



Corsi on Line di Erba Sacra

MEDICINA TRADIZIONALE CINESE con riferimenti alla Medicina Cinese Classica

Docente: Serena Rossi

LEZIONE 1

Programma completo del corso

PARTE PRIMA: Lezioni 1-3

FONDAMENTI DI MEDICINA TRADIZIONALE CINESE

PARTE SECONDA: Lezioni 4-8

LE LOGGE ENERGETICHE

PARTE TERZA: Lezioni 9-12

APPROFONDIMENTI PER LA VALUTAZIONE ENERGETICA DELL'INDIVIDUO



*Questo corso è riconosciuto come credito
didattico valido per la formazione in
Salute Naturale dell'Accademia Opera e
per la Scuola di Naturopatia Salus Energy*



Indice delle lezioni:

PARTE PRIMA: Fondamenti di Medicina Tradizionale Cinese

Lezione 1

- ⑩ Note storiche sulla Medicina Cinese.
- ⑩ Introduzione ai concetti di Yin/ Yang e al concetto di Qi come energia cosmica.
- ⑩ Il macrocosmo Universo in relazione al microcosmo Uomo.
- ⑩ La metafora dell'Uomo come sintesi di Cielo e Terra.
- ⑩ Introduzione ai Cinque Movimenti come processo di trasformazione di Yin e Yang.
- ⑩ I Cinque Movimenti e le loro corrispondenze (stagioni, climi, organi, visceri, emozioni fisiologiche/non fisiologiche).

Lezione 2

- ⑩ Introduzione alle Cinque Sostanza Fondamentali, ovvero i Tre Tesori (Jing, Qi, Shen), il Sangue ed i Liquidi Corporei, come stati di aggregazione energetica. Funzioni e squilibri energetici.
- ⑩ Il Qi nelle sue declinazioni fondamentali: Qi degli organi e dei visceri, Qi degli alimenti, Qi del respiro, Qi di nutrimento, Qi difensivo, Qi ereditario, Qi corretto.

Lezione 3

- ⑩ La valutazione energetica in Medicina Cinese.
- ⑩ Gli squilibri energetici in Medicina Cinese: le cause.
- ⑩ Le cause emozionali.
- ⑩ I fattori patogeni esterni ed interni.
- ⑩ Gli 8 quadri fondamentali di squilibrio energetico: Yin/Yang, Superficiale/Interno, Freddo/Caldo, Insufficienza/Eccesso.
- ⑩ Introduzione alla teoria dei Meridiani energetici.
- ⑩ La circolazione energetica dei meridiani: il ciclo circadiano.

PARTE SECONDA: Le logge energetiche

Lezione 4

- ⑩ Loggia energetica del Legno.
- ⑩ Studio analitico del Fegato e del suo meridiano.
- ⑩ Studio analitico della Colecisti e del suo meridiano.
- ⑩ Squilibri energetici di Fegato e Colecisti.

Lezione 5

- ⑩ La loggia energetica del Fuoco.
- ⑩ Studio analitico del Cuore e del suo meridiano.
- ⑩ Studio analitico dell'Intestino Tenue e del suo meridiano.
- ⑩ Squilibri energetici di Cuore e Intestino Tenue.
- ⑩ Studio analitico del Pericardio e del suo meridiano.
- ⑩ Studio analitico del Triplice Riscaldatore e del suo meridiano.
- ⑩ Squilibri energetici di Pericardio e Triplice Riscaldatore.

Lezione 6

- ⑩ La loggia energetica della Terra.
- ⑩ Studio analitico della Milza e del suo meridiano.
- ⑩ Studio analitico dello Stomaco e del suo meridiano.
- ⑩ Squilibri energetici di Milza e Stomaco.

Lezione 7

- ⑩ La loggia energetica del Metallo.
- ⑩ Studio analitico del Polmone e del suo meridiano.
- ⑩ Studio analitico dell'Intestino Crasso e del suo meridiano.
- ⑩ Squilibri energetici di Polmone e Intestino Crasso.

Lezione 8

- ⑩ La loggia energetica dell'Acqua.
- ⑩ Studio analitico del Rene e del suo meridiano.
- ⑩ Studio analitico della Vescica Urinaria e del suo Meridiano.
- ⑩ Squilibri energetici di Rene e Vescica Urinaria.
- ⑩ I visceri Straordinari.

PARTE TERZA: Approfondimenti per la valutazione energetica dell'individuo

Lezione 9

- ⑩ I Meridiani straordinari

Lezione 10

- ⑩ La visione più ampia dell'individuo: le costituzioni energetiche.

Lezione 11

- ⑩ Approfondimento della valutazione energetica in Medicina cinese.
- ⑩ I Quattro Strati.
- ⑩ I Sei Livelli energetici.

Lezione 12

- ⑩ Approfondimento della valutazione energetica in Medicina cinese.
- ⑩ Il polso
- ⑩ La lingua

Note storiche sulla Medicina Cinese

Un primo chiarimento: nonostante normalmente si parli di Medicina Tradizionale Cinese, è bene che lo studioso che si confronti per la prima volta con questa materia, sappia che questa dicitura (MTC) corrisponde in realtà al corpus teorico e pratico realizzato in Cina durante il governo di **Mao Zedong** (1893/1976) e quindi tutt'altro che antico. La Medicina Tradizionale Cinese presenta diversi punti di contatto con l'approccio medico occidentale e sebbene tenda a tenere in considerazione molteplici fattori, spesso utilizza "ricette" terapeutiche codificate. Attualmente il principale rappresentante italiano della Medicina Tradizionale Cinese è Giovanni Maciocia; a lui si deve un immane lavoro di clinica ed un attento e specifico sistema fitoterapico.

Attualmente conosciamo due diversi approcci orientali: la Medicina Tradizionale Cinese (MTC) e la Medicina Classica Cinese (MCC) che si riferisce ai modelli medici più antichi e più coerenti con la filosofia taoista.

Assieme alla medicina ayurvedica, rappresenta uno dei più antichi sistemi che fanno parte delle medicine non convenzionali.

Per capire la Medicina Cinese occorre prima di tutto comprendere l'origine filosofica e spirituale sottintesa alla disciplina stessa. Nel "Huangdi Neijing", testo classico e pilastro della medicina cinese, troviamo una simbologia molto specifica secondo la quale il "corpo" (e con esso l'individuo nella sua interezza) è un universo in miniatura ed è allo stesso tempo uno specchio dell'ordine sociale.

In questo testo antichissimo si svolge il dialogo tra il leggendario Huangdi, conosciuto come l'Imperatore Giallo, e il suo consigliere, il medico di corte Qi Bo. Il medico risponde alle domande poste dall'imperatore descrivendo organi, visceri, meridiani e analizza l'armonia dell'Uomo e dell'Universo secondo i precetti del Taoismo.

È possibile ripercorrere le tappe fondamentali della Medicina Cinese rispetto all'avvicinarsi storico delle dinastie imperiali seguendo l'evoluzione del pensiero filosofico ed etico.

Dinastia Xia e Shang (2100-1100 a.c.). In questa epoca si parla di medicina ancestrale, dominata dal culto per gli antenati e dove la forma principale di diagnosi è la divinazione. La terapia consistente nell'ingraziarsi gli antenati il cui dispiacere/ disappunto è ritenuto la causa di tutte le malattie. E' in questo periodo che, secondo alcuni autori ,viene compilato il più importante e classico testo della tradizione medica cinese, il "**Huang Di Nei Jing**", scritto circa 2000 anni A.C. e da allora studiato e consultato dai medici cinesi. É bene però ricordare come questo testo abbia subito diverse manipolazioni nei secoli e molti autori collocano la sua stesura in una datazione ben più recente, tra il 400 a.C. e il 260 d.C.

Dinastia Zhou e Periodo delle Primavera e degli Autunni (1100-476 a.c.).

