



# Depressione: Il ruolo delle terapie naturali

Dott. Franco Cracolici  
Massimo Rosselli, Rosaria Ferreri,  
Fabio Pianigiani, Alfredo Albiani

La fenomenologia depressiva nelle sue varie dimensioni: corporeo-biologiche e del corpo vissuto, psicologiche e spirituali, socioculturali e ambientali, rimanda continuamente e con una sua peculiarità all' esigenza di cogliere i collegamenti fra parti e il rapporto fra l' insieme e una parte in un' esigenza di integrazione. Se ciò in fondo può valere per ogni fenomeno sia di salute che di malattia, la depressione parla comunque con particolare chiarezza di questa tendenza alla molteplicità delle forme e all' esigenza quindi di una integrazione sia sul piano valutativo-diagnostico che di intervento, nella terapia e nella promozione della salute.

# FITOTERAPIA

## RHODIOLA ROSEA

Le radici di rodiola contengono glicosidi a struttura fenilpropaoidica come rosavina e salidroside.

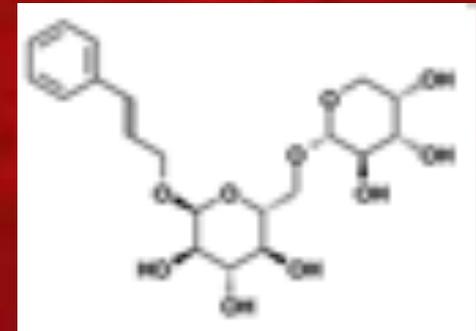
Gli estratti sono titolati in rosavina.

Rodiola sembra influenzare i livelli e l'attività delle monoamine e dei peptidi oppioidi.

Inibizione delle IMAO e COMT.

Aumento della concentrazione di AMPc.

**Farmacologia *in vivo*:** Studi sull'animale, condotti considerando parametri metabolici misurabili strumentalmente, evidenziano attività adattogena di estratti di rodiola titolati in rosavina al 2%-3%.



# RHODIOLA ROSEA: EBM

Dal 2000 sono state pubblicate 4 reviews e 5 studi controllati e randomizzati.

## **Parametri controllati:**

affaticamento su sforzo massimo, test psicometrici per la valutazione delle performance mentali, depressione lieve, stress (scala di Pines).

## **Preparazioni utilizzate:**

Estratti secchi titolati in rosavina; estratto standardizzato SHR-5 (rosavina 3,6%, salidroside 1,6%, p-tirosolo < 0,1%)

# Evidenze scientifiche

Studi clinici condotti in occidente dimostrano che rodiola non possiede attività ergogenica documentata ma i riscontri positivi potrebbero derivare dall'azione antiossidante degli estratti ([Walker e Robergs, 2006](#)).

- I risultati di performance mentale dopo 28 giorni di trattamento con 576 mg/die di SHR-5 sono stati superiori nel gruppo dei pazienti trattati rispetto al gruppo placebo.
- Seguendo lo stesso protocollo di trattamento si è evidenziato un abbassamento del livello di stress misurato secondo la scala di valutazione di Pines ([Olsson et al., 2009](#)).
- Dosaggi compresi tra 340 mg e 680 mg/die di SHR-5 assunti per 6 settimane sono risultati efficaci per abbassare i livelli di lieve depressione misurati secondo la scala di Hamilton ([Darbynian et al., 2007](#)).
- I risultati positivi nei test psicometrici sembrano non essere dose-dipendente e dosaggi <400 mg/die hanno fornito gli stessi risultati ottenuti con dosaggi del 50% maggiori ([Shevtsov et al., 2003](#)).

# RHODIOLA ROSEA

Rodiola non è monografata né sulle Monografie OMS, né ESCOP, né Comm. E.

**Preparazioni e dosi consigliate:**

e.s. titolato al 3% in rosavina: 200 mg/die

SHR-5: 170 mg/die

**Interazioni:**

non evidenziate con chiarezza.

**Precauzioni:**

Rodiola non deve essere utilizzata in gravidanza.

# ***Hypericum p. (Iperico)*: profilo farmacologico dei suoi componenti**

Derivati naftodiantronici: **ipericina**, pseudoipericina e loro protoforme

Derivati del floroglucinolo : iperforina, adiperforina

Flavonoidi: iperoside, rutina, quercitrina, quercitina, isoquercitina

Biflavoni: biapigenina, amentoflavone

Xantoni

Acidi fenolici: acido caffeico, clorogenico, ferulico

Tannini

Aminoacidi

Vitamine A, C

Terpeni



*Hypericum perforatum* è una pianta medicinale tradizionalmente utilizzata, per via interna o esterna, in molte situazioni patologiche.

Negli ultimi dieci anni ha acquisito sempre maggiore popolarità in Europa e in USA per il trattamento dei disturbi dell'umore, in particolare nelle condizioni di depressione lieve o moderata.

L'attività terapeutica di preparati a base di iperico nelle depressioni lievi o moderate appare sufficientemente dimostrata da numerose indagini cliniche, altri studi clinici invece hanno escluso la sua efficacia nelle forme depressive gravi [JAMA, April 18, 2001 – Vol 285, No. 15; JAMA, April 10, 2002 – Vol 287, No. 14].

