



I fondamenti della medicina tradizionale Cinese e le sue applicazioni in Pediatria

Elaborato di **Giovanni Guidorizzi**

N. Registro Scuola: FORM-1553-NA

Relatore: Rocco Carbone

Novembre 2021



Centro di Ricerca Erba Sacra
*Associazione d'Promozione Sociale er la Conoscenza e lo Studio
di Discipline orientate al Benessere Psicofisico della Persona*
www.ervasacra.com



ABSTRACT

Questo lavoro desidera fornire una breve storia della Medicina Tradizionale Cinese (MTC) a partire dalle sue origini (II-III sec. a.C.) con particolare attenzione alla forza vitale del Ki, essenza della vita, energia che cessa di esistere alla morte della persona. Obiettivo della MTC è il mantenimento del fluire equilibrato del Ki.

Vengono poi espressi i concetti di Yin e Yang attraverso 7 principi e 12 teoremi, ovvero secondo i principi delle leggi universali che sono alla base della creazione dell'universo. Attraverso le forze Yin e Yang è possibile capire tutti gli eventi naturali che da esse dipendono. Il ciclo Yin e Yang applicato allo studio dei fenomeni, il movimento energetico delle due forze antagoniste e complementari e la ricerca di un punto intermedio di equilibrio osservabile nell'arco della giornata, durante le quattro stagioni, in ogni essere vivente.

Viene quindi offerta una descrizione dei meridiani, i canali energetici che si trovano sotto l'epidermide con la funzione di trasportare il Ki, e la loro suddivisione, funzione e organo associato. In tale sede viene anche analizzato il ciclo circadiano dei meridiani, indicati con la sigla dell'organo associato e viene realizzata una osservazione dei picchi energetici in determinati momenti della giornata (ritmo del corpo nelle ventiquattro ore).

Successivamente viene presentata la teoria dei cinque elementi (Fuoco, Terra, Metallo, Acqua, Legno), la legge dei cinque movimenti, le fasi di trasformazione, i cicli di generazione e di controllo e le loro anomalie.

Vengono poi fatti alcuni cenni al sistema respiratorio, ovvero all'immissione del Ki dal mondo, al nutrimento esterno (cibo), alla natura degli alimenti e al nutrimento della psiche, all'importanza dell'equilibrio del Ki che può essere compromesso da stress fisici, emotivi, mentali e spirituali creando blocchi lungo i meridiani.

La scelta della MTC e la sua applicazione in pediatria è l'obiettivo che si desidera raggiungere. Si è infatti osservato come la legge dei cinque elementi ci permetta di suddividere i bambini in cinque logge, ovvero in cinque tipi costituzionali: bambino Legno, Cuore, Terra, Metallo, Acqua. A ciascuna loggia corrisponderà una costituzione fisica, un organo dominante, particolari emozioni e gusti alimentari. Ciò è di grande utilità a chiunque debba approcciarsi al bambino per scopi terapeutici o educativi perché facilita l'approccio una volta compreso il modo in cui egli si rapporta al mondo che lo circonda.

FONDAMENTI DELLA MEDICINA ORIENTALE

I fondamenti base della medicina orientale sono rintracciabili nel *Nei Jing*, o *Libro dell'Imperatore Giallo*, il più antico manuale di medicina del mondo, risalente alla Cina del II e III secolo a.C. circa, in cui viene descritto un sistema di canali energetici chiamati Meridiani.

Nei Jing, la fondamentale opera della medicina tradizionale cinese è un compendio di vari autori. L'opera completa è stata attribuita al Principe Huangdai vissuto 3.000 anni fa e fu catalogata nel Registro Ufficiale delle Lettere verso il secolo II a.C.

Il testo è stato diviso in due parti, comprendenti ognuno 81 capitoli. La prima parte, chiamata Suwen (questione elementare) tratta in buona parte di fisiologia, patologia e terapie interne.

La seconda, Lingshu (punto cardinale della forza strutturale) tratta dei metodi terapeutici esterni.

L'opera è ancora oggi, riferimento obbligato nella medicina tradizionale cinese, anche perché nel corso dei secoli è stata arricchita con nuovi e importanti contributi.

Esistono, su certi argomenti particolari, scritture ancora più antiche ma il Nei Jing regolarmente approvato, è ancora oggi un testo di grande valore e utilità. La percezione del corpo come un sistema di Meridiani si formò in un momento in cui la religione dominante proibiva qualunque tipo di invasione chirurgica all'interno del corpo umano.

Vedendosi negate le procedure che avrebbero rivelato la struttura e le funzioni del corpo umano, i cinesi svilupparono, tramite l'osservazione e l'intuito, una metafora pratica che descrivesse l'anatomia e la fisiologia del corpo.

L'aver concentrato l'attenzione della ricerca sull'energia, piuttosto che sull'anatomia, è forse la differenza fondamentale tra la medicina occidentale e quella orientale; infatti il corpo, analizzato da un punto di vista anatomico, si mostra come un insieme di parti separate, che esistono a prescindere dal fatto che il soggetto sia vivo o morto.

Esaminato da un punto vista energetico, invece, il corpo è il risultato di una forza dinamica vitale (chiamata KI) che funge da collegamento comune tra tutti i tessuti e gli organi del corpo. Il KI lega insieme ogni struttura e funzione fisica, facendole funzionare come un'unica unità.

Per un orientale gli organi non sono sufficienti a sostenere la vita, a meno che la forza vitale KI non sia presente ad assicurare la funzionalità e l'interrelazione tra loro.