Gli Zhou, inizialmente sottomessi agli Shang, finiscono per prevalere verso la fine del II millennio a.C. In questo periodo la medicina accademica conosce un primo inquadramento scientifico. I medici sono distinti in quattro categorie: dietisti, internisti, chirurghi e veterinari e si praticata una medicina dominata da sciamanesimo e demonologia.

La principale causa di malattia è l'attacco demoniaco, la terapia consiste nell'esorcismo dei demoni. La diagnosi viene effettuata dagli Sciamani attraverso la divinazione.

Negli scavi del sito archeologico di Mawangdui, nel 1972, sono stati trovati i resti di opere tra le quali il famoso "Prescrizioni per cinquantadue disturbi" (**Wu Shi Er Ping Fan**) che contengono formule magiche per liberarsi dagli spiriti nefasti. Si delinea un primo abbozzo di farmacologia con la creazione di pozioni a base di rimedi vegetali e minerali. Secondo una leggenda, in questo periodo inizia ad essere impiegata in maniera del tutto empirica l'agopuntura. L'evento leggendario sembra sia stato il ferimento di un guerriero con una freccia; la ferita gli avrebbe alleviato una fastidiosa lombosciatalgia. I primi punti di agopuntura dei quali si hanno notizie sono tredici e vengono chiamati "i tredici demoni".

Il Periodo degli stati combattenti (476-221 a.c.). In questo periodo ci sono scontri e divisioni, con una continua ricerca di supremazia fra potentati minori. La violenza bellica di questo periodo si ha comunque il vantaggio di incentivare gli scambi e i rapporti reciproci fra stirpi diverse.

In questo periodo prendono forma le teorie principali della medicina cinese: Yin-Yang, Wu

Xing (5 Movimenti), 5 sapori, 5 colori ed il sistema delle corrispondenze, il Qi, la diagnosi del polso, i canali energetici o meridiani, i punti di agopuntura, ma soltanto dopo il 300a.C. questi concetti saranno integrati in un unico sistema.

I ruoli del medico e dello sciamano si separano in modo evidente.

Sempre in questo periodo si assiste alla nascita delle cosiddette "Cento Scuole" che testimoniano le contrastate condizioni politiche e sociali del tempo. Le Scuole, infatti, ne riflettono e ne interpretano le contraddizioni e le speranze, con l'intenzione di offrire una risposta efficace. I primi storici (sec. II-I a.C.), per classificarle, ne elencano sei maggiori:

1. Yin-Yang Jia, Scuola cosmologica Yin-Yang fondata dagli astronomi.
2. Ru jia, Scuola dei Dotti o Letterati (più nota in Occidente come Scuola confuciana); specializzata nell'insegnamento dei classici, dei cerimoniali e della musica.
3. La Mo jia, Scuola mohista: specializzata nell'arte della guerra.
4. La Ming jia, Scuola dei Nomi.
5. La Fa jia, Scuola legalista.
6. La Daode jia, Scuola taoista.

L'origine della costituzione delle Cento scuole deriva, secondo Liu Xin (sec. I a.C.), dalla dispersione dei funzionari che, avendo perduto gli incarichi di governo in seguito alla crisi dello Stato Zhou, si erano dislocati nel paese. I funzionari imperiali erano a tutti gli effetti i detentori del sapere, ma con la disgregazione dello stato feudale che caratterizza il periodo degli stati combattenti, molti esponenti della di questa nobiltà perdono i loro possedimenti e si ritrovano a far parte della "gente comune". L'unica cosa che sono in grado di offrire come "merce" di scambio è proprio la loro cultura e la loro istruzione. Da questo contesto storico nascono le varie correnti filosofiche che influenzano anche l'approccio alla medicina. Questa fase storica così contrastata (dallo stato feudale in disfacimento si avranno Sette stati combattenti) diventano necessari alcuni cambiamenti sociali. Uno dei cambiamenti fondamentali è la possibilità data a giovani talentuosi ma privi di nobili natali, di accedere alla carriera militare o amministrativa.

Nasce quindi una classe di educatori (come Confucio) il cui ruolo è quello di educare i

giovani che aspirano a ricoprire incarichi pubblici.

Il ruolo della filosofia in Cina

Le Cento scuole pur avendo delle grandi differenze filosofiche rispondono alla medesima esigenza di conoscenza ed esprimono il bisogno dell'uomo di identificarsi con l'Universo che lo circonda e di cui l'uomo stesso è manifestazione. La ricerca della saggezza va di pari passo con l'idea di evoluzione e di cammino spirituale da intraprendere nel rispetto dei dettami della scuola di appartenenza. Il fine ultimo di ogni percorso filosofico è il raggiungimento della pace interiore, possibile solo quando si è in perfetta armonia con il cosmo.

In questa sede ci limitiamo ad approfondire esclusivamente le due scuole, con relativi approcci filosofici, che maggiormente hanno influenzato la storia della Medicina Cinese: il Confucianesimo ed il Taoismo.

Il Confucianesimo



Kong Zhong Ni, conosciuto come Kong Fuzi (grande maestro), il cui nome in italiano è Confucio, nasce a Zou, provincia del piccolo feudo di Lu, l'odierna Shandong. La famiglia, esponente della piccola nobiltà feudale, (probabili discendenti della dinastia reale Shang-Yin), pur trovandosi in ristrettezze economiche, non rinuncia a far istruire Confucio nello studio delle nobili sei arti (liuyi), degne del suo rango: riti civili e religiosi, tiro con l'arco, studio della musica, guida

dei carri, storiografia e matematica.

Nel periodo di decadenza della dinastia Zhou, quando il paese è devastato da lotte fratricide per la supremazia dei vari stati vassalli, Confucio è il portavoce e rappresentante di una missione etica e spirituale; porre fine o quantomeno arginare la crisi politica e morale della Cina, auspicando il ritorno alla saggezza e all'ordine degli antichi.

Confucio, tenta di attuare questo suo progetto seguendo due strade: la via politica, mediante la sua partecipazione diretta e la via dell'insegnamento.

Questa seconda strada lo porta, dopo l'abbandono degli incarichi politici, a fondare la prima

scuola di pensiero itinerante svincolata ad un centro politico-amministrativo.

Con un grande numeri di discepoli al seguito, gira per le varie corti feudali, offrendo i suoi servigi, in cambio di incarichi pubblici che comunque gli saranno sempre negati.

Con Confucio, nasce la scuola dei letterati, nota in occidente come Confucianesimo. I letterati o ru sono i nobili che pur avendo perso rilevanza politica ed economica mantengono comunque la supremazia della cultura; nelle corti sono molto ricercati come maestri di cerimonie e come educatori.

Grazie a Confucio ai letterati viene data la funzione di governare ed esprimere la solidità del governo non attraverso il potere o il successo militare, ma con una morale rigorosa che garantisca il benessere della comunità.

La strada della conoscenza e dell'integrità morale (la Virtù) passa attraverso il rispetto delle tradizioni e dei riti tramandati dagli antichi.

Accanto alla scuola Confuciana, come già visto si affermano altre cento scuole di pensiero, quella predominante fu tuttavia la scuola dei legalisti, i quali sostenevano che la legge equivaleva alla volontà del signore, e che questi fosse giustificato ad applicarla con la coercizione, entro i limiti del suo potere, giustificato dal fatto che la natura umana è intrinsecamente cattiva e perciò solo un regime repressivo può riportare tutto al naturale equilibrio.

Naturalmente il pensiero legalista è quello predominante durante il periodo degli stati combattenti ed è applicato dai governanti con vari gradi di coercizione e di crudeltà.

Quando al termine delle lotte per la supremazia del potere, il re Cheng dello stato di Qin, unifica la Cina, ne diventa il primo imperatore con il nome di Shi Huang Di.

