



Coppettare la carenza

La Coppettazione è comunemente vista come un metodo riducente utile a disperdere le stagnazioni ed eliminare gli attacchi di patogeni esterni. La coppettazione può invece essere molto di più rivelandosi altrettanto efficace nel compensare le carenze.

di Bruce Bentley

Riscontro che molti operatori sono interessati ed alla ricerca di informazioni sulla coppettazione. Uno dei temi di particolare interesse riguarda l'idea della coppettazione usata per il deficit. Alcuni sostengono che è impossibile, perché "la coppettazione è un metodo per ridurre", mentre altri hanno espresso confusione in merito. La mia risposta immediata è: "Sì, è certamente possibile, ma deve essere eseguita correttamente."

La chiave per coppettare le carenze (tonificare con le coppette) risiede nel posizionare delicatamente una tazza sulla superficie della pelle, effettuando quindi una delicata aspirazione su un punto o un'area di debolezza ed instabilità (*energetica - n.d.t.*). Eseguita in questo modo, la coppettazione ha l'effetto di richiamare e nutrire Qi e Sangue, diventando così un metodo di tonificazione. Vediamo prima una panoramica della coppettazione e cerchiamo di contribuire a risolvere questa incertezza .

Tonificazione e sedazione con la coppettazione

La coppettazione è l'applicazione del vuoto alla superficie cutanea per ottenere un effetto terapeutico. Tuttavia, nella maggior parte della letteratura disponibile e negli ambiti di insegnamento, la pratica corrente è di una coppettazione generalmente eseguita in modo

robusto. Come altre forme di terapia nella Medicina Cinese (CM), tra cui agopuntura, tuina e gua sha, una metodologia forte è un metodo di riduzione. Lo stesso vale per la coppettazione, e la rende quindi adatta per le condizioni come un attacco esterno di patogeni, il rilassamento di muscoli contratti e dei tessuti molli e le altre condizioni di eccesso (shi).

Tuttavia, questo è solo un aspetto della dinamica yin-yang e non significa che il cupping sia intrinsecamente un metodo sedativo. Ci sono molte applicazioni per quello che io chiamerò il "cupping tonificante", tra cui tonificare il Rene Yang trattando il punto Shenshu (BL-23) ed il trattamento di tutti i tipi di sindromi da deficit muscolo-scheletrico.

Nel caso della tonificazione del Rene Yang, si dà il caso che molti anni fa ho cominciato a vedere una quantità di pazienti che, solo pochi giorni prima, avevano consultato gli operatori di CM per un disagio della parte bassa della schiena, stanchezza e altri sintomi chiaramente derivanti da insufficienza dello Yang renale. Raccontavano che, dopo aver ricevuto la coppettazione sulla regione lombare, si sentivano stanchi, più freddi del solito ed emotivamente svuotati. All'esame, i segni lasciati loro dal cupping testimoniavano l'esecuzione di una coppettazione energica. Ciò naturalmente non aveva comportato alcun beneficio, caso mai il contrario infatti. L'insufficienza renale Yang era stata aggravata da una forte dispersione. Un risultato inadeguato di cui non vantarsi!

Questo, tra l'altro, è stato uno dei motivi per cui ho deciso di iniziare ad insegnare la coppettazione. Era un buon metodo di trattamento che evidentemente richiedeva lavoro. Se i punti Shenshu e la zona circostante venivano riscaldati e le tazze venivano applicate con delicatezza, queste stesse persone si sentivano molto meglio.

Secondo la mia esperienza dove è richiesta tonificazione, più la coppetta è posta delicatamente sulla superficie della pelle, tanto più profonda e benefica è l'esperienza di guarigione. Tonificare Shenshu in questo modo ha avuto un effetto così profondo che, a volte, alcuni pazienti sono stati felici sino alle lacrime. Una paziente ha riferito di essere stata in grado di rilassarsi così profondamente da trovare la risposta ad una difficoltà emotiva che l'aveva tormentata per anni, un altro paziente ha descritto il suo trattamento come "un'esperienza religiosa". Tutti si sono sentiti rilassati e sciolti con un buon miglioramento dei sintomi, con una sensazione di calore in tutta la parte bassa della schiena. Il polso del Rene a sua volta ha sempre mostrato maggior forza e volume.

Anche i traumi di lungo termine beneficiano della tonificazione con coppettazione lì dove ci sono chiari segni di carenza. Mi occuperò più avanti di un caso di infortunio cronico alla spalla, non solo perché si tratta di un caso clinico comune, ma anche perché dopo il trattamento può essere facilmente rilevato un sensibile miglioramento.

Quindi differentemente dai miglioramenti ottenuti in alcune condizioni, che possono essere difficili da rilevare senza un feedback soggettivo da parte del paziente, o richiedono un lungo periodo di tempo per la risposta, la mia esperienza è che benefici immediati possono essere percepiti ed osservati mediante la riabilitazione dei tessuti molli mediante la coppettazione.

Passiamo ora a rivedere le condizioni che in genere differenziano le sindromi dolorose. Nel campo delle lesioni muscolo-scheletriche, presenterò le differenze tra lesioni acute e croniche e vedremo come vi sia coerenza tra il un punto di vista biomedico ed il punto di vista della medicina cinese, cosa che torna utile per utilizzare un linguaggio che suoni vero ai pazienti.

Modelli acuti e cronici degli infortuni

Durante la prima fase dei danni da traumi ai tessuti molli, il nostro corpo risponde naturalmente attivando una serie di reazioni acute. Ciò è caratterizzato da segni distintivi quali dolore acuto, calore pronunciato (infiammazione), arrossamento, aumento di volume (gonfiore) e rigidità, il tutto sintomatico di processi iper-reattivi messi in gioco da parte del corpo per aumentare le proprie capacità di autoguarigione. Questo processo (fase acuta) può proseguire per un paio di giorni, settimane o mesi, a seconda della gravità del trauma, della sua posizione nel corpo, dell'essere una recidiva, nonché dell'efficacia dell'eventuale trattamento.

Dal punto di vista della CM, tutto quanto sopra elencato è prevedibile e si verifica a seguito della mobilitazione dello Yang verso le strutture esterne. In CM possiamo ottenere buoni risultati in questa fase con un certo numero di approcci differenti tra cui l'agopuntura, i cui sottili e dinamici strumenti terapeutici possono entrare in profondità nelle strutture ferite senza esacerbare ulteriormente la fase acuta, ma può essere anche il caso della somministrazione

locale di *tuina* o della coppettazione. Altro trattamento locale benefico è rappresentato dall'applicazione di linimenti, compresse o cerotti a base di erbe cinesi, che penetrano e assistono nell'azione riparatoria.