# Ipotetico meccanismo d'azione dell'iperico come modulatore dell'espressione delle citochine



Nel 40-50% dei pazienti depressi si assiste ad una ipersecrezione di ACTH e cortisolo plasmatico che risultano normalizzati in seguito a terapia antidepressiva.

L'estratto di iperico influenzando negativamente la produzione di interleukina-6 può esercitare un'azione di normalizzazione sul sistema ipotalamo-ipofisi-surrene.

# Depressione e alcoolismo

L'estratto di iperico, come antidepressivi tipo fluoxetina e imipramina, ha dimostrato la capacità di ridurre il craving e l'intake di alcool nei pazienti.

L'effetto è stato confermato sperimentalmente in ratti geneticamente alcool-preferenti.

L'estratto in CO<sub>2</sub> (contenente il 24,8% di iperforina) è risultato più efficace dell'estratto metanolico (contenente il 3,8% di iperforina).

Attualmente non è noto quale sistema neurochimico possa mediare l'effetto di iperico sul consumo dell'alcool, considerando che questo è influenzato da diversi meccanismi centrali a livello dei sistemi dopaminergico, serotoninergico, GABAergico, glutamatergico ed oppiatergico.

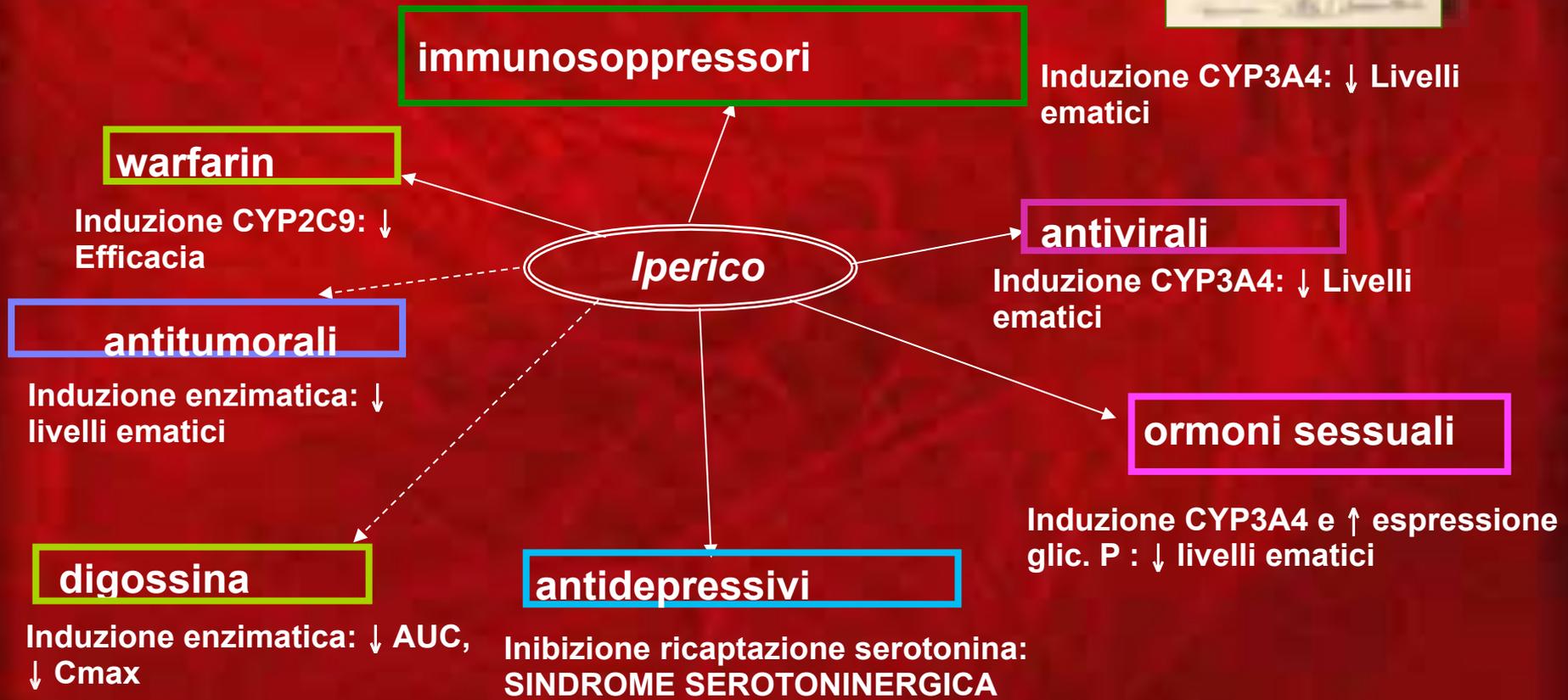
L'iperico può comunque rappresentare un potenziale supporto terapeutico nel trattamento dell'alcoolismo.

# IPERICO

## Interazioni farmacologiche



Il principale meccanismo d'interazione riguarda  
l'INDUZIONE DEL CYP3A4.