Egli fa sue le idee della scuola legalista e condanna al rogo tutti i testi che non parlino di argomenti scientifici o pratici e mette al bando i letterati di altre scuole, soprattutto Confuciane.

All'epoca della **dinastia Han** (57-75 d.C.) che si tenta di divinizzare la figura di Confucio con la nascita di un'infinità di cappelle in onore del "Maestro". Il tentativo di divinizzazione si attenua col tempo ad opera dei suoi stessi seguaci che preferiscono considerarlo piuttosto un "re senza corona". Anche se in seguito altri imperatori avrebbero aderito alle idee Taoista,

il Confucianesimo rimane il fondamento ideologico e spirituale dell'impero cinese.

Il pensiero Confuciano può quindi riassumersi nel mettere in pratica determinate virtù; la prima, fondamentale è la sensibilità umana, Jen, un concetto simile al nostro amore per il prossimo. Le nostre azioni devono trovare l'ispirazione dalla sensibilità umana che deve essere regolata da una seconda virtù chiamata Li. Li ingloba, nel suo significato, sia il concetto di rispetto per i riti antichi, che quello di buona educazione, etichetta, cortesia. Li non deve essere interpretata come pura formalità, ma come la forma esteriore di Jen. Altre virtù Confuciane sono la rettitudine, la pietà filiale, l'altruismo e la coscienza nel fare il proprio dovere. Un altro grande filosofo, vissuto tra il quarto e il terzo secolo d.C. fu Meng Zu o Mencio che insegnava che la natura umana, buona originariamente, può mantenersi tale solo se mettono in pratica le virtù Confuciane. E' il settore delle arti marziali che conserva tradizionalmente il rituale Confuciano. Fanno parte tutt'ora di questa tradizione la venerazione per gli antichi maestri, la cerimonia del saluto, la relazione tra maestro ed allievi.

Il Taoismo

Mentre il Confucianesimo è una filosofia dai risvolti pratici, il Taoismo è una filosofia dai risvolti metafisici. Le idee di base del Taoismo sono contenute nell'opera attribuita tradizionalmente a Lao Tzu (quasi contemporaneo di Confucio), ossia il **TAO TE CHING, Il Libro Classico della Via e della Virtù**.

Il Taoismo è la filosofia del Tao, parola che assume il significato di Via. Mentre nel Confucianesimo la Via ha un significato morale, nel Taoismo ha il significato di principio al di sopra di ogni legge morale, è il principio unificatore delle leggi dell'universo. Il Tao non si può definire, "il Tao che viene espresso con le parole non è il vero Tao".

Il Tao (Dao) è la legge di auto-organizzazione spontanea della natura, per la quale tutti gli elementi sono in costante trasformazione, eppure ritrovano comunque, in questo flusso perenne, un loro equilibrio. Quando l'uomo sa armonizzarsi con l'ordine naturale, sa mantenere l'equilibrio delle due polarità energetiche Ying e Yang del suo essere, quando sa resistere agli elementi nocivi, quando si alimenta con consapevolezza seguendo il ritmo

delle stagioni, quando mantiene il suo animo in stato di quiete, segue il Tao e vive della Via.

Quando questo equilibrio viene perturbato per ripristinare l'ordine naturale delle cose si può intervenire con una delle tecniche della MTC. In ultima istanza per il terapeuta rispettare il Tao vuol dire rispettare la realtà che è il suo paziente. L'insegnamento fondamentale del Tao Te Ching è soprattutto il concetto dell'armonia degli opposti. Tutti gli opposti vanno accettati perché sono inseparabili, proprio come lo Ying e lo Yang. Con un pensiero preso dalla fisica potremmo dire che tutto è relativo, senza la possibilità che uno degli opposti prevalga definitivamente sull'altro. Non bisogna lottare contro la natura, ma usare la sua forza per farsi trasportare. L'uomo deve seguire il ciclo cosmico delle leggi universali, senza fare nulla per opporsi perché "Il Tao non fa nulla e tuttavia compie ogni cosa". Questo è il principio del non agire o Wu Wei, che non va interpretato letteralmente ma vede nell'azione dell'individuo la realizzazione e l'accettazione delle leggi della natura. Altro concetto fondamentale è quello del Te che di solito traduciamo con il concetto di Virtù. Che non va inteso in senso morale, ma come potere virtuale (energia potenziale). Un seme ha il potere virtuale di trasformarsi in una pianta rigogliosa. Vi è dunque una potenzialità maggiore nelle cose apparentemente deboli e morbide che non in quelle dure e forti.

La Dinastia Qin (221 a.c.-210 a.c.). Ying Zheng si proclama imperatore con il nome di Shi Huang Di e regge l'impero sotto la dinastia Qin per circa 10 anni. Oltre ad essere il primo imperatore della Cina a lui si deve l'inizio della Grande Muraglia e la commissione dell'imponente esercito in terracotta. Con rigorose misure riorganizza la società e l'economia cinese, unificando misure di peso, capacità di lunghezza, moneta e scrittura. La Cina si espande a meridione, mentre la grande muraglia difende l'impero a settentrione. La realizzazione di un potere centrale forte permette successi sociali e politici, sconfinando però in misure coercitive. Nel tentativo di eliminare ogni traccia della tradizione che potesse costituire una minaccia al suo mandato imperiale, nel 213 a.c. Shi Huang Di decreta il rogo di tutti i libri cinesi, risparmiando solo i testi scientifici e tecnici. Nel 210 a.c. Shi Huang Di muore portando così all'estinzione della Dinastia Qin.

La Dinastia Han (206 a.C.-220 d.C.). Con il I secolo a.C. Yin-Yang e Wu-Xing divengono vere e proprie categorie del Qi, usate per descriverlo. Si effettuano i primi interventi chirurgici in anestesia generale e si diffonde la pratica dell'agopuntura mediante aghi di metallo. Vengono poi utilizzati vino e tè in medicina e vi è la stesura di fondamentali testi medici, studiati ancora oggi. Tra questi ricordiamo: il "Shen Nong Ben Cao Jing", riportante 365 sostanze medicinali di cui 46 di origine minerale, 67 di origine animale e 252 di origine vegetale (il numero richiama la totalità dei giorni dell'anno ed i punti di agopuntura); lo "Shan Han Za Bing Lun", trattato delle malattie febbrili e miste, il "Zhen Jiu Jia Yi Jing", Canone di agopuntura e moxibustione.

In questa epoca vive anche Hua Tuo, grande taoista, medico, agopuntore e chirurgo, esperto di medicina alchemica. Medico personale di generali e potenti, viene condannato a morte con l'accusa di aver partecipato ad una congiura di corte. In carcere raccoglie i suoi segreti medici ed alchemici nel "Ching Nan" consegnandolo ad un secondino prima di essere giustiziato. La moglie di costui però spaventata brucia il manoscritto, mandando in fumo le conoscenze del grande medico.

Il Medioevo Cinese (220 d.c. - 581d.c.). Nell'epoca della fine dell'impero della dinastia Han vive Ge Hong, medico, geriatra, alchimista e farmacista autore di vari trattati medici, fra cui il "Zhou Hou Jiu Zu Fang", manuale di prescrizione d'emergenza.

La sua fama fa sì che alla sua morte sia eletto a divino immortale. Sua moglie, Bao Gu, è la prima donna medico tramandata alla storia, dedita soprattutto alla dermatologia e all'uso della moxibustione. Seguono secoli di frammentazione politica e dinastica specie fra settentrione e meridione cinese. A questo periodo risale una prima classificazione delle piante per scopi terapeutici.

Nel V secolo d.C. arriva dall'India Bodhidharma, patriarca del Buddhismo indiano. Egli addestra i monaci a discipline psicocorporee e marziali quale il Tai Ji Quan, e da qui prende forma il Qi Gong.

