



Corsi on Line di Erba Sacra

IL KI DELLE NOVE STELLE

Docente: Ing. Sebastiano Arena

LEZIONE 1

Programma completo del corso

Introduzione

PRIMA PARTE: I CICLI E L'I CHING

Lezione 1 Il ciclo yin, yang, I cinque elementi, le cinque fasi di trasformazione

Lezione 2 I Ching (concetti chiave e trigrammi)

Lezione 3 I Ching (ordinamento dei trigrammi e gli esagrammi)

SECONDA PARTE: L'ASTROLOGIA DEL KI DELLE NOVE STELLE

Lezione 4 Le Nove Stelle. Come determinare i Numeri personali

Lezione 5 I Nove Numeri

Lezione 6 Le Nove Case

Lezione 7 Il Terzo Numero. Rapporti interpersonali e di coppia, Sessualità, Salute, Direzioneologia

Lezione 8 Esempi e Esercizi



*Questo corso è riconosciuto come credito didattico nella
formazione specialistica in Scienze Psiciche di
OPERA, Accademia Italiana di Formazione Olistica
www.accademiaopera.it*

Introduzione

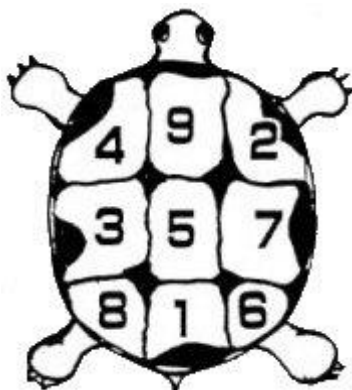
Il Ki delle Nove Stelle è un antico sistema medico, numerologico e astrologico basato sulla filosofia taoista. Le sue origini risalgono, così come l'I Ching con cui ha una strettissima correlazione e la Medicina Tradizionale Cinese, a circa 5000 anni fa; il suo sviluppo però non è attribuibile solo alla cultura cinese, ma, grazie agli scambi commerciali e culturali che si sono avuti nei secoli tra i popoli dell'Oriente, alle conoscenze e alle tradizioni di quell'intera area geografica e in particolare della Cina, del Tibet e del Giappone. Attualmente, la versione più conosciuta del Ki delle Nove Stelle è quella giapponese, per merito di Michio Kushi che applica questo sistema soprattutto per fini alimentari (la macrobiotica, di cui però io non mi occupo e della quale non faccio alcun cenno nel corso). La versione giapponese deriva principalmente dalla versione cinese e si discosta molto poco anche da quella tibetana. Io utilizzo la versione giapponese integrandola con i principali parametri delle tradizioni cinese e tibetana.

Benché molto antico il Ki delle Nove Stelle è un sistema astrologico tra i più efficaci e adatti alle esigenze e alla cultura dell'uomo moderno, anche di quello occidentale; infatti deriva dalla filosofia e dalla cultura taoista, ma si occupa dei principi archetipici, come tali universali, che influenzano la realtà. Contrariamente all'Astrologia occidentale che si basa sulla posizione delle Stelle e dei Pianeti, il sistema che ci accingiamo a studiare si basa su numeri e semplici calcoli matematici ricavati dalla data di nascita: ha perciò una strettissima correlazione proprio con la Numerologia pitagorica che è uno dei pilastri dell'esoterismo occidentale.

E' un metodo d'indagine molto raffinato, completo e elegante che mette in relazione i vari piani della realtà che agiscono direttamente sulla vita dell'uomo: la salute, le emozioni, il lavoro, il sesso, i rapporti interpersonali e sociali. Arricchisce così la conoscenza di se stessi e degli altri e individua il compito che ciascuna persona deve svolgere nella vita.

“Ki” in giapponese significa “energia vitale”: i 9 Ki sono le 9 energie principali che derivano dall'influenza cosmica delle principali stelle del nord: la Stella Polare, Vega e le 7 Stelle dell'Orsa Maggiore. Le 9 Stelle hanno una associazione numerologica antichissima collegata al classico diagramma detto “quadrato magico” Luo Shu (o Lo Shou) che,

secondo la leggenda, era impresso simbolicamente sul dorso di una tartaruga (animale sacro il cui guscio veniva utilizzato per la divinazione) uscita dal fiume Luo .



