioni di riflessione ed elaborazione.

[Elaborare e trasformare i cibi equivale, per la medicina cinese, ad elaborare e trasformare il pensiero.](#)

Le eventuali difficoltà di Milza relativamente alla sua funzione di trasformazione si esprimono, pertanto, nel nostro organismo, tanto con manifestazioni a livello fisico ([gonfiore addominale, difficoltà digestive...](#)) quanto con manifestazioni a livello psichico ed emozionale (rimuginò).

Polmone

Il [Polmone](#) "è la sede del *Po*", ovvero è "l'anima sensitiva". Questa si esprime con **commozione** e **sensibilità** di fronte alla bellezza e alla precarietà del creato e della vita.

Si tratta di una sensibilità che, in condizioni di equilibrio, esprime serenità, anche se è connessa alla percezione del tempo che scorre e non può tornare indietro, all'idea dell'uomo che invecchia, del tempo perduto e della memoria.

Il *Po* governa tutti gli automatismi del corpo, sia quelli della specie che quelli acquisiti. E' la memoria genetica dei processi (istinto) e la memoria delle esperienze acquisite attraverso la ripetizione e la memorizzazione.

Come a livello fisico il Polmone porta dentro il [respiro](#), così a livello del *Po* porta dentro e interiorizza ciò che ha assimilato o appreso dall'esterno (le esperienze).

L'emozione collegata al Polmone è la tristezza intesa come angoscia, disperazione, incapacità di reazione.



Si tratta di stati d'animo differenti, ma i cui effetti sull'organismo sono gli stessi da un punto di vista energetico, ovvero un'azione di **esaurimento del Qi**.

Il rapporto è – come sempre – reciproco: la tristezza e la disperazione danneggiano il Qi del Polmone. Viceversa, un [Deficit del Qi polmonare](#) tende a ridurre la capacità di reazione ad eventi esterni negativi e a favorire l'insorgere di emozioni negative come tristezza e disperazione.

L'energia del Polmone può soffrire non solo per un Deficit ma anche per un Eccesso.

Un [lutto](#), un [abbandono](#) possono “bloccare” la sua energia causando un accumulo nel torace con ripercussioni sulla fisiologia polmonare e sulla postura (chiusura delle spalle, tendenza a piegarsi in avanti).

Rene

La funzione psichica associata al [Rene](#) è la **Volontà Zhi** (“*I Reni alloggiavano la Volontà*”).

Zhi indica la forza, la motivazione e la determinazione nel portare a compimento i propri progetti.

Lo *Zhi* indica anche il desiderio di affermarsi come individuo, di realizzarsi e di avere riconoscimenti.

L'emozione corrispondente del Rene è la [paura](#).



Per paura intendiamo sia una condizione cronica di paura, una sensazione di smarrimento, sia uno spavento o uno stato improvviso di panico.

La paura sollecita negativamente l'organismo. Come ogni emozione, anche la paura quando è in eccesso incide negativamente sui regolari movimenti del Qi e sulla sua circolazione.

Quando proviamo paura il nostro Qi si dirige verso il basso. Ad essere coinvolto è il sistema funzionale del Rene che, al contrario, ha natura ascendente e "consolidante".

Se l'emozione della paura è vissuta troppo spesso o con eccessiva intensità, il Rene viene stimolato eccessivamente da questa discesa di Qi e si indebolirà.

Ciò può condurre a manifestazioni come incontinenza o enuresi, dolore nella zona lombare e delle ginocchia, invecchiamento precoce o repentino (si pensi al modo di dire "far venire i capelli bianchi per la paura").

Anche lo **spavento** agisce danneggiando la nostra energia.

Si tratta in questo caso di una reazione improvvisa e violenta. Lo spavento improvviso causa il disordine della circolazione del Qi e la perdita del controllo mentale e dei movimenti.

La paura e lo spavento sono reazioni emozionali con azioni negative simili sull'energia dei Reni: la sollecitano negativamente, ne turbano i movimenti del Qi e alla lunga danneggiano i Reni (si pensi al detto popolare che associa un forte spavento al fatto di perdere urine o feci in modo incontrollato: "farsela sotto dalla paura").

Autore: [Laura Vanni](#)

Laura Vanni è operatore tuina-medicina cinese [con diverse specializzazioni](#). E', inoltre, istruttore qualificato CONI di [qi gong](#) e [taijiquan](#) stile Yang presso la Hung Sing Martial Arts Kung fu Academy. Precedentemente ha conseguito la laurea in sociologia e il dottorato in metodologia delle scienze sociali e politiche lavorando per circa 15 anni nel settore della ricerca sociale e di mercato. Ha scritto diversi [libri](#) divulgativi sui temi della medicina cinese, della meditazione e del qi gong.

Articolo estratto da "[MEDICINA TRADIZIONALE CINESE. Teorie di base per i primi passi](#)", Laura Vanni 2018