Con il nome di Ta Mo, egli è il primo patriarca del Buddhismo Cinese Chan, dal quale deriva in seguito lo Zen Giapponese. Ta Mo ha una grande influenza sulla religione, sulla meditazione, sulla cultura e sulla medicina cinese.

Dinastia Tang (618 d.c. -907 d.c.). In questo periodo il Buddhismo si radica definitivamente in Cina ed influenza la medicina cinese. Vengono fondate scuole di medicina cinese; la fitoterapia viene sistematizzata e nasce la prima Farmacopea Ufficiale. É anche un'epoca di grande sviluppo economico e di scoperte quali la stampa e la polvere da sparo. Si definiscono ordini religiosi organizzati e distinti secondo le tre dottrine: confucianesimo, taoismo e buddhismo. Spiccano in quest'epoca personaggi quali Tao Hong Jing, famoso erborista che elenca in un suo trattato ben 730 rimedi, e Sun Simiao, conosciuto come il Re delle erbe, eccelso medico agopuntore, farmacologo, pediatra e ginecologo.

Dinastia Ming (1368 d.c.). Nel 1368 prendono il potere i Ming, ad opera di un monaco Buddhista che si proclama imperatore. Vive durante questa Dinastia, Li Shi Zen, grande medico e farmacologo, autore del "Ben Cao Gan Mu", compendio di Materia Medica in 52 volumi, che contempla 1892 rimedi. Nasce la teoria sulle malattie da Caldo che differiscono da quelle dovute al Freddo. Si pensa che il Caldo penetri nell'organismo dalla bocca e dal naso e lo si tratta in dispersione con piante fredde.

Dinastia Qing (1644 d.c.). Di questo periodo conosciamo Zao Xue Min che nel 1765 scrive il "Ben Cao Mu Shi Yi, supplemento al Compendio di Materia Medica, comprendente 2608 rimedi terapeutici. Proseguono gli sviluppi della teoria delle malattie calde.

Dal 1840 si ha la progressiva introduzione della medicina occidentale e graduale perdita di importanza di quella cinese. Rielaborata e aggiornata, la medicina tradizionale viene insegnata nelle università cinesi e praticata negli ospedali accanto alla medicina convenzionale. Sono definiti gli strumenti di diagnosi e terapia delle MTC secondo questi schemi:

- ⑩ La diagnostica energetica, un sistema di esame del paziente che usa come punti diagnostici, polsi, occhi, cute, lingua, palpazione e auscultazione.
- ⑩ La farmacologia cinese, che utilizza piante, minerali e animali in diverso modo da quello della medicina convenzionale.
- ⑩ L'agopuntura: praticata attraverso l'introduzione di sottili aghi in particolari punti dei meridiani, dove scorre l'energia.

- ⑩ Il massaggio: si può agire sul sistema tendino-muscolare, osteo-articolare, sfruttando il percorso dei meridiani e l'energia dei singoli punti di agopuntura.
- ⑩ La ginnastica medica: il paziente esegue esercizi, visualizzazioni, e meditazione, coordinandoli con una corretta respirazione.
- ⑩ La moxibustione è ottenuta stimolando i punti di agopuntura col calore di un sigaro di erbe (generalmente artemisia) infiammato chiamato moxa.
- ⑩ La coppettazione: sulla pelle del paziente vengono applicate delle “coppette” in vetro, dopo che l'aria al loro interno è stata riscaldata; in questo modo si crea una pressione negativa (vuoto) che solleva la cute come una ventosa.

Il 20esimo secolo, ricco di cambiamenti

Una prima crisi nei confronti delle terapie mediche tradizionali si ha nel 1929. La Medicina Tradizionale Cinese viene quasi cancellata nella Repubblica Cinese, ormai quasi completamente dominata dalle ideologie occidentali, poiché considerata un retaggio culturale del passato.

Solo le grandi proteste del popolo e dei medici che la praticano salvarono la MTC da un divieto. In seguito all'assunzione del potere da parte dei comunisti nell'anno 1949, subisce quindi una rinascita leggermente ambigua.

Mao Zedong pensava che la MTC dovesse essere studiata e migliorata in quanto scienza cinese e per questo all'inizio degli anni cinquanta vengono fondate università con programmi standardizzati.

Queste università sono dirette dai migliori medici cinesi di questo periodo, tutti dotati di grande esperienza e preparati tradizionalmente nel rispetto dell'antico sistema di maestro e discepolo.

Ma negli anni 1958 e 1959 inizia “The Great Leap Forward (Il grande salto in avanti)” e Mao Zedong si pone l'obiettivo di modernizzare la vecchia medicina integrandola con la medicina occidentale. Ciò determina l'inevitabile modifica della medicina tradizionale ed un relativo impoverimento di tutte quelle pratica tradizionali che non era possibile far convivere con le tecniche mediche “occidentali”.

Nell'anno 1966 inizia il periodo della rivoluzione culturale proletaria.

Tutto ciò che sembra rifarsi a superstizioni, rituali tradizionali in qualche modo connessi al passato feudale della Cina devono essere sradicati e sparire per sempre dalla società e quindi anche la Medicina Tradizionale, sebbene istituzionalizzata. Tutte le scuole vengono chiuse e medici tradizionali fino a quel momento degni di rispetto, vengono condannati ai lavori forzati e deportati nelle campagne. Molti dei più celebri e migliori medici di questi tempi muoiono a seguito del duro lavoro a cui sono stati condannati.

Dai medici scalzi ad oggi

L'agopuntura rappresentava, però, una forma terapeutica estremamente utile per la popolazione e a seguito dei provvedimenti attuati durante rivoluzione culturale si delinea rapidamente una crisi sanitaria. Per questa ragione vengono svolti corsi trimestrali di agopuntura per giovani uomini e donne fedeli al comunismo con lo scopo di farli muovere nel paese e offrire un servizio sanitario nelle regioni di campagna. Questi medici vengono chiamati medici scalzi.

Negli anni settanta, dopo la fine della rivoluzione, la situazione inizia a stabilizzarsi: le università sono riaperte, vengono redatti libri di testo e definite formazioni standard, naturalmente tutto controllato dal partito politico e quindi sicuramente non sempre nell'interesse della medicina, ovvero sempre facendo attenzione a non sconfinare in pratiche "tradizionali".

Negli anni 80 si delinea la «politica delle tre vie», che ha permesso e che tuttora permette lo sviluppo parallelo della medicina tradizionale e di quella occidentale e delle loro combinazioni in quanto tre sistemi medici autonomi. Nella Cina moderna, la MTC è strettamente legata alla medicina occidentale, molto più di quanto lo sia nel mondo occidentale. Anche se esistono ospedali che praticano la medicina cinese e quella occidentale, lo studio istituzionalizzato della MTC comprende anche la medicina occidentale e i medici di medicina cinese possono prescrivere farmaci occidentali.

La codificazione della scienza medica voluta da Mao ha semplificato il vasto e complesso mondo della Medicina Cinese, come già detto divisa in numerosissime correnti; come avviene in ogni "compendio", questo comporta la perdita di una ricchezza culturale inestimabile, relativa a millenni di empirismo sulla salute dell'uomo.

Da circa venti anni in Italia è possibile far riferimento ad insegnamenti che derivano da un approccio Taoista alla cura della persona che vengono a tutti gli effetti definiti Medicina Cinese Classica. Le caratteristiche fondamentali di questo approccio più antico, ma per il grande pubblico nuovo, risiedono nella costante attenzione prestata agli stati emozionali dell'individuo e al suo sviluppo umano, considerando la malattia come l'interruzione dell'evoluzione armonica di ciascun individuo.

Altro prezioso contributo della Medicina Cinese Classica si esplica attraverso lo studio delle energie costituzionali dell'individuo e di quella parte di esse che deriva direttamente dal lascito dei suoi avi. Questo permette di inquadrare una patologia non solo rispetto alla sua attuale manifestazione, ma, seguendo il filo delle energie ereditarie, ricercarla nella famiglia di origine e identificare una relativa predisposizione nelle generazioni future.