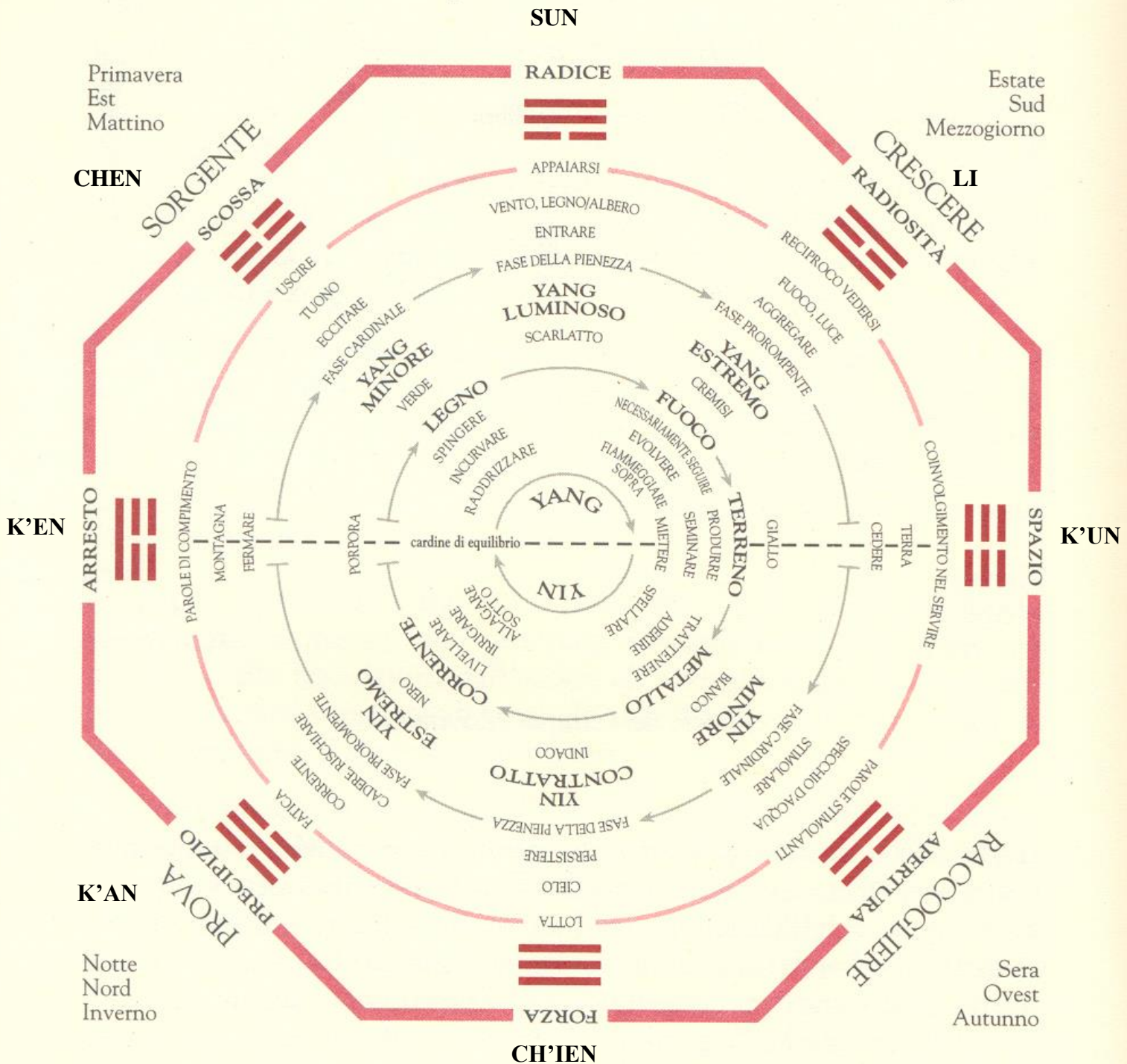
Le 9 Stelle sono associate agli 8 Numeri esterni del diagramma e agli 8 Trigrammi dell'I Ching e al numero 5 che è in posizione centrale che non ha un proprio Trigramma perché rappresenta l'Energia Primordiale indifferenziata del Centro.

Come ho già detto, il Ki delle Nove Stelle mostra importanti correlazioni con la Numerologia Occidentale e con l'I Ching, il più importante testo della cultura cinese che appartiene ormai al patrimonio dell'umanità da cui il sistema astrologico del Ki delle Nove Stelle deriva o viceversa, come qualcuno afferma. Ma sono molte le correlazioni anche con la teoria cabalistica dell'Albero della Vita e l'Enneagramma, un simbolo sacro antichissimo rimasto per lungo tempo dottrina segreta, tramandata in occidente da G.I. Gurdjieff ed ormai ampiamente utilizzato nelle terapie psicologiche ad orientamento caratteriale. Il suo studio consente quindi anche un approfondimento e un reciproco arricchimento di tutte le discipline che fanno parte di quell'area della conoscenza che ho chiamato "Scienze Psiciche".

STRUTTURA DEL CORSO

Per comprendere come funziona l'astrologia del Ki delle Nove Stelle, bisogna avere una comprensione delle sue fonti, del sistema filosofico e delle teorie a cui fa riferimento. E' necessario perciò avere una grande familiarità con i cicli yin yang, i cinque elementi e le cinque fasi di trasformazione (i cinque stadi dell'energia) e studiare approfonditamente l'I

Ching ed in particolar modo le qualità e le caratteristiche archetipiche dei trigrammi. A questo è dedicata la prima parte del corso (lezioni 1-3).



La Mappa universale dei cicli

La teoria dei cicli (V la figura della Mappa universale dei Cicli), in particolare il ciclo yin-yang e la Legge delle Cinque trasformazioni, sono i concetti chiave di cui bisogna avere assoluta padronanza per lo studio delle discipline, tra cui il Ki delle Nove Stelle, che fanno riferimento alla filosofia taoista che concepisce l'Universo come un insieme organico nel quale tutti gli elementi sono interdipendenti. La realtà oggettiva si basa sulle loro relazioni e il loro equilibrio garantisce l'Armonia universale.

Attenzione che si parla di equilibrio, mai di staticità: infatti è proprio **l'idea di mutamento**, la cui legge si identifica col Tao, il principio più importante che spiega l'ordine della Natura. Tutto scorre e fluisce, senza sosta: chi osserva il mutamento dei singoli avvenimenti percepisce l'eterna e immutabile legge che vi opera, il senso delle cose.