# Omeopatia e Depressione



La stessa anamnesi omeopatica comprende una forte attenzione al mondo psichico del paziente. Nell'ansia e nella depressione lieve, i medicinali mostratisi più utili sono i seguenti: Arsenicum album, Nux vomica, Ignatia, Aconitum, Gelsemium, Staphysagria, Argentum nitricum, Lycopodium, Arnica, Kalium phosphoricum, Natrum muriaticum, Calcarea carbonica, Sepia, Aurum metallicum e Phosphoricum acidum.

# Agopuntura e Depressione

Molti studi scientifici confermano le indicazioni dell'OMS sull'utilizzo dell'agopuntura nelle sindromi ansioso depressive



Molti studi e sperimentazioni hanno cercato di verificare l'efficacia e la sicurezza di un trattamento di agopuntura per la depressione, attraverso una ricerca bibliografica condotta sulle pubblicazioni censite in PubMed fino al 2011. Il lavoro è frutto di una collaborazione tra il Massachusetts General Hospital di Boston e la Chengdu University of Traditional Chinese Medicine.

Gli Autori hanno valutato l'adeguatezza di ogni lavoro e sono state estratte informazioni sull'efficacia dell'agopuntura come monoterapia per il disturbo depressivo maggiore (MDD) e come terapia aggiuntiva ai comuni farmaci antidepressivi. Sono stati anche esaminati gli eventi avversi associati con l'agopuntura e le prove di efficacia dell' agopuntura come un mezzo per ridurre gli effetti collaterali degli antidepressivi.

I dati pubblicati suggeriscono che l'agopuntura (manuale, elettrica e laser) sia una monoterapia generalmente efficace, ben tollerata e sicura nel trattamento della depressione e grazie alla sperimentata azione dell' agopuntura su dopamina, serotonina e ossitocina si può affermare che l' agopuntura regoli quelle forme di depressione connesse alle somatizzazioni viscerali in particolare coliti, gastriti e patologie dell' apparato riproduttivo maschile e femminile.

Gli studi indicano che l'agopuntura può avere un effetto positivo specifico sulla depressione dell'umore alterando la chimica del cervello, aumentando la produzione di serotonina (Spratt 1998) e le endorfine (Wang 2010). L'agopuntura può anche beneficiare depressione agendo attraverso vie neurochimiche altri, compresi quelli che coinvolgono la dopamina (Scott 1997), noradrenalina (Han 1986), il cortisolo (Han 2004) e neuropeptide Y (Pohl 2002).

La stimolazione di alcuni punti di agopuntura ha mostrato di influenzare le aree del cervello che sono note per ridurre la sensibilità al dolore e allo stress, nonché favorire il rilassamento disattivando il cervello 'analitico' che è responsabile dell'ansia e della preoccupazione (Hui 2010).



L'agopuntura può essere tranquillamente abbinato ai tradizionali trattamenti medici come anti-depressivi, contribuendo a ridurre gli effetti collaterali e migliorare i loro effetti benefici (Zhang 2007).

Altre recenti ricerche dimostrano che l' elettroagopuntura ha un effetto antidepressivo e previene l'atrofia delle cellule cerebrali. Ricercatori hanno verificato che elettroagopuntura previene l'atrofia delle cellule gliali nell'ippocampo, una porzione del cervello. Le ricerche dicono che ci sono sempre più dati che mostrano che il disturbo depressivo maggiore è legata alla atrofia delle cellule glia. I ricercatori ipotizzano che l'effetto antidepressivo dell' elettroagopuntura può essere dovuta alla sua capacità di prevenire "atrofia gliale nell'ippocampo." In questo studio, è stato applicato con elettroagopuntura acupoints Du20 (Baihui) e AnMian una volta al giorno per un periodo di tre settimane. Gli effetti antidepressivi sono stati quantificati e gli effetti protettivi di elettroagopuntura sulle cellule cerebrali è stata misurata tramite immunohistochimica, analisi Western blot e reverse transcription-polymerase chain reaction".

Baihui (DU20), Yintang (EX-HN3), Sishencong (EX-HN1), Toulinqi (GB15), Shuaigu (GB8), Taiyang (EX-HN5), Touwei (ST8).

# L' Organizzazione Mondiale della Sanità (O.M.S. )

ritiene clinicamente utile l'agopuntura nelle seguenti patologie :

## **Patologie osteo-articolari e reumatologiche**

- osteo artrosi
- tendiniti
- cervicalgia e rachialgia
- dorsolombalgia e sciatalgia
- nevralgie intercostali
- periartrite scapolo omerale
- coxalgia ( dolore all' anca )
- gonalgia ( dolore al ginocchio )
- distorsioni articolari
- stiramenti muscolari

## **Patologie respiratorie**

- asma allergico
- rinite allergica
- sinusite

## **Patologie gastroenterologiche**

- singhiozzo
- gastrite
- colon irritabile ( colite funzionale )
- disturbi dell'alvo ( stipsi, diarrea )

## **Patologie cardiovascolari**

- malattia di Raynaud
- turbe funzionali del ritmo
- flebopatie e disturbi del circolo periferico