Introduzione ai concetti di Yin/ Yang e al concetto di Qi come energia cosmica.

Il Qi: quando una definizione non basta

氣_{QI}

Analisi dell'ideogramma di Qi (in uso dal III sec. a. C.; periodo degli stati combattenti): si compone di due parti, rispettivamente interpretate come aria/vapore e riso/chicchi di riso che si aprono per effetto della cottura o della digestione. L'ideogramma indica, quindi, *l'energia vitale* che viene prodotta da una sostanza nutritiva tramite una trasformazione che necessita di calore.

Questa spiegazione si presta a chiarire il concetto di Qi inteso come uno dei "Tre tesori" dell'essere umano, ma alcuni testi ricordano un altro ideogramma più antico. In esso compare al posto del seme, il carattere di Fuoco, ad indicare il Qi come grande forza creatrice dell'Universo ed espressione stessa di questa creazione. Qi andrebbe tradotto letteralmente con "Soffio", ma in Occidente è prevalsa l'abitudine di utilizzare il termine "Energia".

La necessità (per fini didattici) di definire il Qi, ha fatto sì che molto spesso questo concetto, pietra miliare della filosofia cinese, fosse tradotto con il termine di "Energia", in qualche caso "soffio" (inteso come soffio vitale).

Il termine "energia" riporta questo concetto filosofico in un contesto linguistico comune e di facile utilizzo, ma solo perché raramente ci si prende la briga di andare a leggere, o chiedere ad un fisico, quale sia la definizione di "energia". A livello etimologico si ritorna al greco e una traduzione abbastanza veritiera è "forza in atto", "capacità di agire" di un corpo o di un sistema.

La fisica risolve con questa definizione: *"L'energia è la grandezza fisica che misura la capacità di un corpo o di un sistema di compiere lavoro, a prescindere dal fatto che tale lavoro sia o possa essere effettivamente svolto"*.

Questa, come le precedenti definizioni, è in realtà una spiegazione di "cosa fa" piuttosto che

di "cosa sia" l'energia.

L'ambiguità della definizione di energia rispecchia esattamente l'impossibilità di definire il Qi se non nelle sue manifestazioni, nel suo essere *l'elemento costitutivo di tutte le leggi universali, inteso come il motore che anima tutti i fenomeni della natura.*

Dalla fisica sappiamo che l'energia è una grandezza che esprime la capacità della materia di compiere un lavoro. L'energia può manifestarsi sotto varie forme: si parla di energia cinetica, ovvero dell'energia posseduta dai corpi in movimento, di energia potenziale ovvero dell'energia di un corpo sottoposto ad un campo di forze conservative, di energia termica, gravitazionale, magnetica, meccanica, chimica ecc.

Qualunque sia la forma in cui l'energia si presenta, rimangono invariate le caratteristiche fondamentali:

- L'interconvertibilità dell'energia da una forma all'altra.
- La capacità dell'energia di essere trasferita da un sistema materiale ad un altro.
- Il principio di conservazione dell'energia.

Con la teoria della relatività di Einstein si è giunti a stabilire l'equivalenza tra massa ed energia: $E= mc^2$ affermando che la massa è una forma di energia e che tutte le varie forme di energie possono trasformarsi l'una nell'altra. Nelle reazioni chimiche quando viene liberata una certa quantità di calore, questa equivale ad una quantità di materia che è stata convertita in energia chimica.

Queste considerazioni di tipo scientifico trovano un evidente riscontro nel concetto di Qi, del quale non possiamo dare una definizione univoca, ma che riconosciamo nel suo manifestarsi. In sintesi il Qi è la Vita intesa nel suo fluire inarrestabile e continuo.

In rapporto all'Uomo, il Qi rappresenta funzionalità fisiologica dei vari organi e visceri e la relazione tra i diversi livelli (alto/basso, interno/esterno, superficiale/profondo, frontale/posteriore). Garantisce la corretta circolazione del Sangue e dei liquidi, la funzionalità dei meridiani e degli organi, la generazione di Sangue e liquidi, regola la temperatura di tutto il corpo, ha valore immunitario ed ha azione emostatica nei confronti dei liquidi e del Sangue.

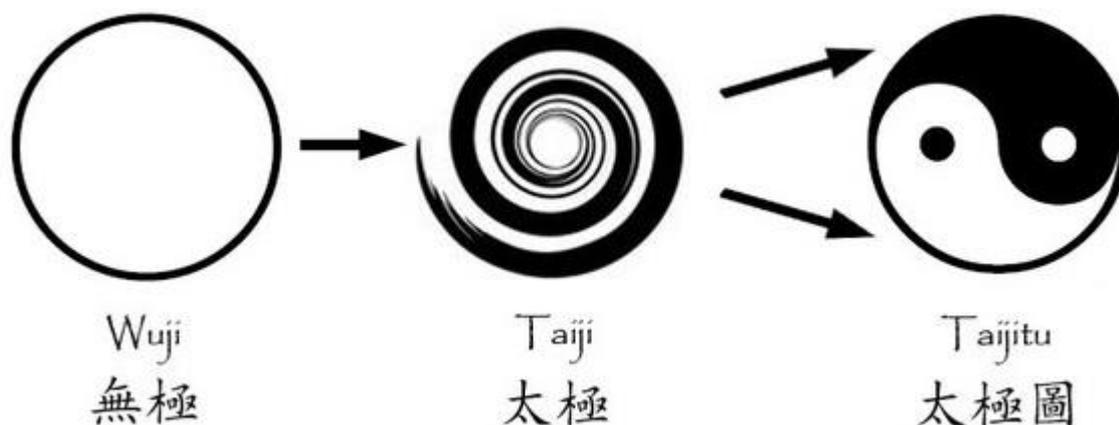
Il Qi ha, infine, anche azione metabolica poiché la produzione dei nutrienti e delle sostanze di scarto dipendono dall'azione trasformatrice del Qi.

Ma il Qi, nella sua accezione più ampia, è anche *la grande forza che sottende la vita, è l'intero Universo nel suo manifestarsi e presuppone e trova origine nel non manifesto, inteso come potenzialità non ancora espressa, indicato con il termine Dao* (letteralmente "la Via"; matrice dell'Universo). Il concetto di Dao/Tao è assimilabile a quello di "caos originario", l'unità indifferenziata ma feconda da cui si origina la vita.

Nei testi si evita di parlarne, il nome non è che una convenzione poiché non arriva a definire qualcosa che di per se è indefinibile. Spesso si trovano parafrasi come "La Femmina Oscura", che evoca qualcosa di profondo, misterioso e fecondo dal quale traggono origine il Cielo e la Terra. Il Cielo e la Terra sono simboli opposti di un processo di differenziazione e quindi polarizzazione, che conduce alle esistenze individuali specifiche ("i diecimila esseri").

Volendo semplificare e banalizzare potremmo vedere nel processo di polarizzazione l'inizio della vita intesa come flusso energetico in movimento, proprio come è necessario che in una pila (batteria) vi siano due poli opposti, negativo e positivo, affinché ci sia il passaggio dell'energia elettrica.

Dal Dao inteso come indifferenziazione assoluta, emerge il Wuji, inteso come un'indifferenziazione che prepara la differenziazione. Il Taiji, rispetto al Wuji rappresenta una differenziazione in potenza; si tratta di un'unità, ma contiene al suo interno il germe della divisione e quindi della nascita.



E infine si ha la differenziazione con il simbolo del Taijitu (erroneamente definito Tao). In esso si esprime l'idea del movimento, là dove una delle sue componenti sale l'altro retrocede e viceversa, ma allo stesso tempo all'interno di ciascuna delle due parti c'è il germe dell'altra.