A differenza della risposta biomedica abituale con il ghiaccio, che effettivamente non allevia solo l'infiammazione, ma purtroppo riduce anche la circolazione e conseguentemente il processo di guarigione, la bellezza di una formula erboristica ben costruita è che consiste in una combinazione di erbe che raffreddano e purificano il calore, mentre altre erbe promuovono Qi e Sangue, dissipano il gonfiore e disperdono i lividi riparando il tessuto danneggiato. L'ulteriore vantaggio di questo approccio è la notevole riduzione del rischio di debolezze recidive o reumatismi.

Se non vi è risoluzione spontanea o non viene applicato un trattamento efficace, dopo che è trascorso il periodo di acuzie, sul tessuto molle danneggiato esercitano la loro influenza un'altra serie di condizioni. Si entra in una fase cronica, che può continuare per un tempo prolungato, anche per tutta la vita. Le sindromi croniche sono caratterizzate dal meccanismo opposto di quelle acute. A causa dello sforzo organico supplementare sostenuto nella fase acuta per orchestrare la guarigione, gli elevati livelli di attività vacillano e nel tempo crollano, ed inizia a capitare il contrario. Invece di una risposta iper-reattiva, si sviluppa al contrario uno stato ipo-funzionale. E' la dinamica dell'esaurimento dello Yang che crolla nello Yin.

Le caratteristiche tipiche delle lesioni croniche o a lungo termine sono dolore profondo e costante, freddo (che può diventare più pronunciato con l'età e la durata delle lesioni ed essere esacerbato da clima ed ambiente freddi, così come dall'uso del ghiaccio nella cosiddetta "riabilitazione" durante la fase acuta), depressione (al contrario del gonfiore), dove l'indebolimento della struttura del tessuto causa il fatto che il sito della lesione sia avvallato rispetto alla normale altezza della superficie corporea, irregolarità della struttura del tessuto che diventa morbida, flaccida, con aderenze.

Questo ultimo punto va tenuto a mente perché è un elemento diagnostico di valore e rappresenta un'opportunità eccellente per confrontare con la palpazione prima e dopo il trattamento e sentire i cambiamenti che hanno avuto luogo. Inoltre, vi è la possibilità di notare visivamente se il tessuto che era precedentemente avvallato è tornato al livello normale della superficie del corpo.

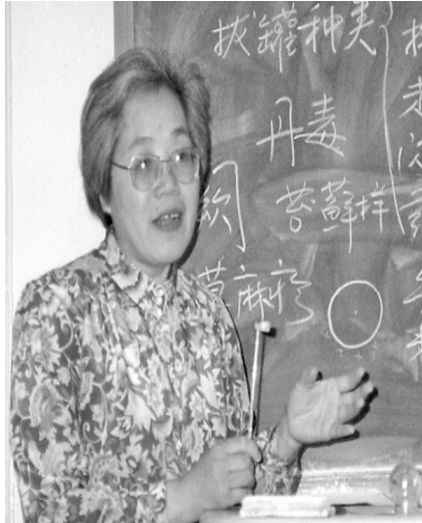
Affermo, dopo aver eseguito il trattamento di cupping in tonificazione su molti pazienti, che ciò che era stato perso può essere recuperato e trasformato in un tessuto sano normale, il che è un valido indicatore di successo del trattamento.

La tradizione cinese della coppettazione in tonificazione

I primi insegnamenti su come eseguire la coppettazione mi vennero da un uomo che viveva vicino a casa mia in collina alla periferia di Taipei, Taiwan, nel 1976. Non era un medico di CM, ma un taoista con un vivo interesse per la salute. Una delle pratiche interessanti che applicava all'alba ogni mattina era di strofinare le mani sopra le foglie delle piante per raccogliere il puro yang della rugiada, dopo di che si massaggiava delicatamente il viso. Per essere un uomo di 60 anni aveva una carnagione senza pari. Poco dopo avergli detto di aver visto la mia prima esperienza coppettazione, mi offrì una visita insegnandomi una forma molto diversa di coppettazione.

In primo luogo accese un bastoncino di moxa e la tenne in una tazza di vetro che applicò rapidamente, perché la poca depressione generata dalla brace di un bastone di moxa era appena sufficiente a farla aderire alla superficie della pelle. Questa tecnica la chiamò *Juiguan*, trattandosi di "moxa-coppettazione". Continuò definendola una forma di *buguan*, dove la traduzione letterale di *bu* è "per tonificare" e di *guan* è "coppetta".

Mi raccontò di aver imparato questo metodo in gioventù da uno dei suoi insegnanti nella sua città natale nella provincia di Shandong. Ricordando quanto fossero freddi gli inverni aggiunse che la gente sapeva come combinare coppettazione e moxibustione per ridare forza nei casi di deficit di Stomaco, Milza, Polmoni e Reni. Mi insegnò anche che il fumo prodotto dalla moxa della *Ai Ye* (*Artemisiae Argyi Folium*), che turbinava leggermente all'interno della tazza fino a quando non viene assorbito nella pelle, è importante per la compensare il Freddo nei canali. Come nota a margine, da allora, quando pratico la moxibustione, spesso soffio dolcemente sul fumo nel punto che sto riscaldando, e credo che sia una pratica eccellente per contribuire a muovere il Vento freddo-umido, soprattutto nei casi di sindromi *Bi*.



■ Dr Zhou durante una lezione alla Shanghai University of Traditional Chinese Medicine.



■ Una collezione di strumenti per coppettazione usati nel Tibetan Traditional Medical Hospital in Lhasa.

Nella parte alta si vedono cinque coppe in bronzo mentre al di sotto vi sono coppe di diverse dimensioni realizzate in corno di yak e collegate a tubicini in gomma per aspirare l'aria contenuta con la pompa che si vede alla base dell'immagine.

Sul vassoio vi sono anche due scarificatori metallici usati per intaccare la pelle o la vena nella "coppettazione umida".

Il mio amico Taoista mi disse anche di accertarmi di riscaldare il bordo della tazza, in modo che fosse piacevole e non fosse per il corpo causa di uno shock freddo.

In altre occasioni in Taiwan ho visto professionisti applicare un cupping delicato per tonificare, uno di questi era il mio insegnante di *tuina*, il monaco buddista Da Ti al Guan Yin TCM Hospital. Nel 1996 ho avuto la fortuna di essere invitato all'Università di Medicina Tradizionale Cinese di Shanghai, per un corso di coppettazione.

Spesso il mio capo istruttore, il dottor Zhou Ling, ha usato il termine *buguan* per descrivere la tonificazione con le coppette, e mentre il metodo tonificante è riportato in qualche testo delle letteratura medica cinese moderna, sono minimi i riferimenti alla necessità di applicare le coppe in modo leggero per un breve durata.