## **Patologie dermatologiche**

- acne
- eczema
- psoriasi

## **Patologie ostetrico - ginecologiche**

- amenorrea ( assenza di mestruazioni )
- dismenorrea ( dolori mestruali )
- vomito gravidico
- malposizione fetale
- induzione ed analgesia del parto
- sindrome menopausa le

## **Patologie genitali maschili**

- impotenza funzionale
- eiaculazione precoce

## **Patologie neurologiche**

- cefalee
- nevralgie post-erpetiche
- nevralgia del trigemino
- paralisi facciale " a frigore "

## **Patologie psichiatriche**

- sindrome ansioso-depressiva
- insonnia

## **Patologie otorinolaringoiatriche e stomatologiche**

- ipersalivazione - iposalivazione
- odontalgia
- analgesia per estrazione dentale
- ipoacusia ed acufeni

Review

## A systematic review of randomized controlled trials of acupuncture in the treatment of depression

Raphael J. Leo<sup>a</sup>, Jesús Salvador A. Ligot Jr.

*Department of Psychiatry, School of Medicine and Biomedical Sciences, State University of New York at Buffalo,  
John G. Sunco Medical Center 407 Grider Street, Buffalo, NY 14215, United States*

Received 7 December 2007; received in revised form 4 June 2008; accepted 17 June 2008

### Abstract

**Background:** Acupuncture has become a popular complementary and alternative treatment approach. This review examined the randomized controlled trials (RCTs) examining the effects of acupuncture treatment of depression.

**Methods:** RCTs of the treatment of depression with acupuncture were located using MEDLINE, Allied and Complementary Medicine and the Cochrane Central Register of Controlled Trials. The methodology of RCTs was assessed using the Schulz criteria, and elements of research design, i.e., randomization, blinding, assessment of attrition rates, were quantified for systematic comparison among studies.

**Results:** Among the 7 RCTs examined, five were deemed to be of low quality based upon Schulz criteria. The odds ratios derived from comparing acupuncture with control conditions within the RCTs suggests some evidence for the safety of acupuncture in depression. General results suggest that acupuncture modalities were as effective as antidepressants employed for treatment of depression in the limited studies available for comparison. However, placebo acupuncture treatment was often no different from intended versus acupuncture.

**Limitations:** The RCTs examined were limited by small sample sizes, imprecise confidence intervals, problems with randomization, blinding, brief duration of study and lack of longitudinal follow-up.

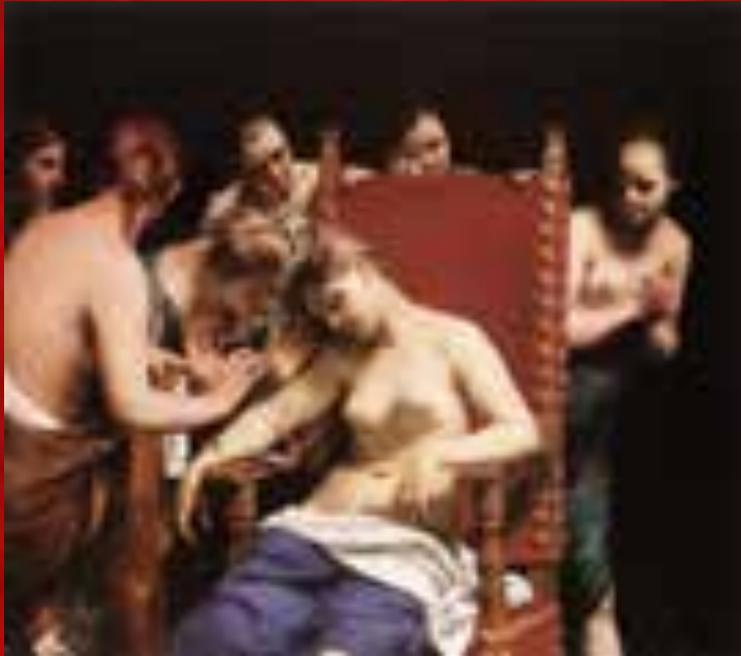
**Conclusions:** Despite the findings that the odds ratios of treating depression suggest a role for acupuncture in the treatment of depression, the evidence base for it is inconclusive. However, efforts are being made to institutionalize complementary approaches to treat depression, and further randomized research into their use is warranted.

© 2008 Elsevier B.V. All rights reserved.