Yin e Yang

Questa differenziazione/polarizzazione, dalla quale trae origine tutto l'esistente viene espressa attraverso i concetti di Yin e Yang.



L'analisi degli ideogrammi di Yin e Yang aiuta a capirne il significato profondo. L'elemento comune a entrambi sulla sinistra rappresenta una collina, gli ideogrammi poi si differenziano, rispettivamente con lo Yin che rappresenta il lato ombroso della collina e lo Yang il lato soleggiato.

Ovviamente il versante del monte che al mattino apparirà soleggiato sarà in ombra nel pomeriggio e viceversa; questa considerazione chiarisce come lo Yin e lo Yang siamo due stadi di un movimento ciclico e come l'uno cambi costantemente nell'altro.

In tutti i fenomeni della vita può essere colto un aspetto Yin e uno Yang; il cielo è Yang rispetto alla terra che è Yin; il sole sorge ad est e pertanto l'est è Yang rispetto all'ovest Yin dove il sole tramonta. La sinistra corrisponde allo Yang e la destra allo Yin, come confermato dal cerimoniale imperiale per il quale l'Imperatore si rivolge a sud verso i propri sudditi che sono rivolti a nord e secondo questa interpretazione l'est (Yin) si trova a sinistra e l'ovest (Yang) a destra. Nei caratteri cinesi che significano "sinistra" è incluso l'ideogramma di lavoro (attività Yang), mentre per la "destra" l'ideogramma include una bocca che riceve i prodotti della terra (Yin).

Lo sviluppo di tutti i fenomeni dell'universo è il risultato dell'interazione di due stadi opposti simbolizzati dallo Yin e dallo Yang, ma ogni fenomeno ha in se entrambi gli aspetti

con gradi diversi di manifestazione; il giorno appartiene allo Yang, ma dopo aver raggiunto il picco del mezzogiorno, lo Yin presente in esso comincia a manifestarsi.

Prime corrispondenze:

| | |
|----------|----------|
| Yang | Yin |
| Luce | Oscurità |
| Sole | Luna |
| Chiarore | Ombra |
| Attività | Riposo |
| Cielo | Terra |
| Rotondo | Quadrato |
| Tempo | Spazio |
| Est | Ovest |
| Sud | Nord |
| Sinistra | Destra |

Lo Yin e lo Yang devono essere considerati non come due fenomeni diversi, ma come due momenti diversi di un fenomeno unico.

Le diverse forme in cui si manifestano Yin e Yang corrispondono a differenti stati di aggregazione; in questi termini lo Yang rappresenta lo stato più rarefatto della materia e lo Yin quello più denso, come l'acqua che allo stato liquido è Yin e sotto forma di vapore è Yang.

In questi termini si spiega il dualismo tra Cielo e Terra; il Cielo simboleggia tutto ciò che rarefatto, imponderabile, puro e simile a gas, mentre la Terra è tutto ciò che si presenta come denso, pesante, grezzo e solido.

Nella sua forma più estrema lo Yang è totalmente immateriale e corrisponde all'energia pura, lo Yin, nella sua forma più grezza e densa è totalmente materiale e corrisponde alla materia stessa.

Ulteriori corrispondenze:

| | |
|-----------------|---------------|
| Yang | Yin |
| Immateriale | Materiale |
| Produce energia | Produce forma |
| Genera | Fa crescere |
| Non-sostanziale | Sostanziale |
| Energia | Materia |
| Espansione | Contrazione |
| Salita | Discesa |
| Sopra | Sotto |
| Fuoco | Acqua |

Il macrocosmo Universo in relazione al microcosmo Uomo: lo Yin e lo Yang applicati alla fisiologia.

Il principio della corrispondenza tra l'Uomo inteso come "microcosmo" la cui armonia corrisponde al perfetto allineamento con l'armonia del Macrocosmo è alla luce del principio energetico dello Yin e dello Yang. Questi principi energetici pur esprimendo le due qualità opposte e complementari dell'energia (energia che forma, crea, costituisce, anima e regola ogni cosa nell'universo intero), descrivono delle qualità non assolute, ma sempre in relazione a qualcosa, quindi secondariamente ad un confronto fra due elementi o realtà.

Se ci sforziamo di applicare tali principi al mondo che ci circonda la domanda corretta da porsi è sempre "rispetto a cosa questa realtà può essere definita Yin o Yang"?

All'atto pratico possiamo dire che il capo è più Yang dei piedi, ma la pianta del piede è più Yin del dorso del piede stesso.

Principali caratteristiche associate a Yin e Yang:

| Yin | | Yang | |
|---------------------------------|----------------------------------|---------------------------------|----------------------------------|
| <i>Caratteristiche generali</i> | <i>Caratteristiche organiche</i> | <i>Caratteristiche generali</i> | <i>Caratteristiche organiche</i> |
| Interno | Cuore | Esterno | Intestino Tenue |
| Profondo | Polmoni | Superficiale | Intestino Crasso |
| Frontale | Milza | Posteriore | Stomaco |
| Freddo | Fegato | Caldo | Colecisti |
| Umido | Reni | Secco | Vescica Urinaria |
| Destra | Pericardio | Sinistra | Triplice Riscaldatore |
| Inferiore | Sangue | Superiore | Qi |
| Terra | Flessione | Cielo | Estensione |
| Acqua | Tonificazione | Fuoco | Dispersione |
| Polarità negativa | Cronico | Polarità positiva | Acuto/Crisi |
| Pieno | Ventrale | Vuoto | Dorsale |
| Lento | Azione trofica | Veloce | Azione motrice |
| Femmina | Sapore acido | Maschio | Sapore piccante |
| Regredire | Sapore amaro | Avanzare | Sapore dolce |
| Pesante | Sapore salato | Leggero | Sapore neutro |
| Discesa | | Ascensione | |
| Contrazione | | Distensione | |

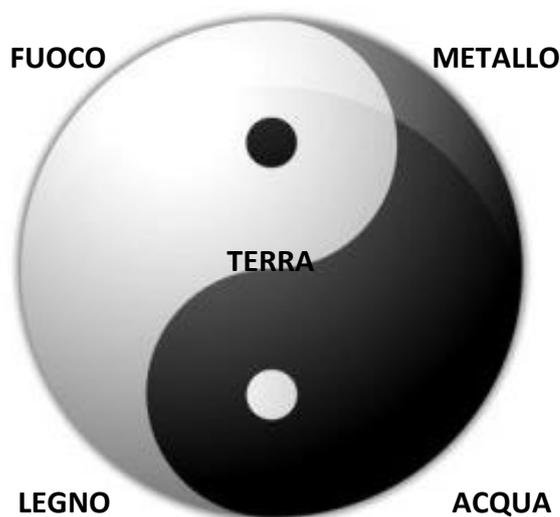
La combinazione di Yin e Yang nei diversi momenti d'espressione delle loro rispettive qualità genera i cosiddetti "5 Movimenti". Anche se più spesso sono denominati "5 Elementi" si preferisce la traduzione "Movimenti" poiché esemplifica al meglio il loro ruolo dinamico di trasformazione ed interazione continua e vicendevole.

Questo si vede nel simbolo Taijitu (vedi figura pag. 24), in cui Yin e Yang si compenetrano, si oppongono, si equilibrano e si compensano in crescita e decrescita.

Le leggi che governano lo Yin e lo Yang

- **Lo Yin e lo Yang sono opposti e complementari:** questo concetto appare evidente dalla definizione di Yin e Yang. Tuttavia bisogna aggiungere che ogni condizione è sempre relativa. Non esistono uno Yin e uno Yang assoluti dato che ogni situazione estrema contiene la radice del suo contrario e questo principio genera il movimento che sottende alla vita.
- **Lo Yin e lo Yang sono interdipendenti:** non esiste lo Yin senza lo Yang e viceversa.
- **Lo Yin e lo Yang si bilanciano a vicenda:** quando lo Yang è al massimo lo Yin è al minimo e viceversa.
- **Lo Yin e lo Yang si intertrasformano:** quando raggiungono l'apice del loro manifestarsi, si trasformano progressivamente nel loro opposto (alternanza luce buio).