Sempre al Traditional Tibetan Medical Hospital di Lhasa, in Tibet, nello stesso anno, il mio istruttore capo di cupping (in tibetano: *sang porl*), il Dott. Tse Wang Tan Pa, mi ha insegnato il metodo del riscaldamento delle tazze di bronzo con la fiamma, dicendo che: " il bronzo si riscalda meglio del vetro, per cui è preferibile durante l'inverno per trattare i problemi da Freddo, in condizioni di carenza ". Ha proseguito con l'applicazione di queste tazze di bronzo riscaldate su di un paziente in un modo molto più delicato rispetto al tipico modo in cui in Tibet vengono applicate con aspirazione forte.

Coppette in tonificazione per contrastare il freddo

Il freddo è un patogeno esterno che penetra molto facilmente nelle lesioni a lungo termine, e lo fa quasi certamente se ne ha l'occasione. E' anche probabile che si sviluppi come patogeno

endogeno quanto più a lungo una lesione permane nel corpo, e, quanto più le lesioni penetrano in profondità nello Yin, tanto più la natura calda di supporto dello Yang progressivamente diminuisce. Così la perdita dello Yang avviene soprattutto nel punto più profondo della lesione, ed è da qui che il freddo frequentemente incontra o risale a contattare i polpastrelli quando premono e palpano profondamente una zona di deficit e di indebolimento dei tessuti.

La coartazione da freddo, il vento e l'umidità sovente si uniscono all'interno delle lesioni a lungo termine causando modelli patogenetici. È importante sottolineare che tutti e tre questi patogeni sono particolarmente ben rimossi dalla coppettazione.

Per ora mi concentrerò sul freddo perché, nel mio studio indirizzato all'infortunio a lungo termine della spalla, la condizione che si presenta mostra caratteristiche tipiche della presenza di freddo e del modo in cui questo colpisce l'organismo. Il Freddo è coartante e si approfondisce nel corpo ed è tanto maggiore quanto più si è in grado di percepirlo in profondità. E' fisso nella sua posizione, provoca contrattura e tensione dei tendini, è alleviato dal calore ed aggravato dal freddo, e comporta diminuzione del movimento soprattutto in caso di debolezza/stanchezza (deficit di Qi che produce Freddo).

La mia esperienza, e quella del collega Michael Ellis, dimostra che uno dei punti di forza della Medicina Cinese è la sua capacità di porre rimedio al Freddo. Molti dei nostri più clamorosi successi nella pratica sono legati alla eliminazione del freddo. Michael puntualizza che un caposaldo evidente della biomedicina è l'applicazione di rimedi antipiretici; il che significa che ci si concentra sul controllo della febbre (utilizzando il paracetemolo), sull'eliminazione dell'infezione (con gli antibiotici), e, soprattutto in questo contesto, sulla riduzione del dolore muscolo-scheletrico applicando ghiaccio esternamente e con la somministrazione di farmaci anti-infiammatori per via interna. Ciò pare derivare dalla visione biomedica del dolore inteso come il risultato di una "infiammazione". Per contro la biomedicina ammette a malapena la presenza di Freddo come eziologia di malattia o fonte di dolore, né considera la tendenza iatrogena delle proprie terapie connessa con l'introduzione di un fattore freddo o con il rafforzamento di quello già presente nel corpo. Forse ciò dipende dal fatto, come ha osservato Gunter Neeb durante il suo seminario "*Unknotting Difficult Cases*" tenuto a Melbourne (giugno 2010), che "il fuoco può uccidere rapidamente, mentre il freddo uccide lentamente!" a cui io aggiungerei "ed arriva alla fine"!

E' interessante notare che in Oriente, pur non dimenticando l'effetto del Freddo, vi è la tendenza a considerare maggiormente il Vento come deleterio per la salute e lo si incolpa più facilmente come causa di tante malattie e dolori. Nelle tradizioni europee e mediorientali di coppettazione, gli operatori enfatizzano la rimozione del Freddo, pur considerando anche il vento un fattore importante.

Uno degli aspetti più affascinanti della coppettazione è sicuramente il fatto che sia praticata in tutto il mondo, con tutte le sue varianti di identità culturale, logica e metodo. In tutta la mia ricerca, una delle persone più stimolanti che ho avuto la fortuna di incontrare è stato Jamel Saadi Yakoub, un erborista della tradizione tunisina, che gestisce un dispensario nella medina di Tunisi. Egli tra l'altro parla molto bene l'inglese. Ho trascorso la maggior parte della giornata, nel mese di aprile del 1998, nel suo piccolo negozio immerso in cascate di erbe appese al soffitto e su ogni superficie immaginabile, affascinato dalla conversazione avuta insieme con il suo amico più anziano Mohamed Salah Amary che sedeva al suo fianco. Mi hanno dedicato la loro intera giornata, al punto che il povero Mohamed, con me al seguito, ha trascorso almeno un paio d'ore arrancando nei dintorni, in una giornata straordinariamente calda, solo per trovare diversi di vasi da coppettazione di produzione locale. Tornati al negozio di Jamal, una delle cose interessanti che mi ha detto è stata: "la coppettazione estrae il freddo, il vento e l'umidità da pelle, muscolo ed ossa, ma non dagli organi. Per questi ultimi è meglio usare le erbe".

Un'altra persona è la signora Khadouj, a Fez in Marocco, specializzata in cupping, oltre che in erboristeria, per aiutare le donne nel concepimento. Mi ha detto che l'ostacolo spesso era il "Freddo in utero" ed utilizzava, per drenare fuori tale Freddo, tre tazze applicate una accanto all'altra sopra la cresta pubica. Mi ha consigliato di eseguire questa pratica per più di tre giorni consecutivi. Secondo lei quando le coppe producono segni sulla pelle vi è una buona possibilità di successo, perchè la colorazione è il Freddo interno richiamato alla superficie della pelle. Sostiene anche che "dopo aver drenato il freddo, il corpo si percepisce molto, molto più caldo."

I cinque livelli di aspirazione

Un altro "coppettatore" che ammiro per la sua conoscenza ed abilità è Lina Volodina, un medico russo ora residente in Australia. Ai giorni dell'Unione Sovietica, Lina si è specializzata in pediatria e quando pratica sui suoi piccoli pazienti utilizza coppette delle dimensioni di un cappuccio di penna e una piccola pompa aspirante. Per mettere un po' di allegria nelle sue consultazioni, ha iniziato a chiamare i diversi livelli di vuoto con i nomi di diversi animali russi. Una coppetta molto forte la ha denominata "orso", una con un po' meno forza "lupo", una moderata "volpe", e quella delicata "coniglio". Ha stabilito un livello di aspirazione adeguato a segni e sintomi utilizzando una serie di indicatori diagnostici compatibili con la CM, proprio come avremmo fatto noi coppettatori formati in CM.

Dopo aver esaminato i quattro livelli di vuoto di Lina, ho ritenuto opportuno creare uno schema a cinque livelli differenti di vuoto, quindi con un livello di aspirazione intermedio, o coppetta media, in modo simile allo schema della temperatura utilizzato nella diagnosi e nel trattamento a base di erbe cinesi così come nella terapia dietetica che identifica caldo, tiepido, neutro, fresco e freddo.