Questi concetti, illustrati nella prima parte del corso, fanno anche parte, insieme ad altri quali la dottrina delle idee e il concetto di sincronicità, del quadro culturale e filosofico di riferimento dell'I Ching di cui nella prima parte del corso sintetizzo gli elementi principali. In particolare do ampio spazio ai trigrammi a cui sono collegati i 9 Numeri e al loro ordinamento che rispecchia i principi e la visione della realtà del pensiero orientale. A conclusione della prima parte del corso, elenco i 64 esagrammi fornendone una descrizione breve ma sufficiente a chi non ha ancora conoscenza del Libro dei Mutamenti per lavorare col Ki delle Nove Stelle. E' utile sottolineare che i contenuti sui trigrammi e gli esagrammi qui riportati sono ampi e approfonditi per l'utilizzazione in questo contesto, ma del tutto insufficienti per la consultazione e l'interpretazione dell'I Ching per il quale è necessario svolgere l'apposito corso.

Nella seconda parte (lezioni 4-7) si entra nel merito dell'Astrologia del Ki delle Nove Stelle. Sono illustrate le caratteristiche energetiche dei Nove Numeri e la loro correlazione con i piani della realtà umana e si illustra il metodo per determinare i numeri personali di ogni individuo che forniscono indicazioni sulla personalità, il carattere, i talenti, il comportamento, gli ostacoli e l'influenza dell'ambiente sull'emotività e la salute, il modo di percepire la propria sessualità nel rapporto con se stessi e gli altri.

Sul metodo di individuazione dei numeri personali c'è qualche differenza non sostanziale ma importante tra le tradizioni cinese, tibetana e giapponese. In pratica dei 3 numeri

personali che si prendono in considerazione, i due principali sono uguali per tutti, il terzo è diverso per calcolo e per significato. Di norma gli studiosi della materia fanno riferimento a una delle tre tradizioni, nella maggior parte dei casi a quella giapponese, io prendo in considerazione sia il terzo numero giapponese, sia il terzo numero tibetano, perché entrambi a mio avviso sono utilissimi nell'indagine.

Si passa poi alle "Case", cioè al rapporto energetico che ogni numero vive di anno in anno e che di fatto determina le modalità con le quali nel tempo si esprimono le proprie caratteristiche e si determina il proprio destino. Si esamina perciò l'impatto che questi livelli energetici hanno

- sulla nostra evoluzione personale per comprendere meglio la nostra personalità, le opportunità e le sfide che la vita ci riserva e come affrontarle per crescere e raggiungere i nostri obiettivi;
- nel corso del tempo: per valutare attentamente l'atmosfera generale, gli aspetti critici di un periodo e le loro influenze su di noi e sui nostri progetti;
- nella salute e nel benessere: per conoscere meglio noi stessi, i nostri punti deboli e di forza a livello psico-fisico ed i nostri potenziali conflitti interiori;
- nell'ambito professionale: per determinare le migliori azioni e le tempistiche più adatte alla realizzazione di un progetto;
- nella vita familiare, relazionale ed affettiva: per comprendere meglio le dinamiche ed i conflitti che condizionano i nostri rapporti con chi ci sta vicino e che con le persone che amiamo;
- nei viaggi e negli spostamenti: per scegliere le date e le mete migliori e per prevedere gli eventuali inconvenienti od opportunità che potranno presentarsi (Direzionologia)

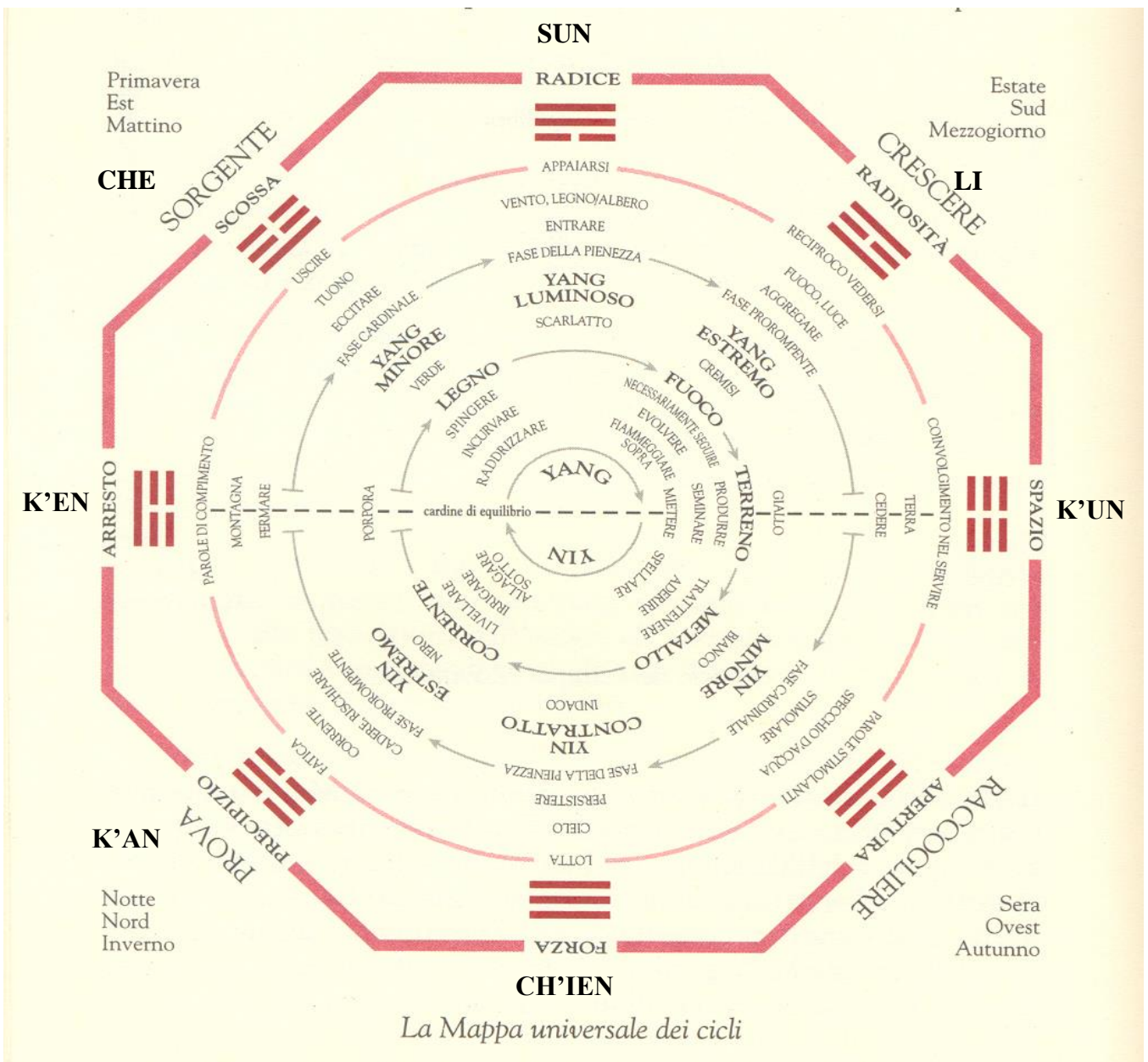
A conclusione del corso (lezione 8), ci sono due esempi che analizzo in modo molto dettagliato dando tutte le indicazioni metodologiche sui vari passaggi e 10 esercizi che suggerisco di svolgere e di discutere con me per valutare il grado di apprendimento della materia.