L'Agopuntura e le altre tecniche complementari stanno aumentando la loro popolarità negli Stati Uniti e circa 1 milione di persone utilizzano l'agopuntura (Paramore 1996)

**Cercando su MedLine, Cochrane Central Register, utilizzando come Keywords acupuncture, electroacupuncture, depressive disorder, depression and dysthymic disorder è possibile individuare un numero consistente di lavori che includano trials clinici**

Allen et al., 1998; Blitzer et al., 2003; Cherkezova and Toteva, 1993; Cho and Tsay, 2004; Das, 1980; Eich et al., 2000; Frydrychowski et al., 1984; Gallagher et al., 2001; Han et al., 2004; Harris et al., 2004; Kang, 1991; Li et al., 1994; Lombardo et al., 2000, 2001; Luo et al., 1990, 1985, 1998; Manber et al., 2004; Polyakov, 1988; Roschke et al., 1998, 2000; Tao, 1993; Wei and Wei, 1995; Yang et al., 1994; Yu, 1992; Zhang et al., 2004



La stimolazione con agopuntura porta la secrezione di Serotonina e Norepinefrina (Ceniceros and Crown, 1998; Han, 1986; Han and Terenius, 1982). Inoltre l'Agopuntura influenza l'asse Ipotalamo-Ipofisario influenzando l'ACTH e i livelli di Cortisolo sierici e molte altre funzioni ormonali che influenzano l'umore (Chen et al 1980)

## L'Agopuntura e la Cascata di Premiazione

I ricercatori hanno dimostrato che l'agopuntura stimola le vie discendenti che contengono la serotonina e passano lungo il tratto anterolaterale. Quando la stimolazione viene applicata ai punti giusti, impulsi lungo i neuroni vengono percepiti al corno dorsale della corda spinale. Questi impulsi sono trasmessi alle varie fibre contenute nei tratti spinoreticolare e spinomesencefaliche, per poi essere trasmessi al mesencefalo dove hanno un effetto diretto sulle vie discendenti serotoninergiche." L'ipotalamo e mesencefalo hanno collegamenti che regolano le vie e si crea un sistema di feedback. Per questo motivo, stimolando le vie discendenti serotoninergiche con l'agopuntura, il livello di serotonina nella cascata è direttamente modificato, che a sua volta aumenta la dopamina nel nucleo accumbens e nell'amigdala, con il risultato di un senso soggettivo di benessere.

# Wang et al, Pain Med, 2008

**Table 1. The Areas of Brain Affected by Acupuncture Stimulation in Imaging Studies**

<b>Limbic system</b>	
Cingular gyrus	<sup>19,20,24,26,27</sup>
Amygdala	<sup>21,22,24</sup>
Parahippocampal gyrus	<sup>21,22</sup>
Hippocampal gyrus	<sup>21,22,27</sup>
<b>Insula</b>	
Periaqueductal gray	<sup>26,28</sup>
Thalamus	<sup>20,24,25,26,27</sup>
Hypothalamus	<sup>20,24,25,26</sup>
<b>Basal ganglia</b>	
Putamen	<sup>22-24</sup>
Caudate	<sup>22,23</sup>
Nucleus accumbens	<sup>20,24-26</sup>
<b>Cerebellum</b>	
<b>Brain stem</b>	
Substantia nigra	<sup>28</sup>
Reticular formation	<sup>28</sup>
Pontine nuclei	<sup>23</sup>
Dorsal raphe	<sup>23</sup>
<b>Somatosensory II</b>	
<sup>19,20,22-24,27</sup>	





## Anxiety, depression and acupuncture: A review of the clinical research

Karen Pilkington

School of Life Sciences, University of Warwick, CV4 7AL, Coventry, CV4 7AL, UK

### ARTICLE INFO

#### Article history:

Received 2 December 2009

Revised in second form 7 April 2010

Accepted 8 April 2010

#### Keywords:

Acupuncture

Anxiety

Depression

Meta-analysis

Systematic review

Electroacupuncture

### ABSTRACT

Depression and anxiety together constitute a significant contribution to the global burden of disease. Acupuncture is widely used for treatment of anxiety and depression and use is increasing. The theoretical basis for acupuncture diagnosis and treatment derives from traditional Chinese medicine theory. An alternative approach is used in medical acupuncture which relies more heavily on contemporary neurophysiology and conventional diagnosis. Trials in depression, anxiety disorders and short-term acute anxiety have been conducted for acupuncture interventions employed in trials vary as do the control groups which these are compared. Many trials also suffer from small sample sizes. Consequently, it has not proved possible to accurately assess the effectiveness of acupuncture for these conditions or the relative effectiveness of different treatment regimens. The results of studies showing similar effects of needling at specific and non-specific points have further complicated the interpretation of results. In addition to measuring clinical response, several clinical studies have assessed changes in levels of neurotransmitters and other biological response modifiers as an attempt to elucidate the specific biological actions of acupuncture. The findings offer some preliminary data requiring further investigation.

© 2010 Elsevier B.V. All rights reserved.

**La maggior parte degli studi pubblicati dal 2004 sono stati condotti in Cina e confrontano l'efficacia dell'agopuntura e quella degli antidepressivi. Un totale di 20 studi condotti su 1.998 pazienti con disturbo depressivo maggiore sono stati definiti di alta qualità (Zhang et al., 2009).**

Il numero di soggetti studiati variava 40-440, ma la maggior parte includevano meno di 100 partecipanti. La durata del trattamento variava da quattro a 12 settimane (in media 4-6 settimane) e il numero di sessioni di agopuntura variava da 12 a 40.

I punti di agopuntura stimolati erano su cuoio capelluto corpo ed orecchio.