I cinque livelli di vuoto. Il livello delicato di aspirazione alla sinistra della foto produce un effetto *bu*/tonificante mentre il più forte alla destra ha un effetto *xie*/disperdente o riducente. Sapere come adeguare il cupping ad ogni paziente è il segno distintivo di un eccellente "coppettatore".

Ho battezzato questi livelli di aspirazione da forte a delicato in base agli animali australiani ordinati dal feroce al placido:

1. Coccodrillo
2. Diavolo della Tasmania
3. Possum (Opossum australiano - n.d.t.)
4. Bilby (*Macrotis* - piccolo marsupiale endemico australiano - n.d.t.)
5. Sugar Glider. (Petauro dello zucchero o Scoiattolo volante - n.d.t.)

Il livello medio (possum) di vuoto è appropriato dove sia sufficiente un moderato grado di aspirazione per muovere un livello medio di stagnazione, o dove la sensibilità o la resistenza emotiva di una persona siano provate da una forte applicazione.

Tecnica

Quando si applica una tazza, la forza della sua presa alla superficie della pelle non è determinata da quanto tempo la fiamma viene lasciata all'interno della coppa, a condizione, naturalmente, che la fiamma bruci bene e non scemi. Poiché la pressione negativa (depressione) si basa sul consumo dell'ossigeno, una fiamma viva consumerà l'ossigeno contenuto in un piccolo spazio vuoto in un batter d'occhio. Quindi non vi è alcun vantaggio nel mantenere la fiamma all'interno più del necessario a meno che non si sta cercando di riscaldare l'interno della coppa, il che è una questione diversa che sarà discussa a breve. Il grado di aspirazione è sostanzialmente determinato dal tempo impiegato tra la rimozione della fiamma ed il momento in cui avviene l'appoggio sulla cute. Per realizzare una coppetta forte, a "coccodrillo", per esempio, essa deve essere posata rapidamente sulla superficie della pelle immediatamente dopo la rimozione della fiamma. Al contrario, per applicare una coppetta morbida "sugar glider", devono passare un paio di secondi prima di un appoggio molto delicato. La realizzazione di questa tecnica "sugar glider" richiede un tocco delicato: la mente dell'operatore è tranquilla ma concentrata, il respiro affonda al Dantian, l'atteggiamento del corpo è rilassato, inoltre la coppetta deve essere tenuta delicatamente con i polpastrelli sulla

parte superiore della sfera per garantire un appoggio dolce; tutte condizioni che si verificano contemporaneamente solo quando lo Yi (intenzione) è focalizzato e compassionevole.

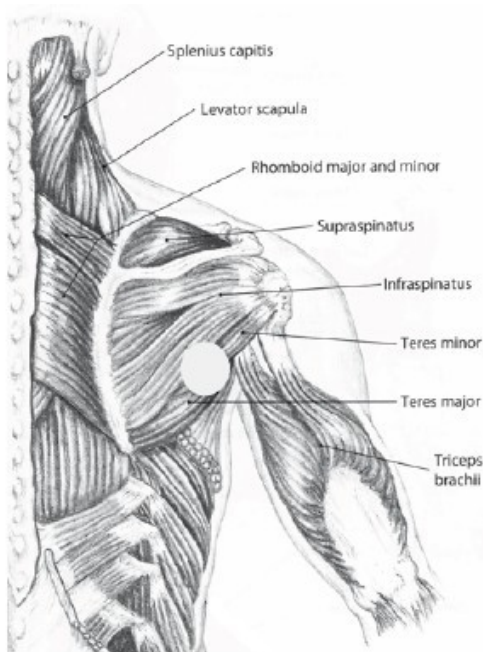
Passo ora a presentare una procedura di trattamento per un infortunio di lungo termine (cronicizzato) alla spalla. Una procedura simile può essere adottata per altre condizioni muscolo-scheletriche che abbiano caratteristiche uguali o prossime.

Caso di studio: lesione alla spalla a lungo termine.

Alain è un massaggiatore di 63 anni che soffre di una lesione cronica della spalla e dei tessuti molli circostanti. All'età di sette anni scappò dal fianco della madre e cominciò ad attraversare una strada trafficata. Allarmata, la madre lo tirò per il braccio per allontanarlo da un veicolo in arrivo, causando una lussazione della spalla. Egli ricorda il dolore acuto e di come il suo braccio pendesse inerte al fianco mentre veniva portato in un vicino ospedale, dove la lussazione venne ridotta. Da allora, egli ha sofferto di un dolore sordo abbastanza costante; "Non troppo doloroso però", dice, "darei un voto di 2-3 su 10 all'interno del muscolo grande pettorale e grande romboide". Afferma inoltre, "ho una diminuzione della mobilità, ed una rigidità che peggiorano man mano che invecchio, con la rigidità più evidente nell'articolazione gleno-omerale (*scapolo omerale - n.d.t.*), soprattutto dopo una settimana di lavoro impegnativa".

L'esame della regione della spalla di Alain ha rivelato quanto segue. Presentava una gamma di movimento parziale nella flessione della spalla (allontanando il braccio dal lato del corpo), e nell'estensione (tendendo il braccio all'indietro in linea con il lato del corpo), nonché disagio e accorciamento della gamma di movimento nella rotazione mediale del braccio (cioè nel piegare il braccio portandolo verso la metà schiena). Tutte queste limitazioni sono coerenti con il danno subito al giunto gleno-omerale con conseguente perdita di forza e di flessibilità dei muscoli grande rotondo, piccolo rotondo e sottospinato, muscoli principali nello stabilizzare la spalla e che di solito presentano problemi in conseguenza di questo tipo di danno.

Io ero particolarmente interessato a scoprire se ci fosse un punto in cui Alain mostrasse segni di sindrome da carenza a cui poter applicare la coppettazione in tonificazione e lo ho trovato nel punto di convergenza dei tre muscoli precedentemente identificati (vedi figura).



Muscolatura della schiena (Biel, 2010: pag. 61)

L'area di deficit è indicata con un cerchio bianco

La palpazione e l'osservazione visiva sono gli strumenti chiave per determinare il punto giusto. L'osservazione ha evidenziato che l'area era affossata al di sotto del normale livello del corpo, attraverso la palpazione ho notato che:

1. La superficie della pelle era più fresca rispetto al tessuto circostante.
2. C'era una netta diminuzione del tono muscolare.
3. La percezione tattile alla palpazione era di tessuto incoerente.

Questo punto divenne il centro del mio trattamento. Brevemente la logica di ciò è: la carenza locale mina tutti i tentativi da parte dei muscoli circostanti di essere sani e di funzionare in modo efficace poiché ognuno agisce come una leva sinergica per tutti gli altri. Ragionai ulteriormente su questi risultati palpatori durante la procedura di trattamento.