Buona lettura e buon lavoro a tutti!

PRIMA PARTE

I Cicli e l'I Ching

Il ciclo yin-yang, i cinque elementi, le cinque fasi di trasformazione, l'I Ching e il ciclo dei trigrammi

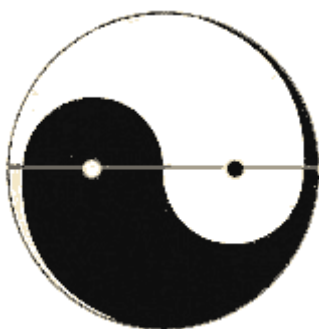


Ciclo yin-yang

Il taoismo di Lao Tzu si fonda sul patrimonio intellettuale della Cina del 1° millennio a.C. e fa quindi anch'esso, come Confucio, riferimento all'I Ching. La parola Tao significa propriamente via e quindi anche modo di condursi, sistema. Il Tao è una astrazione metafisica che indica la legge universale della natura, lo spontaneo modo di essere e di comportarsi dell'universo. La concezione del TAO dunque rispecchia l'ordine e il senso dinamico della Natura, è il "senza forma" che produce tutte le forme esistenti attraverso e per mezzo dell'interagire di due principi archetipici primordiali antitetici ed al tempo stesso complementari: **Yang**, il Creativo, principio attivo maschile rappresentato graficamente dalla linea intera, che simboleggia l'energia del Cosmo e **Yin** il Ricettivo, principio passivo femminile rappresentato graficamente dalla linea spezzata, che simboleggia l'energia della Terra. E' dalla loro asimmetria di posizione (il Creativo in alto, il Ricettivo in basso), e dalla loro attrazione reciproca che si origina il Moto, causa di tutte le trasformazioni e dei "diecimila esseri" che stanno tra Cielo e Terra.

Nel tradizionale sistema mistico-filosofico cinese, tutte le manifestazioni del "Tao", l'universo e tutto ciò che in esso è contenuto, dalle galassie all'uomo, dalle cellule alle particelle subatomiche, scaturiscono dalla perenne, armonica e dinamica interazione reciproca di questi due principi energetici.

Il carattere dinamico dello Yin e dello Yang è rappresentato graficamente dall'antichissimo simbolo cinese noto come "T'ai – chi T'u" o "Diagramma della Realtà Ultima"



Il T'ai – chi T'u è una disposizione simmetrica dell'Yin (buio), rappresentato dalla porzione nera e del Yang (luce), rappresentato dalla parte bianca. Tuttavia la simmetria non è

statica ma dinamica e produce un perenne moto ciclico individuabile nel diagramma dai due punti che si riferiscono al concetto secondo cui ogni volta che una delle due forze raggiunge la sua massima intensità contiene già in sé il seme del suo opposto. L'uomo e la natura quindi si completano a vicenda unendosi in una unità superiore che non elimina le diversità, ma crea un rapporto di forze in moto costante: questo è il TAO.

Yin	Yang
linea spezzata 	linea intera 
terra	cielo
negativo	positivo
femminile	maschile
buio	luce
morbido	duro
caldo	freddo
squadrato	rotondo

Le due forze elementari Yin e Yang che si oppongono e si uniscono in permanenza nell'universo rappresentano le forze elementari che condizionano l'evoluzione di tutte le cose; sono forze opposte ma complementari, le une indispensabili per l'esistenza delle altre, l'Energia (Yang) e la Materia (Yin) che si completano per produrre la totalità dei fenomeni osservabili, così come rilevabile da tutte le discipline scientifiche (fisica, biologia, genetica, ecc.). Il segno positivo (linea intera) simbolizza tutto ciò che è dominio dell'Energia: il movimento, la forza, il maschile, l'espansione, ma anche tutto ciò che deriva da un consumo di energia: il fuoco, il caldo, il luminoso, ecc, mentre il segno negativo (linea spezzata) si collega a tutto ciò che è di dominio opposto e complementare, la Materia, la forza d'inerzia, la terra e tutto ciò che ne deriva: la ricettività, la dolcezza, il riposo, la passività, il freddo, il buio, ecc. Attenzione però: non c'è un giudizio di valore sulle forze presenti, il segno negativo cioè non vale meno del segno positivo, è solo diverso e come ho detto l'una è complementare all'altra, indispensabile per l'esistenza dell'altra.

