

# Indice

## 1 Fisiologia del sonno

■ La fisiologia del sonno in Occidente .....	1
■ Le funzioni del sonno .....	1
Perché dormiamo? .....	1
Processi fisiologici correlati al sonno .....	1
Ristoro/Ringiovanimento .....	1
Anabolismo e crescita somatica .....	2
Sviluppo del cervello, ontogenesi .....	2
Sonno e memoria .....	2
■ Sonno normale .....	2
Stadi del sonno .....	2
Ritmo circadiano .....	3
Ritmo ultradiano .....	6
Quantità di sonno .....	6
Conseguenze di un sonno inadeguato .....	6
Sogni .....	7
Teorie sui sogni .....	7
■ Disturbi del sonno .....	9
Dissonnie .....	9
Parasonnia .....	11
Disturbi secondari a condizioni mediche o psichiatriche .....	11
■ Insomnia .....	11
Cause di insomnia .....	11
Trattamento dell'insomnia .....	13

## 2 Sonno in medicina cinese

■ Yin/Yang .....	15
■ Il sonno e le sostanze (Wei qi – Xue – Shen) .....	16
Movimenti del <i>wei qi</i> : rilassamento fisico .....	16
Shen: rilassamento mentale .....	18
Shen 神 .....	19

<i>Yi</i> 意 .....	19
<i>Gui</i> 鬼 .....	20
<i>Hun</i> 魂 e <i>Po</i> 魄 .....	20
<i>Xue, shen</i> e <i>hun</i> .....	22

■ Il sonno e gli <i>zang-fu</i> .....	23
Cuore, sonno ed emozioni .....	23
<i>Hun</i> , fegato e sogni .....	23
Sonno e <i>fu</i> (visceri) .....	24
■ Sonno e meridiani straordinari .....	24
Organizzazione dello <i>yang</i> .....	26
Organizzazione dello <i>yin</i> .....	26
Organizzazione del sonno .....	26
Tempo .....	27
Spazio .....	28

## 3 Insomnia

■ Diagnosticare l'insomnia .....	32
■ Etiologia e trattamento dell'insomnia .....	35
Movimenti del <i>wei qi</i> .....	35
Movimenti del sangue .....	37
Patologie degli <i>zang-fu</i> .....	38
Movimento fuoco .....	38
Movimento legno .....	39
Movimento terra .....	40
Movimento metallo .....	40
Movimento acqua .....	41
Emozioni .....	41
I cinque movimenti e le cinque volontà .....	42
Gestione degli schemi emotivi che disturbano il sonno .....	42
Meridiani straordinari .....	44
Insomnia dovuta a desincronizzazione stagionale .....	45
Agopunti che influenzano il sonno .....	46
Canali di cuore – <i>shou shao yin</i> e rene – <i>zu shao yin</i> .....	46
Canali di pericardio – <i>shou jue yin</i> e fegato – <i>zu jue yin</i> .....	47

Canali di polmone – <i>shou tai yin</i> e milza – <i>zu tai yin</i> .....	48
Canali di intestino crasso – <i>shou yang ming</i> e stomaco – <i>zu yang ming</i> .....	48
Canali di intestino tenue – <i>shou tai yang</i> e vescica – <i>zu tai yang</i> .....	49
Canali di triplice riscaldatore – <i>shou shao yang</i> e vescica biliare – <i>zu shao yang</i> .....	50
Canali di <i>du mai</i> – vaso governatore e <i>ren mai</i> – vaso concezione .....	50
Punti extra per l'insonnia .....	51
Agopuntura auricolare .....	52
Qualche combinazione classica di punti di agopuntura .....	53
<i>Qi gong</i> per l'insonnia .....	54
Panoramica delle strategie di trattamento .....	54
<b>Casi clinici</b> .....	56

## 4 Altre patologie del sonno

<b>Sonnolenza – <i>shi shui</i> 嗜睡</b> .....	69
Spiegazione e discussione .....	69
Disarmonie e trattamenti .....	70
<b>Sonnambulismo/caminare nel sonno – <i>meng you</i> 梦游</b> .....	71
Spiegazione .....	71
Disarmonie e trattamenti .....	72
<b>Parlare nel sonno – <i>meng yi</i> 梦呓</b> .....	73
Spiegazione .....	73
Disarmonie e trattamenti .....	73
<b>Apnea notturna – <i>shui mian hu xi zhan ting zong he zheng</i> 睡眠呼吸暂停综合征</b> .....	74
Spiegazione .....	74
Disarmonie e trattamenti .....	75
Strategie di trattamento .....	76
<b>Enuresi e nicturia – <i>yi niao</i> 遗尿</b> .....	77
Spiegazione .....	77
Disarmonie e trattamenti .....	77
Strategie di trattamento .....	79
<b>Sognare eccessivo – <i>duo meng</i> 多梦</b> .....	79
Spiegazione .....	79
Disarmonie e trattamenti .....	80
<b>Incubi – <i>meng yan</i> 梦魇</b> .....	81
Spiegazione .....	81
Disarmonie e trattamenti .....	83