Il Taijitu in relazione ai 5 Movimenti (Wu Xing)



La teoria dei 5 Movimenti, nella storia della Medicina Cinese, è successiva alla teoria dello Yin/Yang e origina dalla medesima scuola filosofica (Scuola detta "Yin-Yang") e ne rappresenta la naturale evoluzione.

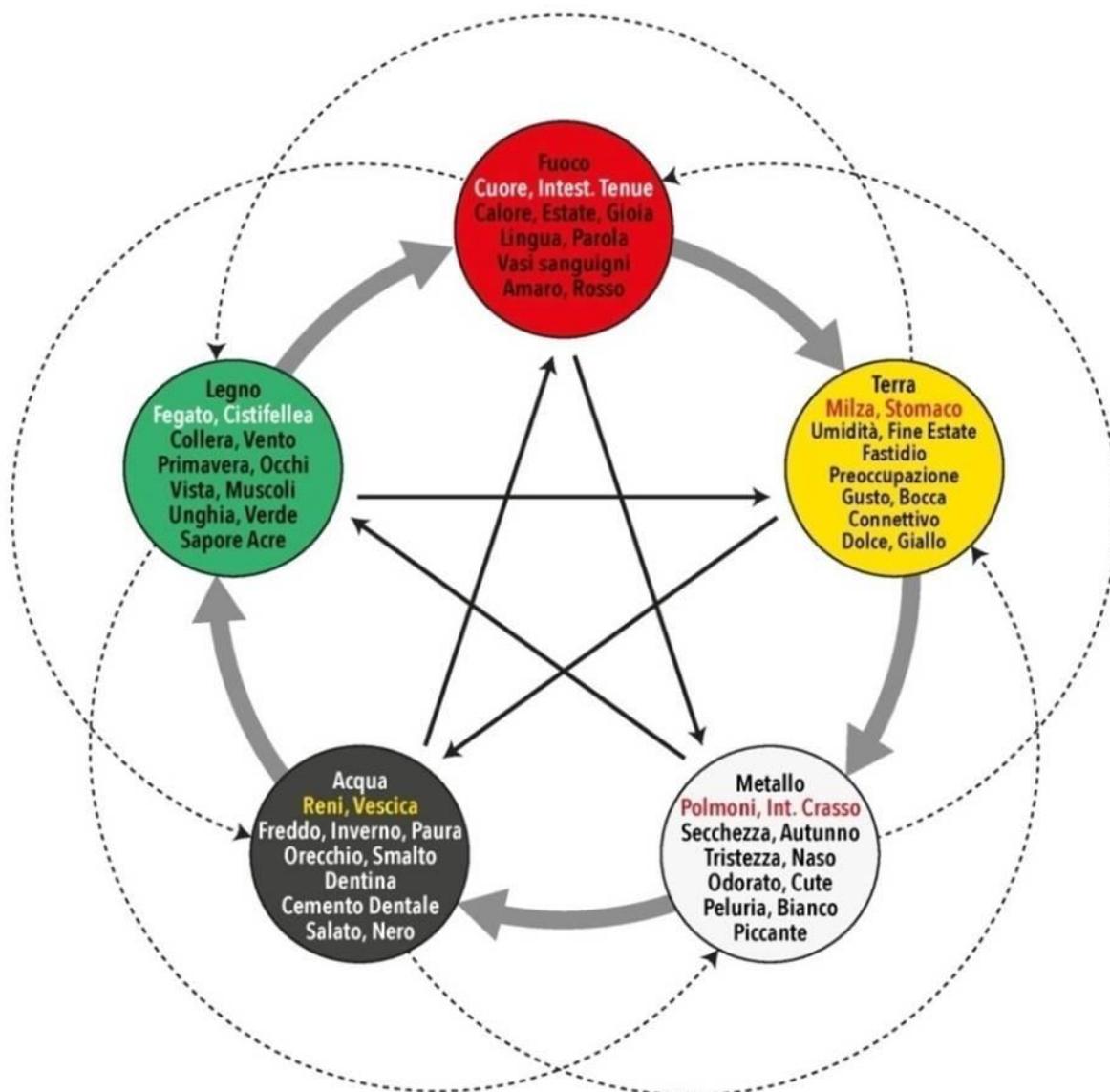
I 5 Movimenti rappresentano le fasi della trasformazione energetica di Yang in Yin e di Yin in Yang, secondo la legge di intertrasformazione per la quale al raggiungimento del loro apice do manifestazione, si trasformano progressivamente nel loro opposto.

Analizzando nel dettaglio e semplificando, possiamo leggere il Movimento Legno come la rinascita dello Yang che tocca l'apice con il Fuoco, per poi cedere il posto all'energia Yin del Metallo. Lo Yin si manifesta al massimo del suo potenziale nell'acqua. Il Movimento Terra rappresenta il perfetto equilibrio tra lo Yin e lo Yang.

In sintesi:

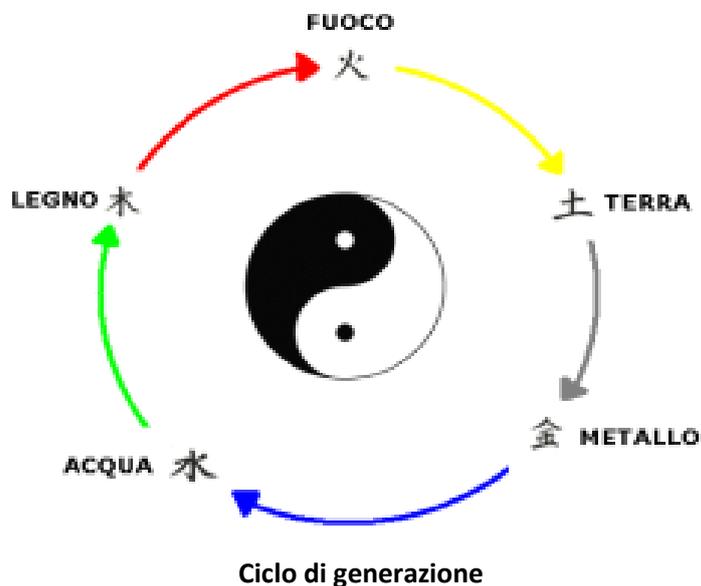
- ⑩ **Legno:** rappresenta l'est, la primavera, la crescita, l'ascesa, il dispiegamento, lo sblocco e l'estensione. Corrisponde allo Yang in crescita e allo Yin in diminuzione.
- ⑩ **Fuoco:** rappresenta il calore, il sud, l'estate ed il mezzogiorno, brucia e tende all'ascesa. Corrisponde alla massima espressione dello Yang.
- ⑩ **Terra:** è l'elemento che contiene tutti gli altri elementi, è considerato il luogo dove lo Yin e lo Yang raggiungono il loro equilibrio. La terra produce e genera, sostiene ed è ricettiva, distribuisce.
- ⑩ **Metallo:** rappresenta l'ovest, l'autunno e lo stato energetico del piccolo Yang, ovvero lo Yin in crescita e lo Yang in diminuzione. Ha funzione di pulizia, drenaggio e ritenzione. Sull'asse orizzontale che unisce il legno ed il metallo Yin/Yang sono in proporzioni equivalenti.
- ⑩ **Acqua:** corrisponde al freddo, al nord, all'inverno e alla mezzanotte. La sua natura è fredda, idrata e porta verso il basso. Corrisponde alla massima espressione dello Yin.

Graficamente il sistema dei 5 Movimenti viene presentato anche in questa versione, identificando le prime fondamentali corrispondenze tra elementi appartenenti al Cosmo (come le stagioni) con elementi appartenenti all'Uomo (come organi e visceri).