Qui di seguito elenco alcune qualità associate a yin e yang

YIN	YANG
L'ombrosa e fresca riva meridionale di un fiume	La soleggiata e calda riva settentrionale di un fiume
L'ombroso e fresco pendio settentrionale di una montagna	Il soleggiato e caldo pendio meridionale di una montagna
Acqua	Fuoco
Luna	Sole
Oscuro	Luminoso
Umido	Secco
Morbido	Duro
Nascosto	Manifesto
Statico	Dinamico
Inferiore	Superiore
Interno	Esterno
Entrante	Uscente
Contrazione	Espansione
Inerzia	Attività
Compimento	Inizio
Forma	Energia
Struttura	Movimento
Essere	Fare
Attesa	Iniziativa
risposta	stimolo

I cinque elementi

Gli antichi filosofi greci consideravano il cosmo come sintesi di 4 elementi, il fuoco, l'aria, l'acqua e la terra, divenuti parte integrante della medicina, dell'astrologia e dell'esoterismo occidentale. In Oriente invece il numero sacro per eccellenza è il 5, cinque sono gli elementi cosmici, cinque le stagioni, cinque le direzioni, i pianeti, gli organi, i colori.

L'Universo è composto di cinque forze, cinque diverse manifestazioni dell'energia, tre delle quali, Fuoco, Acqua, Terra, identiche agli elementi cosmici greci; manca invece l'Aria, sostituita dal Legno/Albero a cui si aggiunge il quinto elemento, il Metallo, mancante nella nostra tradizione. Sintetizzando i cinque elementi e collegandoli ciascuno a un colore, una direzione, una stagione, un organo, un sapore, otteniamo un sistema cosmico suddiviso in:

- **Legno (o Albero)¹:** elemento della crescita, dello sviluppo, della creazione e



dell'autoaffermazione. L'immagine più associata all'elemento Legno è l'albero, che ha salde radici nel terreno ma è flessibile e si piega alla forza del vento senza però perdere il radicamento al suolo che le dà sostegno e forza vitale. Lo possiamo perciò associare all'essere

umano che nascendo cresce radicato a terra ma è soggetto alla forza degli eventi che ne richiedono forza e flessibilità. E' simbolo della connessione tra Terra e Padre e quindi, sul piano umano, della connessione corpo-mente-spirito. Corrisponde sul piano del tempo alla primavera e su quello dello spazio all'Est. E' connesso con il colore verde della vegetazione, con il fegato, e con il sapore a questo corrispondente, l'acidulo, in grado di stimolarlo e di guarirlo. Il pianeta corrispondente è Giove.

¹ Da ora in poi userò indifferentemente "legno" o "albero" per indicare questo elemento

- **Fuoco:** elemento collegato al calore e alla luce, all'estate, alla maturazione dei frutti. E' una fiamma, una scintilla che richiama la vita e tutte le cose positive della vita. Rappresenta quindi la vita, il calore, l'amore, la protezione, il nutrimento.



L'essere umano ha bisogno di calore, di gioia e luce dentro di se per poterlo espandere verso l'esterno agli altri, anche per questo uno squilibrio dell'elemento fuoco compromette quasi sempre la vita relazionale dell'individuo. Allude all'attività al dinamismo alla pienezza nonché al Sud, la direzione in cui il Sole a mezzogiorno si manifesta nel suo massimo splendore. Da notare che il suo colore, il rosso, è il colore della felicità e l'organo a cui è connesso, il cuore, è la sede della gioia e dell'allegria. Il suo sapore è l'amaro che presiede alla stimolazione cardiaca. Il pianeta corrispondente è Marte.

- **Terra:** elemento della stabilità (i nostri piedi poggiano a terra), della conservazione e dell'equilibrio, è la fonte da cui tutti gli altri sorgono, nascono crescono e muiono e si relaziona, proprio in virtù di tali caratteristiche, al centro. Ma è anche la fonte della vita, quindi a essa sono associate fertilità fecondità pienezza . Corrisponde al giallo, il colore dell'argilla, alla milza e, fra i sapori, al dolce, che tende a stimolarla. Il pianeta corrispondente è Saturno.



- **Metallo:** Il Metallo è tutto ciò che la terra contiene e che ci fornisce per la nostra sopravvivenza. Il Metallo è quindi un elemento che ci mette in comunicazione con le altre persone e con l'ambiente che ci circonda e simboleggia la resistenza, la durata, l'interesse rivolto alla collettività. E' collegato all'autunno, la stagione del raccolto. Corrisponde all'Ovest, direzione in cui tramonta il Sole, e al colore bianco della spada. Sul piano fisico governa l'organo polmone e il sapore piccante. Il pianeta corrispondente è Venere che in Oriente è considerato maschile e preposto alle azioni militari.