I quattro più frequentemente agopunti utilizzati erano

- **Baihui (GV-20, il vertice della testa),**
- **Yintang (EXHN3, a metà strada tra le sopracciglia),**
- **Taichong (LR-3, dorso del piede tra il primo e il secondo metatarso), e**
- **Shenmen (HT-7, piega del polso).**

I pazienti sono stati trattati con agopuntura o floxetina e i livelli di dopamina nel sangue sono incrementati maggiormente nel gruppo sottoposto ad agopuntura.

La Noradrenalina e l'acido 5-idrossi indolacetico sono aumentati in entrambi i gruppi e non sono state trovate differenze significative nei due trattamenti.

Anche i livelli plasmatici di Neuropeptide Y sono stati studiati in piccoli gruppi di pazienti affetti da depressione maggiore e sono diminuiti durante un trattamento con elettroagopuntura.

Sono state trovate anomalie nei recettori di serotonina, noradrenalina, acetilcolina nel cervello e nei recettori periferici delle cellule del sangue che sono stati associati all'eziologia della patologia depressiva e all'efficacia d'azione degli antidepressivi (Song et al., 2007)



Il dolore è due volte doloroso perché è al contempo un tormentoso mistero

*F.J.J. Bujtendijk*

È stato studiato l'effetto sui T-helper 1 e T-helper 2 . Alcune ricerche suggeriscono che uno aumento della risposta infiammatoria e lo sbilanciamento tra Th1 e Th2 possono essere correlati alla patogenesi della depressione maggiore.

L'agopuntura e la fluoxetina riducono i livelli delle citochine proinfiammatorie.

L'agopuntura bilancia i livelli di Th1 e Th2 sono state osservati cambiamenti statisticamente significativi nei livelli di corticosteroidi, ACTH, serotonina (Song 2009, Yuan et al 2007).



## Nella tradizione cinese antica la depressione viene condivisa da varie sfumature che coinvolgono Polmone, Cuore, Fegato

Nella Medicina Cinese, la depressione è definita "Yin Yu" malinconia. E ne mette in rilievo la tristezza, la stanchezza, la paura, le difficoltà respiratorie, le palpitazioni, la facilità alla collera, in relazione ai rispettivi organi; i disturbi della libido, la distensione e dolore al torace (interessamento del meridiano di fegato), la sensazione di nodo alla gola relativa ad un affollarsi energetico; i disturbi mestruali causati da alterazioni endocrine che ne derivano e la cefalea.

Il termine Yu significa sia depressione che stasi, per cui la depressione, secondo la MC, è causata da una stasi di Qi in particolare del Fegato. Questi secondo la tradizione, ospita lo Hun (anima eterea) che è responsabile dei nostri progetti, idee, strategie vitali e dinamiche con gli altri. È il movimento dell'andare e venire dello Shen.

# Melanconia

“CHOU”



- Formato dal simbolo del "cuore", sovrastato dall'ideogramma dell'autunno, la malinconia e' senza dubbio quel tipo di sentimento che assale il cuore alla fine dell'estate, quando le foglie degli alberi cominciano a cadere e le giornate si accorciano preannunciando l'avvento dell'inverno.

Richiama quel movimento di interiorizzazione, proprio del metallo, che comprime il cuore e la sua gioia di vivere.

## La Tristezza

# Sistema del Bianco Movimento Metallo



- Il " **PO** " rappresenta l' anima corporea, l' aspetto piu' denso dell' anima ,che vibra costantemente al ritmo del respiro,ed entrando ed uscendo con questo,ne catalizza l' energia.

L' energia del respiro,collega l' individuo con i campi energetici al di fuori di esso e ritma incessantemente  
**l' Accogliere ed il Rilasciare** (legami emozionali)

**Il Ling Shu dice che il Po è “entrare e uscire”, è collegato al Jing e determina l’uscire alla vita e far ritorno alla morte. ( lo Hun si collega allo Shen ed è caratterizzato dall’andare e venire). Al momento della morte Hun e Po si separano, per tornare lo Hun al Cielo e il Po alla terra.**

**Il Po fornisce al corpo la capacità di movimento, agilità, equilibrio, la capacità di provare le sensazioni immediate, le risposte istintive, controlla le capacità sensoriali ma senza la consapevolezza propria dello Shen**

**E’ correlato al pianto (tristezza), protegge l’individuo, a livello mentale dalle influenze psichiche esterne, così come la WeiQi protegge il corpo da fattori patogeni esterni a livello fisico.**

## **Suonoterapia e depressione**

Gli effetti del suono e della musica sull'uomo sono stati studiati da vari punti di vista: fisiologico, psicologico e psicopedagogico. Dal punto di vista fisiologico, ha notevoli influssi sui ritmi cardiaci e respiratori, sulla pressione arteriosa, sulla digestione, sul sistema muscolare. Dal punto di vista psicologico, ha accesso all'inconscio.

Il suono e la musica possono guarire dalla depressione.

A tale proposito i ricercatori del “Depression, Anxiety and Neurosis Group” della Cochrane Collaboration, coordinati dall’arteterapeuta Anna Maratos che lavora alla Central and Northwest London Foundation NHS Trust di Londra, hanno trovato 5 studi, di cui 4 mostrano una maggiore riduzione dei sintomi di depressione nei pazienti che erano stati trattati con la musica rispetto a quelli assegnati a un gruppo di terapia senza implicazioni musicali.