Come praticante di CM, non esperto nelle complesse procedure osteopatiche di esame, devo confessare che in fondo vado con ciò che sento. Cerco la posizione dei segni più significativi di carenza ed applico un trattamento di conseguenza. Inoltre, Alain era un mio studente durante una lezione e non ho avuto il tempo di approfondire l'esame. Durante l'introduzione del metodo di tonificazione con il cupping, Alain era volontario per il trattamento ed ha dato una breve descrizione del suo problema. Una volta che tutti gli altri membri della classe hanno avuto la possibilità di palpare la regione, la posizione e la sensazione di carenza, ho proceduto con il trattamento.

Metodica palpatoria

Si deve prendere contatto con la superficie della pelle e controllare tutta la regione palpando delicatamente l'area in esame con i polpastrelli. La regione da controllare dovrebbe andare al di là del sito originale della lesione a includere una vasta area della topografia superficiale circostante. Questo è imperativo a causa dell'ampiezza delle ramificazioni della lesione globale di una spalla, per non parlare, ad esempio, del caso di un semplice ma ancora decisamente doloroso stiramento o strappo del deltoide anteriore. L'infortunio della spalla può innescare una perturbazione di ampia portata all'integrità dei tessuti morbidi regionali e manifestarsi come diverse irregolarità tissulari; per esempio la diffusa interconnessione della fascia superficiale (tessuto connettivo) fa sì che ne soffra un'area del tessuto sottocutaneo sorprendentemente ampia.

Se avete scoperto un punto che manifesta debolezza, fresco/freddo, e più chiaro dei tessuti circostanti, se vi sembra vi sia anche solo un piccolo passaggio aperto per andare a fondo, premete delicatamente nel sito con le punte dell'indice e del medio o semplicemente con il dito indice. Premete delicatamente nell'epicentro del tessuto debole e cercate ulteriori indicatori di carenza. Penetrando più in profondità, può essere che la freddezza e la debolezza del tessuto diventino ancora più evidenti. Nel momento in cui la punta delle dita sono penetrate di circa 2-3cm (un pollice) nella carne, fermatevi e prestate attenzione alle sensazioni. Nel caso di Alain, arrestando la posizione delle dita a questa profondità, in pochi secondi ho potuto percepire, a contatto con la punta delle dita, del freddo risalire da livelli ancora più profondi. A questa profondità, spostate anche la punta delle dita da un lato all'altro per esaminare l'integrità del tessuto circostante.

Nel caso di Alain si percepivano sottili fasci di tessuto fibroso, duri di forma allungata, come corde di chitarra, quasi galleggianti o sospesi all'interno dei circostanti tessuti atonici. Serge Paoletti (2011) nel suo eccellente libro *Fasciae: Anatomy, Dysfunction and Treatment*, con il suo sagace linguaggio osteopatico definisce questo tessuto "non sano"; infatti si percepisce patologico, così io vado un po' oltre definendolo come tessuto "malato".

Nella Medicina Cinese tale "collasso" tissulare è inquadrato come deficit del Qi accompagnato da freddo e carenza di Yang e di Sangue nei tendini. Il deficit del Qi e la carenza di Sangue con Freddo portano alla atrofia del tessuto muscolare, mentre le bande fibrose dure percepite sono in linea con la influenza del Freddo e la mancanza di Yang-Sangue.

E' stato solo dopo il trattamento che ho scoperto da Alain che proprio questa zona era stata per molti anni sensibile al freddo (ed al vento). Aveva imparato ad evitarlo e descriveva la sensazione dovuta all'aria condizionata come "mortale ... e che punta come una lama sottile direttamente verso la zona debole ". Ciò aveva confermato che il sito principale della carenza era stato individuato correttamente, dato che il freddo esterno (ed il vento) invade sempre attraverso il punto più vulnerabile.

Alain ha aggiunto inoltre, "Quella zona muscolare che hai trattato la sentivo sempre debole e vuota. Quando la toccavo sembrava non ci fosse nulla."

Immediatamente dopo il trattamento, Alain ha commentato che sentiva il suo braccio molto migliorato. Gli altri operatori in classe, tra cui agopuntori, shiatsuka, massoterapisti ed uno studente in fisioterapia, si dissero d'accordo nel rilevare un cambiamento notevole. L'area del corpo non era più incavata. I membri della classe poi analizzarono sensorialmente le modifiche intercorse. Mentre solo 10 minuti prima, il sito era vuoto e freddo e cedevole verso la profondità, ora la struttura del tessuto era cambiata notevolmente. Si percepiva pieno, caldo e sano, senza più dare come prima la sensazione di poter essere penetrato in profondità.

Un mese più tardi, parlando con Alain al telefono, egli ha anticipato il motivo della mia telefonata dichiarando: "Tutta la mia spalla va benissimo e non la sento per niente come prima. L'area ha mantenuto lo stesso livello di integrità raggiunto dopo il trattamento e la percepisco libera e forte".



Applicazione delicata di coppetta tonificante sul punto di deficit.

Il trattamento passo dopo passo

Quanto segue è la procedura di trattamento accompagnata ad ogni passo da brevi spiegazioni, riferimenti delle applicazioni e del metodo ed aneddoti. L'avanzamento del trattamento è organizzato nelle seguenti in cinque fasi:

1. coppettazione con pressione a caldo (Yun Guan). 罨罐
2. coppettazione medicata (Yao Guan). 药罐
3. coppettazione con richiamo (Xie Guan). 泻罐
4. coppettazione rapida molto leggera (Bu Guan). 补罐
5. riscaldamento e chiusura dell'Esterno.

Fase 1: coppettazione con pressione a caldo (Yun Guan)

Logica: La superficie è il dominio dello Yang e della Wei Qi. Il calore ha capacità dinamica e di trasformazione, ripristino e consolidamento. Abbiamo bisogno del calore nella fase uno per recuperare lo Yang, mobilitare la superficie e coadiuvare la coppetta nel fare emergere quei patogeni presenti più in profondità all'interno del Yin. Il riscaldamento della pelle e del tessuto sottocutaneo facilita anche l'assorbimento di un unguento medicinale (come vedremo al punto 2).

Preparazione: La pratica prevede il riscaldamento della superficie esterna di un bicchiere di vetro dall'interno. Io uso un tipo di coppa di vetro che è prodotto in Vietnam. Il corpo principale della tazza è più sottile di quelle prodotte in Cina, ed anche il labbro è abbastanza sottile, liscio e ben curvo. La relativa sottigliezza di queste tazze mi permette di riscaldare efficacemente l'interno della coppa, che poi irradia alla superficie esterna. Il vetro curvo è molto liscio ed uniforme, così la superficie può essere utilizzata come strumento di massaggio caldo con buoni risultati.