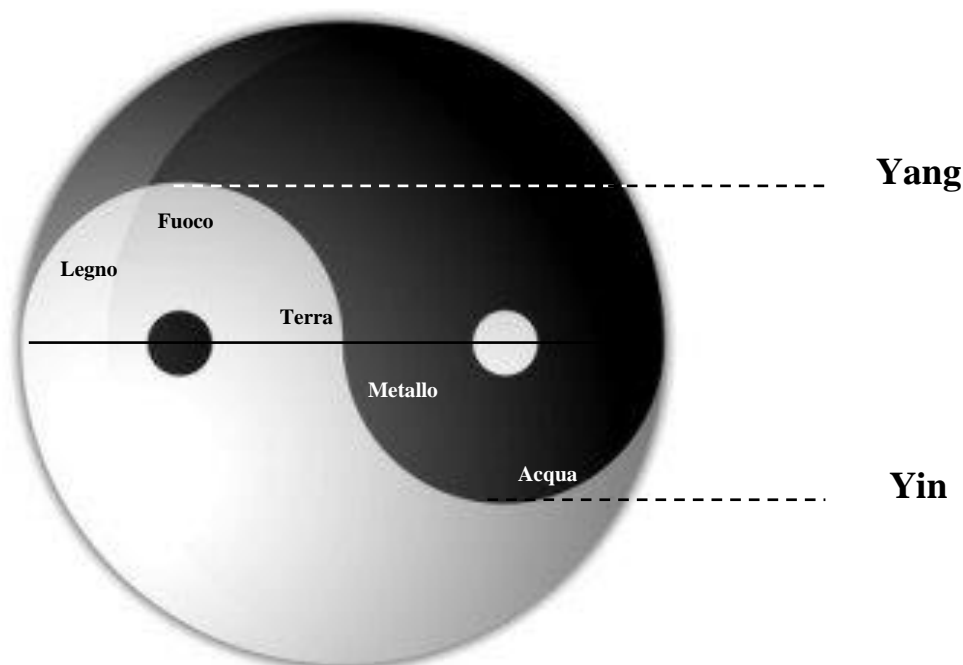


- **Acqua:** elemento della comunicazione e del nutrimento. L'Acqua è adattabilità, cambiamento, mutamento, mistero, vita, che allo stato delle nostre conoscenze, è possibile solo in presenza di acqua allo stato liquido. E' collegato all'inverno, alla notte al Nord e, fra i colori, al nero, che evoca la notte e il buio.



Corrisponde all'organo rene e al sapore salato. Il pianeta corrispondente è Mercurio.

Fasi del ciclo nascita-morte	Elementi
Creazione	Legno
Crescita	Fuoco
Maturazione	Terra
Culmine	Metallo
Dissoluzione	Acqua



CORRISPONDENZE DEI CINQUE ELEMENTI

	ACQUA	LEGNO/ALBERO	FUOCO	TERRA	METALLO
ORGANO	Reni	Fegato	Cuore	Milza	Polmoni
VISCERI	Vescica	Vescica biliare	Intestino tenue	Stomaco	Intestino crasso
COLORE	Nero	Verde	Rosso	Giallo	Bianco
STAGIONE	Inverno	Primavera	Estate	5° stagione	Autunno
SAPORE	Salato	Acido	Amaro	Dolce	Piccante
ENERGIA	Freddo	Vento	Caldo	Umidità	Siccità
PIANETA	Mercurio	Giove	Marte	Saturno	Venere
SENTIMENTO	Paura	Ira	Gioia	Preoccupazione	Dolore
CEREALE	soia	grano	riso	mais	avena

Le cinque fasi di trasformazione

I cinque elementi non vanno considerati forze statiche, ma principi dinamici, energie, Agenti (i cinesi li chiamano “I Cinque Agenti”) in reciproca azione. Sono in continuo movimento e perciò possono alimentarsi e distruggersi .

I pensatori dell’antichità osservarono la natura e videro che tutte le cose attraversano continuamente fasi alternate di contrazione e di espansione, e nell’ambito di questo processo universale essi distinsero cinque fasi archetipe o stadi di trasformazione: Queste cinque fasi sono in stretta connessione con yin e yang e sono identificate ciascuna da uno dei cinque elementi che ha caratteristiche fisiche o “comportamentali” simili.

Possono essere riassunte come segue:

- A. energia ascendente che si espande rapidamente o energia “del legno” (o “dell’albero”),
- B. energia libera, molto espansa e altamente attiva o natura “del fuoco”,
- C. energia raccolta e condensante con moto verso il basso e verso l’interno o natura “della terra”
- D. energia materializzata, del tutto solidificata o natura “del metallo”
- E. energia dissolvente e fluttuante al limite tra una forte concentrazione e una forte espansione o natura “dell’acqua”.