# Suono-Musica e Terapia

*“E così, ogni qualvolta il cattivo spirito venuto da Dio investiva Saul, Davide prendeva la cetra e si metteva a suonare; Saul si calmava e stava meglio poiché lo spirito maligno si ritirava da lui e lo lasciava in pace”*

*(La Bibbia; Samuele 16,23)*



Rembrandt, *David suona l'arpa davanti a Saul*, c. 1656 Mauritshuis, La Hague

- ***In tutte le culture dell'antichità musica e medicina erano praticamente una cosa sola. Il sacerdote medico (lo sciamano) sapeva che il mondo è costituito secondo principi musicali, che la vita del cosmo, ma anche quella dell'uomo, è dominata dal ritmo e dall'armonia. Sapeva che la musica ha un potere incantatorio sulla parte irrazionale, che procura benessere e che nei casi di malattia può ricostituire l'armonia perduta.***

# Suonoterapia

- **Attiva:** *applicazione dei suoni e della musica che prevede l'uso degli strumenti musicali e la voce con la partecipazione del paziente(improvvisazione),ha un uso riabilitativo socializzante.*
- **Passiva:** *utilizza l'ascolto,il versante passivo / recettivo,per ottenere un miglioramento dello stato psichico dell'ascoltatore,usata nella'ambito dei disturbi nevrotici,depressivi e dell'ansia*
- **Immaginativa:** *ulteriore applicazione dell'ascolto passivo/recettivo che favorisce: un esplorazione del sé,lo sviluppo di auto consapevolezza,la liberazione di fonti di energie bloccate,la mobilitazione degli affetti,un buon rilassamento fisico*

# Suonoterapia Immaginativa

- **Valore/lavoro terapeutico** che le immagini possono fornire quando vengono stimulate dall'ascolto della musica, paesaggi sonori e frequenze, infatti le immagini sono ben diverse quando vengono prodotte dall'ascolto e non dalla vista.
- **Anamnesi identità sonora**: percorsi sonori personalizzati.
- **La ruota degli umori**: sistematizza il rapporto fra gli umori o stati affettivi dell'ascoltatore con il suono/ musica, possiamo così costruire un percorso corrispondente alle qualità umorali e direzionarle per ottenere modifiche dell'umore dell'ascoltatore.

ARRANGEMENT OF ADJECTIVES FOR RECORDING  
THE MOOD EFFECT OF MUSIC\*



\*Kate Stinson, "An Experimental Study of the Affective Value of Sounds and Poetry," *American Journal of Psychology*, 1905, 20, 433-434.

# Percorso sonoro

## Focus Depressione

- *Portare l'ascoltatore a confrontarsi con un ascolto emotivo piu che estetico, corrispondente (focus) con uno stato psicologico particolare: depressione.*
- *Il Percorso Sonoro parte evocando questo sentimento per poi progressivamente allontanarsene e spostarsi su un altro livello emotivo, vicino, ma diverso dal precedente (Ruota degli Umori).*
- *Evocando e producendo, pensieri, immagini, sentimenti ricordi in tema con il mood della selezione sonora. L'esperienza dell'ascolto diviene soggettiva e irripetibile.*

**L'ambito di intervento delle discipline bio naturali derivati dall'infinito panorama della medicina cinese (taijiquan, qigong, tuina, meditazione Chan, wushu) sul contesto del benessere e della salute olistica, è esteso ed importante.**

**La pratica delle DBN cinesi è basata su una complessità multidimensionale di interazioni positive sulla persona nel suo intero, attraverso il corpo, la mente, le emozioni, le idee, la respirazione, lo scorrere del Qi nei meridiani ed il loro controllo consapevole e cosciente. È portare la coscienza nel corpo ristabilendo l'omeostasi. L'armonia tra cielo (cervello cognitivo) e terra (cervello emozionale) si può coltivare e sviluppare, condurre e guidare, intervenendo sui meccanismi respiratori e propriocettivi, focalizzando l'intenzione nel movimento (gesto simbolico) arrivando a interferire positivamente su tutti i rapporti tra i sistemi principali.**

## **IL CERVELLO: LO STATO DEL CORPO E LO STATO DELLA MENTE**

**Numerosi studi hanno mostrato l'influenza del qigong sulle onde cerebrali: in particolare, riduce le anomalie nei soggetti affetti da disturbi e migliora la loro qualità in quelli sani. Quando vennero trattati 158 casi di arteriosclerosi cerebrale con circa tre mesi di esercizi di respirazione del qigong, il 16% delle persone con degli elettroencefalogrammi anormali tornarono alla normalità (LiuYuanliang, He Shihai e Xie Shanling, "Clinical Observation of the Treatment of 158 Cases of Cerebral Arteriosclerosis by Qigong",**

**In Oriente, ma anche in alcuni paesi occidentali esistono centri che utilizzano il T'ai Chi Ch'üan per la cura di differenti affezioni soprattutto patologie "funzionali" o "psicosomatiche", ed è ritenuto un importante supporto ad altre terapie.**