I Cinque Elementi sono legati tra loro da una doppia relazione:

Il ciclo di sheng o di generazione



La sequenza ciclica della generazione è: Legno-Fuoco-Terra-Metallo-Acqua.

Il Legno dà origine al Fuoco; dalle combustione del Fuoco residuano le ceneri che diventano Humus; dal sottosuolo vengono estratti minerali e Metallo; dalla riduzione del metallo deriva l'Acqua (2H+O dell'aria).

Il ciclo di generazione viene rappresentato graficamente come il cerchio, a rappresentare la vita in perpetuo movimento; s ogni movimento produce il suo successivo ed è, a sua volta, prodotto da quello che lo precede (rapporto madre/figlio).

Lo squilibrio del ciclo di generazione altera i rapporti madre-figlio secondo questi possibili schemi:

Squilibri da eccesso energetico (pieno) o stasi energetica:

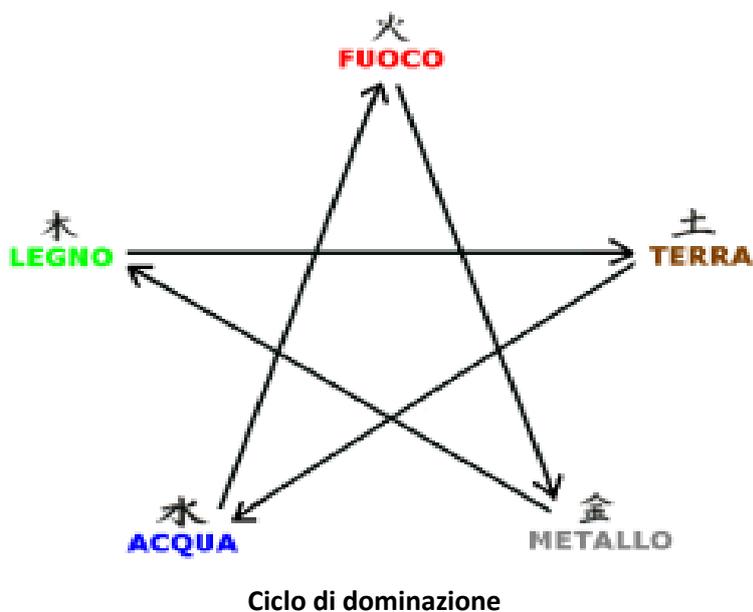
- ⑩ – Eccesso del movimento Madre provoca eccesso del movimento Figlio.
- ⑩ – Stasi del movimento Madre provoca deficit del movimento Figlio.

Squilibrio da deficit energetico (vuoto):

– Il deficit del movimento Madre provoca deficit del movimento Figlio.

– Il deficit del movimento Madre deriva da eccesso del movimento Figlio che svuota il movimento Madre.

Il ciclo ke di dominazione



La sequenza ciclica di dominazione è: Legno-Terra-Acqua-Fuoco-Metallo-Legno.

Il Legno domina la Terra perché la sovrasta e se ne nutre; la Terra domina l'Acqua perché la argina e l'assorbe; l'Acqua domina il Fuoco e lo spegne; il Fuoco domina il Metallo fondendolo; il Metallo domina il legno perché lo taglia.

Ogni movimento sottomette il movimento nipote ed è a sua volta sottomesso dal movimento nonno; questa relazione serve a bilanciare il ciclo di generazione. Qualora uno degli elementi del sistema presenti delle anomalie di attività si instaurano delle relazioni patologiche.

Lo squilibrio del ciclo di dominazione altera i rapporti nonno-nipote secondo questi possibili schemi:

Squilibri da eccesso energetico (pieno):

- ⑩ Dominazione eccessiva (distruzione) del movimento nonno sul movimento nipote che viene inibito nelle sue funzioni. Il movimento Legno ipofunzionante viene distrutto dal Metallo, il movimento Fuoco ipofunzionante viene distrutto dall'Acqua, il movimento Terra ipofunzionante viene distrutto dal Legno, il movimento Metallo ipofunzionante viene distrutto dal Fuoco, il movimento Acqua ipofunzionante viene distrutto dalla Terra.
- ⑩ Ribellione del movimento nipote in eccesso energetico nei confronti del movimento nonno con inversione del ciclo di sottomissione. Il movimento Legno iperfunzionante si ribella al Metallo, il movimento Fuoco iperfunzionante si ribella all'Acqua, il movimento Terra iperfunzionante si ribella al Legno, il movimento Metallo iperfunzionante si ribella al Fuoco, il movimento Acqua iperfunzionante si ribella alla Terra.

Squilibri da deficit energetico (Vuoto):

- ⑩ Deficit del movimento nipote che si fa inibire dal movimento nonno (eccesso apparente del nonno) con progressione analoga a quella riscontrata nella dominazione eccessiva (distruzione) del movimento nonno sul movimento nipote.
- ⑩ Deficit del movimento nonno che fa ribellare il movimento nipote (eccesso apparente del nipote), con progressione analoga a quella riscontrata nella ribellione del movimento nipote in eccesso energetico nei confronti del movimento nonno con inversione del ciclo di sottomissione.

I Cinque Movimenti e le loro corrispondenze.

| <i>5 Movimenti</i> | <i>Legno</i> | <i>Fuoco</i> | <i>Terra</i> | <i>Metallo</i> | <i>Acqua</i> |
|------------------------------|-------------------------------------|------------------------|-----------------------------------|------------------------------------|--------------------------------|
| Climi avversi | Vento | Calore | Umidità | secchezza | freddo |
| Funzioni | Nascita | Crescita | Trasformazione | contrazione | conservazione |
| Stagioni critiche | Primavera | Estate | fine estate, periodi di passaggio | autunno | inverno |
| Direzioni | Est | Sud | Centro | ovest | nord |
| Sapori | Acido | Amaro | dolce | piccante | salato |
| Odori patologici | Rancido | Bruciato | Fragrante | di carne cruda | marcio |
| Colori | Verde | Rosso | Giallo | bianco | nero |
| Organi | Fegato | Cuore | Milza/Pancreas | Polmoni | Reni |
| Visceri | Colecisti | Int. Tenue | Stomaco | Int. Crasso | Vescica |
| Organi di senso | Occhi | Lingua | Bocca | naso | Orecchie, genitali, ano |
| Tessuti | Tendini/unghie | Sangue/vasi sanguigni | Muscoli/tessuti connettivi | Pelle/peluria | Ossa/capelli |
| Anime Vegetative | Hun | Shen | Yi | Po | Zhi |
| Emozioni fisiologiche | Coraggio progettualità | Gioia | Riflessione | Istinto di sopravvivenza/relazione | Volontà |
| Emozioni patologiche | Rabbia | Eccitazione | Ansia | Tristezza | Paura |
| Tono di voce | Urlato | Ridente | melodioso | piangente | Lamento |
| Secrezioni | Lacrime | Sudore | Saliva fluida | Secrezioni nasali | Saliva viscosa |
| Numerologia CA e CP | 3/8 | 2/7 | 5 | 4/9 | 1/6 |
| Presiede a | Distribuire | Luce dello Spirito | Armonizzare | Condensare | Sedare |
| Zone algiche | Testa, collo | Alto torace, collo | Colonna vertebrale, ventre | Spalle, dorso | Zona lombare, cosce, estremità |
| Qualità del Qi | Flessibilità | Crescita ed elevazione | Essere Gravido | Maturare | Solidificare |
| Patognomico | Pregiudica la capacità di afferrare | Ansia | Nausea, vomito | Tosse | brividi |
| Potere | Armonizzare la distribuzione | Rendere manifesto | Lubrificare e idratare | Purificare | Raffreddare |
| Funzione | Mobilizzare | Accelerare | Trasformare | Consolidare e proteggere | Immagazzinare |