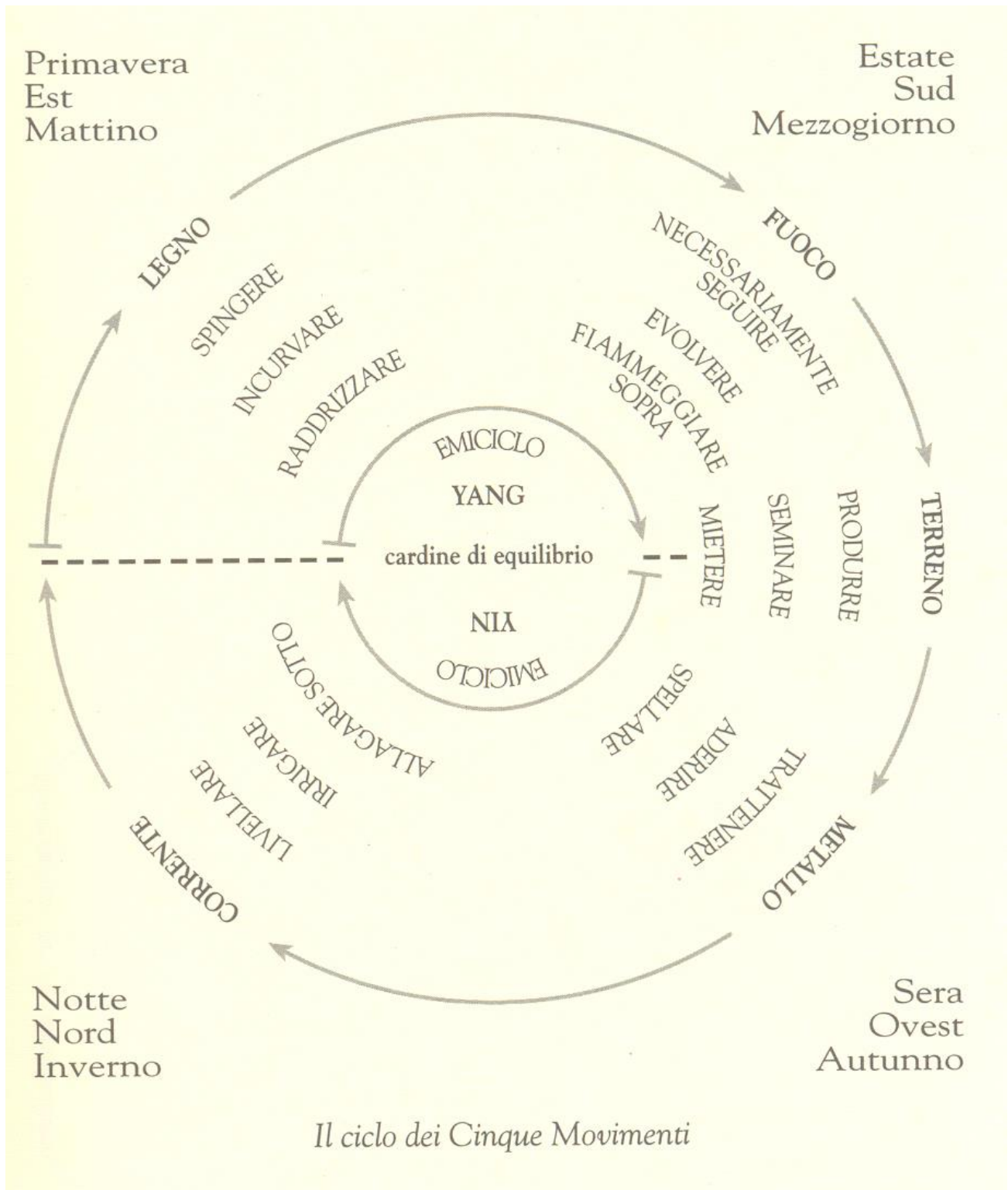
In virtù di questa continua sequenza complessiva è facile vedere che ogni fase favorisce o produce l’energia di quella successiva (Ciclo Shen o della creazione). Il ciclo inizia con il Movimento del **Legno**, associato alle direzioni est e sudest, alla primavera, al mattino. Il Legno rappresenta la crescita organica, l’emergere delle energie vitali, lo spuntare del germoglio che spinge per aprirsi la via attraverso la crosta del terreno e in questo processo si incurva e si raddrizza.

Il Legno/Albero è l’alimento del **Fuoco**, associato al sud, all’estate, al mezzogiorno e alla fase prorompente dell’emiciclo yang. Il Fuoco resta congiunto al Legno che lo produce (azione del sequire) e si proietta verso l’alto (fiammeggia sopra). Esso fa sì che il Legno si muti gradualmente (evolve) in cenere o Terreno, dando luogo al Movimento successivo.

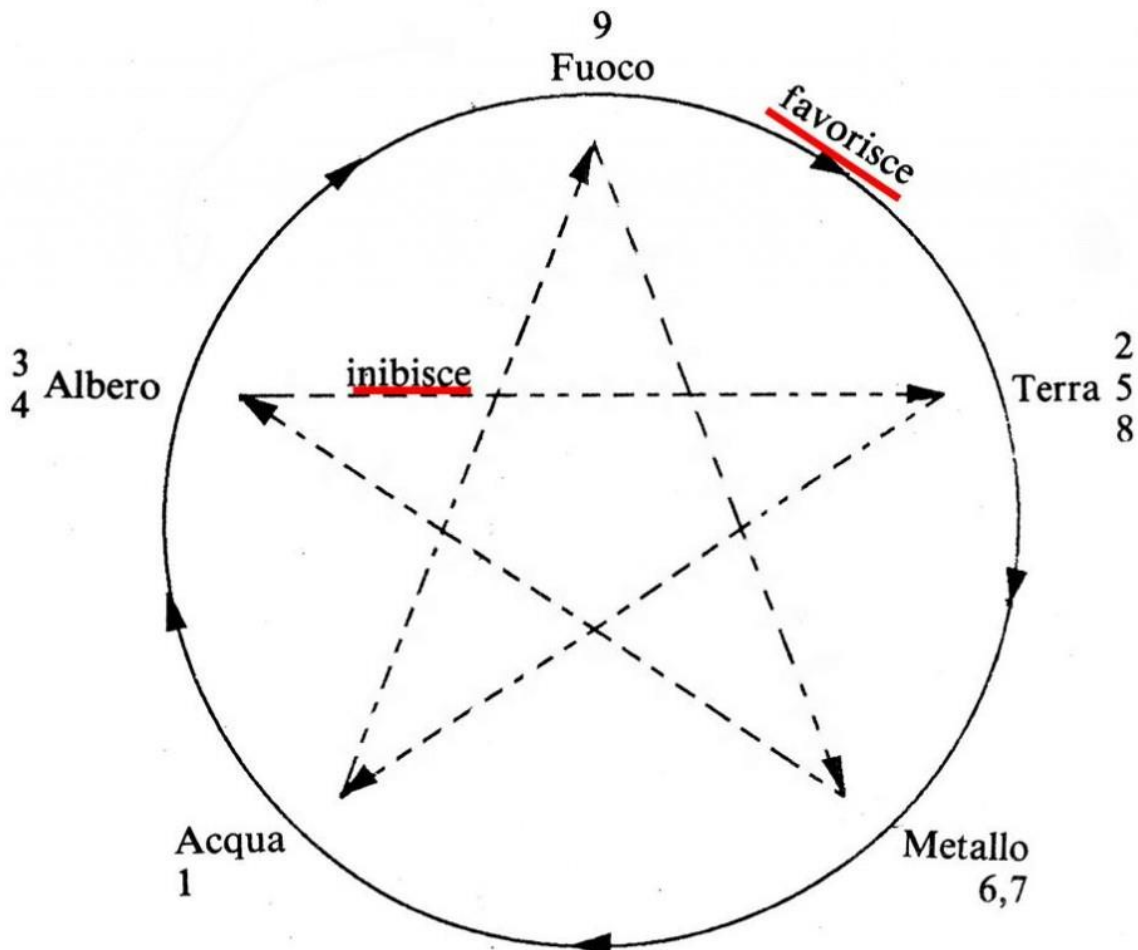
Il Movimento del **Terreno** (Terra) è associato al cardine di equilibrio e alle due fasi neutre del ciclo yin-yang, corrispondenti al sudovest e al nordest e alle transizioni dall'estate all'autunno e dall'inverno alla primavera. E' il supporto di tutti gli altri Movimenti e le sue azioni sono il produrre e il mietere.