Procedimento: Una fiamma viene introdotta all'interno della coppa e mantenutavi mentre l'operatore rigira la coppa con l'altra mano.

Ad intervalli (dopo ogni pochi secondi), rimuovere la fiamma e ruotare la coppa rimettendo poi di nuovo ripetutamente la fiamma nella tazza ruotandola, fino a quando il calore è omogeneo su tutta la superficie della tazza. L'operatore deve verificare che il calore non è sia così elevato da causare disagio o una bruciatura.

Commenti: Non ho mai letto o visto applicare la tecnica del riscaldamento della superficie della coppa per poi utilizzarla come uno strumento caldo, io la chiamo "coppettazione con compressione calda(metodo)" o *Yun Guan (Fa)*. Ho coniato questo nome perché è una modifica di un antico metodo di pressione a caldo (Yun) descritto la prima volta nei Mawangdui Medical Manuscripts (MMM) scritti intorno al 169 BC e rinvenuti nelle tombe della provincia dello Hunan nei primi anni '70. Il carattere cinese *Yun* rappresenta un ferro da stiro usato per premere, per togliere le pieghe da un materiale. Il carattere contiene un fuoco profondo (*interno - n.d.t.*), che rappresenta come il calore sia essenziale per il suo modus operandi. Si tratta quindi dell'uso di un attrezzo o di un oggetto riscaldato che viene premuto sul corpo. A giudicare da quanto frequentemente ne sia raccomandato l'uso nel MMM, la pressione calda svolgeva un ruolo significativo nelle terapie del tempo.

Un esempio è l'uso di pietre oblunghe riscaldate "temprate nell'aceto e poi utilizzate per la pressione a caldo" (Harper, 1998 pag. 97). Ciò è interessante anche perché è un predecessore di quanto seguirà al punto 2, che combina il calore con un liquido medicato, nel nostro caso seguendo alla terapia con calore l'applicazione di un linimento medicato.

Mentre ero in Vietnam mi è stato detto di un moderno contesto per questa antica terapia. Durante la guerra del Vietnam, i soldati vietnamiti nella giungla nella morsa della malaria ed infreddoliti si coricavano sulle pietre riscaldate o le ponevano sul proprio corpo.

Un'altra variante della pressione a caldo nel MMM richiede un tegame di ferro che quando viene utilizzato per uso terapeutico viene riempito di "sale riscaldato (bruciato)", altrimenti nella vita ordinaria, la stessa pentola viene riempita di carboni ardenti ed usata come ferro da stiro. Veniva utilizzato "all'inizio di una malattia quando alloggia sulla superficie del corpo e non è ancora penetrata profondamente nell'Interno" (Harper, 1998: p. 229). Interpreto ciò come non essere ancora così profonda da penetrare gli organi.

Nella provincia di Isaan, nell'estremo Nord-Est della Thailandia, ho visto convogliare al corpo il calore utilizzando una pentola di terracotta mezzo piena di sale caldo, che viene poi pressata su specifici siti e punti. Una delle applicazioni di questo metodo consiste nel riscaldare una donna quando il suo corpo è diventato freddo a seguito del parto.



Pentole da cucina Thai in terracotta appoggiate su fornelli, usate anche per la tonificazione con pressione calda

Il carattere *Yun* indica anche "in movimento", così come si fa utilizzando un ferro da stiro. Così anche con una tazza di vetro, bisogna spostarla e rotolarla sulla superficie della pelle e non lasciarla in un unico luogo così a lungo da scottare.

Sarebbe fuori luogo non ricordare che, ad oggi, in Cina la prima prova scritta del cupping si

trova nel Mawangdui, dove è riportata come "il metodo del corno", a testimoniare l'uso di corna di animali svuotate come strumenti per la coppettazione. ^a

Altre zone particolarmente inclini alle invasioni da freddo che beneficiano della coppettazione con pressione calda sono la regione lombare inferiore e le anche che, soprattutto nelle donne, possono essere molto fredde. Riscaldare una tazza e consentire al calore di penetrare per cinque minuti è molto rilassante. La coppa riscaldata non rimane attiva per molto tempo così è necessario re-riscaldarla a intervalli. Un uso ulteriore della coppettazione con pressione calda è come strumento per un massaggio Anmo (pressione e sfregamento) per fare penetrare il calore in punti e zone fredde. La tazza riscaldata può essere premuta in un punto o una regione di deficit accompagnato da vento / freddo / umidità, e mossa intorno a diffondere e riscaldare una ampia porzione di tessuto superficiale, o fatta scivolare lungo un canale per eliminare i blocchi e muovere la stasi.

Rispetto ad alcune altre fonti di calore, la coppa riscaldata è ideale. Ciò al contrario di una alternativa popolare quale, per esempio, un sacchetto di grano che quando riscaldato in un forno a microonde richiede la presenza di un bicchiere di acqua ad evitare che il grano si incendi. Inoltre il frumento al riscaldamento trasuda, questi due eventi quindi danno alle borse di grano la dubbia caratteristica di essere calde e umide!

La somiglianza, più prossima alla pratica delle coppette riscaldate, che ho visto nella tradizione occidentale della coppettazione fu a Shiroka Laka nella Bulgaria meridionale, quando ho studiato con Maria Peevska, rispettata specialista della coppettazione. Maria tiene sempre le tazze allineate vicino al suo focolare in modo da averle sempre belle calde prima dei trattamenti. Anche in Cina le coppette sono spesso appoggiate su riscaldatori per averle pronte.

Fase 2. Coppettazione medicata (Yao Guan)

Logica: richiamare il Sangue e lo Yang in superficie con una coppettazione rapida e delicata, e quindi applicare un liquido a base di erbe per facilitare la riparazione dei tessuti ed eliminare il freddo. La coppettazione viene eseguita per aprire i pori della pelle e migliorare l'assorbimento del linimento.

Procedimento: Con la stessa tazza riscaldata, eseguire 3-5 applicazioni della coppettazione rapida e delicata. Farò una descrizione più dettagliata del metodo "light flash cupping" al punto 5.

Applicazione dell'unguento: si prende un batuffolo di cotone e si tampona su di esso il linimento. Questo vi permetterà di controllare il liquido piuttosto che lasciarlo sgocciolare. Spremere un po' di linimento sulla pelle, e utilizzando una tecnica di massaggio adatta, come movimenti circolari con il palmo della mano, lavorare l'unguento nell'area focale.