**Il T'ai Chi Ch'üan sviluppa e potenzia l'energia interna Qi favorendone una corretta circolazione, ripristina un corretto funzionamento dell'organismo e crea un'armonia fra mente e corpo.**

**Questo perché agisce con la sinergia di tre importanti elementi:**

**Assoluta calma della mente, attraverso la concentrazione.**

**Lenta e continua esecuzione dei movimenti circolari dell'esercizio principale ed in uno stato di totale decontrazione muscolare.**

**Respirazione addominale associata ai movimenti del corpo.**

**La concentrazione ha il potere di svuotare la mente da informazioni che ostacolano il regolare fluire della vita quotidiana e induce uno stato di rilassamento interiore ed esteriore.**

**La fluidità di esecuzione e l'utilizzo durante il movimento della respirazione ci permette una maggiore comprensione delle posture scorrette, legate a contratture, consentendo di conseguenza lo scioglimento delle tensioni muscolari ed emozionali.**

**L'elasticità fisica, sviluppata attraverso la costanza dell'esercizio si riflette in una elasticità sul piano psichico. Una respirazione regolare, profonda e ritmata, elimina le tensioni, e svolge l'azione di massaggio fisiologico degli organi interni.**

**Nel T'ai Chi Ch'üan vi è l'utilizzo della pressione su punti corporei corrispondenti ad alcuni dei punti vitali (Dianxue, Tien Hsüeh) simili ai punti di agopuntura., la cui stimolazione risulta utile nel migliorare la circolazione dell'energia vitale.**

**Da un punto di vista medico, tale disciplina è un buon metodo di prevenzione delle malattie e di conservazione della salute oltre che uno strumento di cura, sempre abbinato ad adeguate regole di vita.**

# Agopuntura e Sofferenza

## IL DOLORE E IL SIGNOR PAZIENTE

La risposta antalgica è considerata dovuta. L'individuo si estranea dal proprio corpo e si mette nelle mani di specialisti da cui attende una risposta incontestabile, senza comprende

re di essere anch'egli in gioco, nella sua guarigione o nel sopportare la propria pena. Il suo dolore, soprattutto se si prolunga, è raramente affrontato come un'esperienza estrema di cui anche l'individuo è responsabile e che potrebbe essere fronteggiato dal soggetto in modo meno passivo, facendo ricorso alle proprie risorse.

## Il dolore e il signor medico

Il male è sottoposto alla valutazione del medico, ma siccome il dolore non offre prova alcuna, eccetto il suo essere provato dall'individuo, questi si espone al rischio di non essere creduto, o di essere accusato di simulazione da un medico prigioniero di una visione strettamente organicista. Solo il medico è abilitato a giustificare socialmente la sofferenza provata dal paziente. Questo monopolio medico nello stabilire la verità o l'illusione del male è motivo di conflitto con il malato, stupito dell'indifferenza del medico verso il suo sentire e la messa in dubbio della sua parola.

# Bibliografia

Allen, J. J. B. (2000). Depression and acupuncture: a controlled clinical trial. *Psychiatric Times Online*.

Tian, C. H. (2002). Acupuncture treatment for depression. *New England Journal of Traditional Medicine*

A pilot study of acupuncture monotherapy in patients with major depressive disorder

David Mischoulon, Charlotte D. Brill, Victoria E. Ameral, Maurizio Fava, Albert S. Yeung. Depression Clinical and Research Program, Massachusetts General Hospital, Boston, Massachusetts. 21 April 2012.

Albert S. Yeunga, Victoria E. Amerala, Sarah E. Chuzia, Maurizio Favaa and David Mischoulon. A pilot study of acupuncture augmentation therapy in antidepressant partial and non-responders with major depressive disorder. Depression Clinical and Research Program, Massachusetts General Hospital, Boston, Massachusetts, USA.

Glia atrophy in the hippocampus of chronic unpredictable stress-induced depression model rats is reversed by electroacupuncture treatment. Qiong Liua, Bing Lia, Hai-Yan Zhua, Yan-Qing Wanga, Jin Yu and Gen-Cheng Wu. *Journal of Affective Disorders*, Volume 128, Issue 3, February 2011,.

Zhang Z-J, Ng R, Man SC, Li TYJ, Wong W, et al. (2012) Dense Cranial Electroacupuncture Stimulation for Major Depressive Disorder—A Single-Blind, Randomized, Controlled Study. *PLoS ONE* 7(1): e29651. doi: 10.1371/journal.pone.0029651.

Larzelere, M.M., Wiseman, P. (2002). Anxiety, depression, and insomnia. *Primary Care*.

Manber, R., Allen, J.J., Morris, M.M. (2002). Alternative treatments for depression: empirical support and relevance to women. *Journal of Clinical Psychiatry*.

Roschke, J., Wolf, Ch., Muller, M.J., Wagner, P., Mann, K., Grozinger, M., Bech, S. (2000). The benefit from whole body acupuncture in major depression. *Journal of Affective Disorders*.

Smith, C.A., Hay, P.P.J. (2004). Acupuncture for depression. *The Cochrane Database of Systematic Reviews*.