L'estrazione dei minerali dal terreno conduce al Movimento del **Metallo**, associato alle direzioni ovest e nordovest, all'autunno, alla sera. Le sue azioni sono quelle caratteristiche dell'arte metallurgica: trattenere il metallo fuso in uno stampo di argilla a cui esso aderisce per creare l'oggetto metallico, che viene quindi liberato spellandolo dello stampo. E' il momento culminante della concretezza dello yin, in cui lo sviluppo si arresta per consolidarsi in forme fisse.

Il Metallo si liquefa nella fusione, dando luogo al Movimento della Corrente (**Acqua**), associato al Nord, all'inverno, alla notte e alla fase prorompente dell'emicyclo yin. La Corrente descrive il movimento di tutti i fluidi e dell'acqua in particolare. Essa livella e dissolve le forme dello Yin. inoltre, penetrando nel Terreno del cardine di equilibrio, la Corrente lo allaga sotto e lo irriga, dando origine a una nuova crescita del legno e quindi all'inizio di un nuovo ciclo.



L'altro rapporto fondamentale da considerare è quello di inibimento o di controllo (Ciclo Ko): il legno "spacca", controlla la terra, il fuoco fonde il metallo, la terra contiene l'acqua, il metallo taglia il legno e l'acqua spegne il fuoco. La figura successiva mostra i flussi tra gli elementi..



Ogni sistema processo o ciclo, in breve ogni cosa, può essere classificata e compresa attraverso le categorie yin e yang e il modello delle cinque trasformazioni. Esistono pertanto infinite combinazioni con le cinque fasi: le ore del giorno, le stagioni, gli organi del corpo, i pianeti e gli elementi chimici che rappresentano ciascuna forma di energia, ecc.

La fisiologia ad esempio: la medicina cinese divide anche gli organi del corpo umano a seconda delle caratteristiche fisiche e funzionali nelle categorie yin e yang. Gli organi pieni, compatti, con una massa centrale sono quelli yang: polmoni, reni, fegato, cuore, milza, pancreas, tutti organi destinati a scopi di rielaborazione e di rimessa in circolo dell'energia.

Ogni organo yang è abbinato a uno yin, cioè cavo e destinato perlopiù ad un'azione di contenimento e di transito: colon, vescica urinaria, vescica biliare, intestino tenue, pericardio, stomaco.

Ciascun organo è associato poi a una delle cinque energie che esprimono anche le caratteristiche fisiche e psicologiche delle persone da esse governate..Ad esempio le persone governate dall'energia legno sono fisicamente "muscolari", hanno una postura eretta, quasi di sfida e un tono di voce molto alto. Le caratteristiche psicologiche sono calma, pazienza, ma anche organizzazione con una tendenza a cercare il controllo su tutte le situazioni.

Sotto un punto di vista alimentare (ricordo che la dieta o, meglio, la filosofia di vita macrobiotica è legata a questo sistema), abbiamo visto nella tabella precedente che a ogni elemento è associato un sapore, dai flussi dei cinque stadi, deriviamo i rapporti tra essi: ogni elemento è nutrito dal sapore a esso associato, è danneggiato dal sapore associato all'elemento che lo inibisce ed è tonificato dal sapore associato all'elemento da esso inibito.

Abbiamo:

- Il Metallo nutrito da PICCANTE, danneggiato da AMARO, tonificato da ACIDO;
- L'Acqua nutrita da SALATO, danneggiata da DOLCE, tonificata da AMARO;
- il Legno nutrito da ACIDO, danneggiato da PICCANTE, tonificato da DOLCE;
- il FUOCO nutrito da AMARO, danneggiato da SALATO, tonificato da PICCANTE;
- la Terra nutrita da DOLCE, danneggiata da ACIDO, tonificata da SALATO.

Riprenderò l'argomento più avanti quando tratterò i nove caratteri del Ki delle Nove stelle che, appunto, fa riferimento ai cicli yin e yang e alle cinque trasformazioni.

.