Commenti: L'utilizzo di unguenti a base di erbe in associazione con la coppettazione non è una novità. Questa è la mia rielaborazione del metodo della coppettazione medicata (Yao Guan). Presso lo Shanghai Hospital of Traditional Chinese Medicine mi è stato mostrato un tipo di coppetta che consente l'introduzione all'interno di una tazza già adesa alla pelle di un liquido a base di erbe tramite un tubo. Il farmaco per le lesioni, trattandosi di decotto di erbe in acqua, viene assorbito dalla pelle, mentre la coppa è attiva. L'effetto della coppetta di aprire i pori della pelle favorisce un maggiore assorbimento del liquido a base di erbe. Sono stato formato anche in altri modi di eseguire la coppettazione medicata. Il dottor Zhou mi ha insegnato che alcuni utilizzano la semplice pratica di bollire le coppe di bambù sia in estratto di zenzero che di peperoncino, mescolati con una quantità sufficiente di acqua, e quindi le applicano per liberare dal freddo e rilassare i muscoli soprattutto durante la stagione fredda. Un altro metodo consiste nel riempire una coppetta per circa un quarto con un linimento come Zheng Gu Shui, e ruotarla sulla pelle abbastanza velocemente in modo tale che aderisca con il liquido a base di erbe all'interno.

a. Si tratta di un cameo piuttosto poco affascinante, ma il metodo è efficace nell'estroflettare un'emorroide, in modo che possa poi essere legata alla base con lo spago ed incisa.

Combinazioni dei due metodi possono essere trovate in pratiche tradizionali di altre parti del mondo. Zenon Gruber MD, uno dei miei allievi di coppettazione di molti anni fa, mi disse che in Polonia il modo più popolare e disponibile di trattare indolenzimenti e dolori durante la Seconda Guerra Mondiale consisteva nello strofinare un po' di crema a base di peperoncino chiamata Finalgon al centro di una zona immediatamente prima di apporvi una coppetta. Zenon ricordava le esperienze terribili che il popolo Polacco a suo tempo aveva dovuto sopportare durante i lunghi inverni Polacchi e raccontava che il Finalgon, per la sua associazione con la coppettazione, era "così apprezzato che la gente negli scambi lo preferiva al denaro".

Trattamento esterno a base di erbe: Le erbe in questa formula sono immerse in alcool, che ha anche la caratteristica di essere "caldo" ed aiutare quindi nella ricostruzione dello Yang, ed è essenziale per nutrire lo Ying Qi e porre efficacemente rimedio alla sindrome ad un livello profondo. Inoltre, usando l'alcool come mezzo si ha il duplice vantaggio di estrarre gli ingredienti attivi delle erbe e che, quando viene strofinato sulla superficie della pelle, la natura riscaldamento dell'alcool apre i pori della pelle, permettendo alla formula di essere trasportata nella profondità della lesione. Per preparare il linimento, le erbe sono immerse in alcool in un vaso di terracotta e lasciate macerare per almeno tre settimane.

La mia formulazione di base, che io chiamo Linimento per il rafforzamento Fasciale, è di seguito dettagliata

Poiché questa fase del trattamento comporta tre vantaggi quali calore, coppettazione e applicazione del medicamento alle lesioni esterne, gli analisti potrebbero sostenere che lo stesso miglioramento potrebbe essere ottenuto senza le coppe tonificanti. A mio parere non è così. Ho sperimentato molte volte applicazioni singole di ognuno di questi tre strumenti e sono convinto che la componente della coppettazione sia molto significativa. Usati in combinazione il guadagno è esponenziale.

Fascia Strengthening Liniment ^b

Ai Ye (Artemisiae Argyi Folium) - caldo, disperde l'umidità-freddo, calma il dolore da freddo.

Chuan Xiong (Chuanxiong Rhizoma) - caldo, muove il Sangue e promuove il Qi, disperde la stasi del Sangue.

Nui Xi (Achyranthes Bidentatae Radix) - neutro, disperde la stasi del Sangue, rafforza tendini e ossa.

Rou Gui (Cinnamomi Cortex) - caldo, riscalda e tonifica lo Yang, disperde il freddo profondo e riscalda i canali.

Gan Jiang (Zingiberis Rhizoma) - caldo, sblocca i canali, ravviva lo Yang ed espelle il freddo, si disperde il freddo in tutti i canali.

Gui Zhi (Cinnamomi Ramulus) - caldo, rilascia la muscolatura, sblocca la Yang Qi, rilascia l'Esterno, riscalda e sblocca i canali ed i collaterali, efficace nell'ostruzione da vento-freddo-umido, espelle il vento.

Xu Duan (Dipsaci Radix) - tiepido, promuove il movimento del Sangue, allevia il dolore e ristrutturata i tendini e le ossa. Letteralmente: ricollega quello che è rotto.

Fase 3. Coppettazione con richiamo (Xie Guan)

Logica: un danno cronico ha patogeni in agguato nel profondo. Questi devono essere richiamati alla superficie.

Procedura: Applicare una o due tazze al livello di aspirazione forte direttamente sulla zona della debolezza per estrarre il freddo profondo e gli altri agenti patogeni che lo accompagnano alloggiati all'Interno. A condizione che si tratti solo di un punto o una piccola area, si consiglia una coppetta piccola. In caso contrario, sono necessarie coppe grandi per coprire il sito della carenza. Se è una linea di debolezza, allora dovrebbero essere impiegate due o tre tazze ravvicinate.

Commenti: Una coppettazione intensa ha il vantaggio di richiamare gli agenti patogeni e di disperdere i blocchi. A causa della forza del vuoto, può raggiungere i tessuti in profondità ed estrarre gli agenti responsabili di un lungo periodo di ristagno e dolore. Tuttavia, è imperativo che la coppa non sia lasciata attiva per più di tre minuti, altrimenti diventerà un metodo riducente, che indebolirà ulteriormente il tessuto e aggraverà la carenza.

b. Descrizione della funzione delle erbe da Bensky, Clavey and Stoger(2008): *Materia Medica*.

Du Zhong (Eucommiae Cortex) - caldo, rafforza i tendini in particolare la parte bassa della schiena e le ginocchia, favorisce il flusso regolare del Qi, e con Du Huo dissipa soprattutto la freddezza locale aggravata dalla esposizione al freddo.

Du Huo (Angelicae Pubescentis Radix) - caldo, dissipa il vento, l'umidità ed il freddo soprattutto nella parte posteriore ed inferiore delle gambe, per i disturbi acuti e cronici, scaccia il vento latente.

Qiang Huo (Notopterygii Rhizoma Seu Radix) - caldo, molto efficace per dissipare il vento con una particolare affinità per gli aspetti superiori e più superficiali del corpo.

L'obiettivo è quello di tirare fuori gli agenti patogeni approfonditi non consentendo però che si produca un effetto riducente o sedativo, il che accadrà se la coppa è lasciata per più di tre minuti. Questo richiamo all'esterno dei patogeni deleteri è essenziale nel processo di recupero. Se si trascura questa fase, gli agenti patogeni rimangono all'interno mascherati dal rinforzo dell'Esterno indotto dalla coppettazione rapida e delicata.