<b>Paura notturna/terrore notturno – <i>ye jing</i> 夜惊</b> .....	84
Spiegazione .....	84
Disarmonie e trattamenti .....	85
<b>Sognare di volare – <i>meng fei</i> 梦飞</b> .....	85
Spiegazione .....	85
Disarmonie e trattamenti .....	85
<b>Sognare di cadere – <i>meng zhuai</i> 梦坠</b> .....	86
Spiegazione .....	86
Disarmonie e trattamenti .....	86
<b>Sogni a sfondo sessuale – <i>meng jiao</i> 梦交</b> .....	87
Spiegazione .....	87
Disarmonie e trattamenti .....	88
<b>Desincronizzazione del ritmo circadiano</b> .....	89
Jet lag .....	89
Spiegazione .....	89
Protocolli terapeutici .....	90
Lavoro su turni .....	93

## 5 I sogni e il loro significato in medicina cinese

<b>Teorie moderne occidentali e antico-orientali sui sogni</b> .....	95
Mitologia greca .....	95
Tradizioni medio orientali .....	95
Tradizioni indu .....	95
Tradizione buddhista .....	96
Tradizione cinese .....	96
<b>Teorie moderne dei sogni in relazione ai concetti tradizionali cinesi</b> .....	100
Sogni di sviluppo .....	101
Sogni di interazione .....	103
Sogni trasformazionali .....	103
<b>Sogni come realtà, o vita come sogno</b> .....	104
<b>Il significato dei sogni nella tradizione cinese</b> .....	105
<b>Interpretazioni comuni dei sogni e strategie terapeutiche basate sulle discussioni e i commentari del Maestro Yuen sul sonno e i sogni</b> .....	106
Sogni di paura/pericolo/minaccia = rene .....	107
Concetti generali .....	107
Altri punti generali indicati nei sogni di paura .....	107
Comuni disarmonie del rene in Medicina Tradizionale Cinese che provocano sogni di paura .....	107

<b>Sogni di casa/proprietà/territorio/confini/oggetti di valore = milza .....</b>	109
Concetti generali .....	109
Punti generali per i quadri di milza .....	109
Comuni disarmonie di milza in Medicina Tradizionale Cinese che provocano sogni di perdita delle proprietà .....	109
<b>Sogni di controllo /direzione/movimento/ navigazione = fegato .....</b>	110
Concetti generali .....	110
Punti generali per le disarmonie del fegato .....	110
Comuni disarmonie del fegato in Medicina Tradizionale Cinese che causano sogni di controllo .....	110
<b>Sogni di vulnerabilità/esposizione = polmoni .....</b>	111
Concetti generali .....	111
Punti generali per le disarmonie del polmone ..	111
Comuni disarmonie del polmone in Medicina Tradizionale Cinese che causano sogni di vulnerabilità .....	111
<b>Sogni di terrore notturno/fantasmi = accumulo di flegma .....</b>	112
Concetti generali .....	112
Punti generali per le disarmonie da flegma .....	113
Comuni quadri di shock onirico in Medicina Tradizionale Cinese che causano crisi di terrore notturne .....	113
<b>L'importanza di reintegrare l'interpretazione dei sogni nella medicina cinese .....</b>	113

## 6 Valutazione clinica

<b>Studio clinico su agopuntura e insomnia .....</b>	115
Pazienti .....	116
<b>Metodologia .....</b>	116
Protocolli per la valutazione soggettiva del sonno .....	116
Protocolli per la valutazione oggettiva del sonno .....	117
<b>Risultati .....</b>	117
Valutazione oggettiva attraverso la polisonnografia .....	117
Valutazione soggettiva del sonno .....	119
<b>Discussione e analisi dei risultati .....</b>	124
<b>Altri studi clinici sull'insomnia e altri disturbi del sonno .....</b>	125

## Appendici

<b>Appendice 1 .....</b>	129
Indice dei sintomi correlati al sonno e dei punti di agopuntura .....	129
<b>Punti di agopuntura contenenti i caratteri <i>shen</i>, <i>ling</i> e <i>gui</i> .....</b>	131
Punti di agopuntura contenenti il carattere <i>shen</i> – 神 .....	131
Punti di agopuntura contenenti il carattere <i>ling</i> (anima) – 靈 .....	132
Punti di agopuntura contenenti il carattere <i>gui</i> (fantasma) – 鬼 .....	132
<b>Combinazioni di punti per il trattamento delle "possessioni" .....</b>	133
I 13 Punti Fantasma di Sun Si-miao – Trattamento per le possessioni .....	133
I Sette draghi di Worsley – per i demoni interni ed esterni .....	133
<b>Appendice 2 .....</b>	134
Lavorare con i sogni, di Solange Montakab-Pont .....	134
Energetica ed effetti fisiologici dei sogni .....	134
Il ruolo dei sogni nella psicoterapia moderna .....	134
Come usare i sogni in psicoterapia .....	134
Il sogno lucido .....	135
Analisi del sogno .....	136
Integrare il lavoro sul sogno in una seduta di agopuntura .....	137

## Glossario dei termini cinesi usati nel libro .....

<b>Bibliografia .....</b>	141
<b>Testi cinesi classici .....</b>	141
<b>Testi contemporanei .....</b>	141
<b>Comunicazioni personali .....</b>	147
<b>Indice analitico .....</b>	148