

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
■ Insonnia	11
Cause di insonnia	11
Trattamento dell'insonnia	13

2 Sonno in medicina cinese

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

Yi 意	19
Gui 鬼	20
Hun 魂 e Po 魄	20
Xue, shen e hun	22

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

3 Insonnia

■ Diagnosticare l'insonnia	32
■ Etiologia e trattamento dell'insonnia	35
Movimenti del wei qi	35
Movimenti del sangue	37
Patologie degli zang-fu	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
Insonnia dovuta a desincronizzazione stagionale ...	45
Agopunti che influenzano il sonno	46
Canali di cuore – shou shao yin e rene – zu shao yin	46
Canali di pericardio – shou jue yin e fegato – zu jue yin	47

Canali di polmone – <i>shou tai yin</i> e milza – <i>zu tai yin</i>	48	Paura notturna/terrore notturno – <i>ye jing</i> 夜惊	84
Canali di intestino crasso – <i>shou yang ming</i> e stomaco – <i>zu yang ming</i>	48	Spiegazione	84
Canali di intestino tenue – <i>shou tai yang</i> e vescica – <i>zu tai yang</i>	49	Disarmonie e trattamenti	85
Canali di triplice riscaldatore – <i>shou shao yang</i> e vescica biliare – <i>zu shao yang</i>	50	Sognare di volare – <i>meng fei</i> 梦飞	85
Canali di <i>du mai</i> – vaso governatore e <i>ren mai</i> – vaso concezione	50	Spiegazione	85
Punti extra per l'insonnia	51	Disarmonie e trattamenti	85
Agopuntura auricolare	52	Sognare di cadere – <i>meng zhui</i> 梦坠	86
Qualche combinazione classica di punti di agopuntura	53	Spiegazione	86
<i>Qi gong</i> per l'insonnia	54	Disarmonie e trattamenti	86
Panoramica delle strategie di trattamento	54	Sogni a sfondo sessuale – <i>meng jiao</i> 梦交	87
Casi clinici	56	Spiegazione	87
		Disarmonie e trattamenti	88
		Desincronizzazione del ritmo circadiano ..	89
		Jet lag	89
		Spiegazione	89
		Protocolli terapeutici	90
		Lavoro su turni	93

4 Altre patologie del sonno

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

5 I sogni e il loro significato in medicina cinese

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

Sogni di casa/proprietà/territorio/confini/oggetti	
di valore = milza	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
Sogni di controllo /direzione/movimento/ navigazione = fegato	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
Sogni di vulnerabilità/esposizione = polmoni	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
Sogni di terrore notturno/fantasm	
= accumulo di flegma	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
L'importanza di reintegrare l'interpretazione dei sogni nella medicina cinese	113

6 Valutazione clinica

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

Appendici

Appendice 1	129
Indice dei sintomi correlati al sonno e dei punti di agopuntura	129
Punti di agopuntura contenenti i caratteri <i>shen</i> , <i>ling</i> e <i>gui</i>	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
Combinazioni di punti per il trattamento delle "possessioni"	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
Appendice 2	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

139

Bibliografia

141

Testi cinesi classici	141
Testi contemporanei	141
Comunicazioni personali	147

Indice analitico

148