Quando stavo studiando e praticando presso l'Ospedale Yin Guan (1978-1980) a Taipei, il mio maestro di *tuina*, il monaco buddista Da Ti, mi ha insegnato una variante di questa pratica, che ha un effetto molto potente nel liberare l'intero corpo dal freddo. In primo luogo metteva una tazza forte per tre minuti sopra l'ombelico. Dopo la rimozione della coppa, riempiva l'ombelico con sale e bruciava nove coni di moxa, seguiti da altri nove coni, se necessario. Poi chiedeva al paziente se avesse sentito il calore permeare il corpo. Dopo aver coppettato l'ombelico, Da Ti spiegava che era essenziale chiudere l'ombelico con il calore, altrimenti sarebbe stato dannoso per le riserve di Yuan Qi. Uno dei suoi motti preferiti era *qi xu ze han* ovvero "quando il Qi è carente, vi è freddo". Presso l'Università di Medicina Tradizionale Cinese di Shanghai, il dottor Zhou mi ha anche parlato letteralmente del rischio di "estrarre il Qi buono" nel caso in cui vi è già una carenza e viene lasciata troppo a lungo una coppettazione forte.

Fase 4. Coppettazione leggera rapida (Bu Guan)

Logica: Riscaldare lo Yang e tonificare il Qi ed il Sangue per dissipare freddo.

Procedura:

Passo 1. Utilizzando la stessa tazza calda, ripristinare il calore all'interno ed applicare sul punto focale delicatamente. Come la coppa aderisce alla pelle, tirarla indietro dolcemente dalla superficie, sollevando così la pelle aspirata, e ripetere ciò per 5 - 9 volte. Questa delicata trazione ottenuta retraendo la coppetta è per richiamare il Qi ed il Sangue. Ogni volta, staccare la coppetta facendo entrare molto delicatamente l'aria e ripetere.

Passo 2. Riapplicare la coppa riscaldata delicatamente, ma d'ora in poi non retrarre la tazza. Invece dopo ogni posizionamento morbido, aspettare e cercare con attenzione il respiro del paziente che arriva alla coppa. Il posizionamento caldo, morbido e delicato della coppa porterà ad una consapevolezza della stessa e di quanto essa sia piacevole. Ciò a sua volta porterà il respiro a viaggiare verso la coppa, che a sua volta guida il Qi a ripristinare l'integrità dei tessuti. Quando il respiro arriva alla coppa, osservare attentamente ad ogni inalazione quando la coppa si alza. Il picco della inspirazione è l'apice dello yang. In questo momento di ogni applicazione, rimuovere la coppetta così dolcemente che non si senta neppure un sibilo d'aria. Ripetere una sequenza nove volte. Questa è l'essenza sottile della coppettazione in tonificazione.

Il successo nella coppettazione in tonificazione è ottenuta dal calore e dalla coppettazione delicata e ripetitiva, dove la coppettazione è poco più di un bacio o di una dolce carezza sulla zona, per nutrire il Qi e il Sangue e persuaderli a riempire gli spazi tra la pelle, i tessuti sottocutanei e la carne più profonda. Anche se non sembra un metodo con potenti capacità riabilitative, vi posso assicurare che, subito dopo il trattamento, si ha una profonda sensazione di ringiovanimento.

Alla nona applicazione dell'ultimo ciclo, lasciare ferma la coppetta in sito per un massimo di 10 minuti. Assicurarci di coprire tutto il corpo con asciugamani caldi o di usare accorgimenti simili.

Commento: la versione praticata più comunemente della coppettazione rapida (Shan Guan) è eseguita abbastanza forte ed è quindi un metodo per la riduzione o di dispersione. Eseguita leggermente è un potente metodo di tonificante (Guan Bu). Più è delicata, più è profondo l'effetto di tonificazione.

Una parola sulla numerologia terapeutica. In medicina e nelle pratiche dello Yang Sheng (nutrimento della vita) come la Ba Duan Jin e Yi Jin Jing, si consiglia che la pratica venga ripetuta con sequenze di gruppi di nove. Nell'antica Cina, il nove era ritenuto il numero di base più alto a cui l'umanità potesse aspirare.

Il dieci, rappresentato in cinese come una croce simmetrica, indica le quattro direzioncardinali verso l'infinito (Cielo). Ma poiché l'umanità è legata a questo destino mortale, il massimo cui una persona può aspirare è il nove. Anche gli imperatori erano limitati a ordinare le cose in ragione di nove, essendo "solo" i figli del Cielo. Gli imperatori avevano nove draghi ricamati sulle loro vesti. Il Cielo è al di sopra, e quindi è Yang, in tal modo che il numero che più si avvicina è anche il più Yang. L'apoteosi del nove è nella moltiplicazione di nove volte nove. L'*Yi Jing*, o Libro dei Mutamenti, si basa su tutte le possibili configurazioni che si trovano in natura e

nell'universo. Ogni cambiamento è rappresentato da un trigramma che è una diversa sequenza di linee interrotte (yin) e linee continue (yang). L'intero sistema arriva ad 81.

Fase 5. Scaldare e chiudere l'Esterno.

Logica: Eseguire sulla zona una applicazione finale di *Fascia Strengthening Liniment* o simile per consolidare ulteriormente lo Yang e nutrire i tessuti. L'alcool nel linimento è anche astringente ed aiuterà a chiudere i pori della pelle mantenendo il calore all'interno. Riscaldare in più modi è comunque sempre una buona cosa.

Commento: Dopo il trattamento con le tazze, Maria Peevska, la coppettatrice del villaggio in Bulgaria, strofina sempre la zona trattata con una miscela di iodio e alcool per "chiudere i pori della pelle e mantenere il corpo caldo per lungo tempo".

Un pensiero conclusivo

Quello della coppettazione delicata per tonificare la carenza può essere un concetto difficile, indipendentemente dal fatto che uno sia nato in una cultura orientale o in una occidentale. Ho visto una buona parte dei professionisti presi alla sprovvista di fronte ai notevoli cambiamenti che possono accadere, questo anche se i precedenti di questo approccio raffinato sono tutti lì nella medicina cinese. Vale una citazione dallo Ye Tian-Shi, pubblicata anche alla fine di un editoriale del *Lantern* (2007) che suggerisce: Un intervento delicato può eliminare un problema situato in profondità.

Bibliografia

Biel, Andrew (2010): *Trail Guide to the Body*. Canada: Books of Discovery

Bensky, Dan; Clavey, Steven and Stoger,

Eric. (2004) *Chinese Herbal Medicine: Materia Medica*. 3rd Ed. Seattle: EastlandPress.

The Lantern (2007). Vol. 4. No.1.

Harper, Donald John (1998) *Early Chinese Medical Literature: the Mawangdui Medical Manuscripts*. London: Kegan Paul International.

Paoletti, Serge (2011) *The Fasciae: Anatomy, Dysfunction and Treatment*, Seattle: Eastland Press.