Inoltre, poiché il KI rappresenta l'essenza della vita, questa struttura energetica cessa di esistere alla morte della persona.

Per la mente orientale il fluire equilibrato e libero del KI lungo i Meridiani è sia la causa che l'effetto della salute.

La medicina orientale, incluse le discipline dell'agopuntura e dello shiatsu, ha come obiettivo il mantenimento del fluire equilibrato del KI in tutto il corpo e la sua stabilizzazione in caso di bisogno. È quindi, fondamentalmente, una medicina preventiva.

2 - YIN E YANG

Gli antichi saggi cinesi cercarono di capire i principi delle leggi universali che sono alla base della creazione dell'universo, di ogni fenomeno ed essere vivente, attraverso l'osservazione della natura e scoprirono che esse poggiavano su due forze fondamentali antagoniste e complementari tra loro, che chiamarono Yin e Yang.

La forza Yin ha un'azione dilatante e la forza Yang agisce contraendo. Yin e Yang sono le due energie che generano ogni cosa. Queste due forze sono in continua interazione, si attraggono e si respingono, e hanno dato origine in questo modo al mondo inorganico e organico: atomi, pianeti, stelle, galassie, esseri viventi.

Con questa scoperta fu possibile approfondire e capire tutti gli eventi della natura, la loro influenza sugli esseri umani e la diretta interdipendenza tra qualsiasi essere vivente, compreso l'uomo, e gli equilibri naturali.

L'antica teoria Yin e Yang costituisce un punto di riferimento, una guida per spiegare ogni aspetto della vita, poiché propone una visione dialettica, che offre maggiori possibilità di comprendere le cose.

Yin Yang sono le due forze che provengono dall'Infinito e sono alla base dell'Ordine dell'Universo.

Contemporaneamente opposte e complementari, esse creano e mantengono Yin e Yang sono due energie dinamiche, che si combinano e ricombinano in un movimento perpetuo.

Questo significa che qualsiasi entità dipende da esse in un ordine ben preciso. Non c'è nessuna cosa esclusivamente Yin, né esclusivamente Yang, perché in tutte le manifestazioni operano entrambe le forze in continua interazione e dipendenza.

Per questo motivo, la classificazione Yin e Yang si può fare in termini di confronto relativo tra fenomeni diversi.

Georges Ohsawa diffuse questa conoscenza attraverso sette principi e dodici teoremi.

I sette principi:

1. Tutto ciò che ha un inizio ha una fine
2. Tutto ciò che ha una faccia ha un dorso
3. Non vi è nulla di identico
4. Più grande è la faccia, più grande è il dorso
5. Ogni antagonismo è complementare
6. Yin Yang sono le classificazioni di ogni polarizzazione, essi sono antagonisti e complementari.
7. Yin e Yang sono le due braccia dell'Uno (Infinito)

I dodici teoremi:

1. Yin Yang sono due poli che entrano in gioco quando l'espansione infinita si manifesta al punto di biforcazione.
2. Yin e Yang sono prodotti continuamente dall'espansione trascendente.
3. Yin è centrifugo, Yang è centripeto. Yin e Yang producono l'energia
4. Yin attira Yang e Yang attira Yin.
5. Yin Yang combinati in proporzione variabile producono tutti i fenomeni.
6. Tutti i fenomeni sono effimeri, sono delle costituzioni infinitamente complesse e costantemente mutevoli dei componenti Yin e Yang. Ogni cosa è senza riposo.
7. Niente è totalmente Yin, né totalmente Yang, anche nel fenomeno apparentemente più semplice. Ogni cosa contiene questa polarità, a tutti i livelli della sua composizione.
8. Niente è neutro. Yin o Yang è in eccesso in ogni caso.
9. La forza di attrazione è proporzionale alla differenza dei componenti Yin e Yang.
10. Yin respinge Yin e Yang respinge Yang. La repulsione l'attrazione è inversamente proporzionale alla differenza delle forze Yin e Yang.
11. Con il tempo e lo spazio, Yin produce Yang e Yang produce Yin.
12. Ogni corpo fisico è Yang nel suo centro e Yin in superficie.

Riuscire a realizzare delle classificazioni Yin Yang non è compito facile, perché tutto è in continuo cambiamento dovuto alla perpetua interazione delle due forze: data la grande ricchezza di componenti del mondo minerale, vegetale e animale, è necessario comparare gli oggetti considerati di volta in volta.

Per esempio, se si paragonano tra loro due o più piante, animali o uomini, quello più alto e grande è più Yin rispetto all'altro più basso e piccolo (che è quindi più Yang). Ma quest'ultimo può a sua volta essere considerato Yin, se lo si confronta con uno ancora più basso.

Yin

L'energia Yin è caratterizzata dalla forza centrifuga, che produce espansione e dilatazione in ogni manifestazione.

Tutte le cose espanse, grandi e leggere sono formate prevalentemente dall'energia Yin, che ingrandisce e aumenta la materia.

L'azione della forza Yin si può osservare in certi avvenimenti naturali: nelle eruzioni vulcaniche e nei terremoti.

Nella flora e nella fauna si riscontrano numerosi esempi di questa forza. Infatti, tutto ciò che cresce in maniera più veloce ed è più grande rispetto al resto, è caratterizzato maggiormente dall'energia Yin.

Il mondo vegetale, in generale, è Yin, e in una qualsiasi pianta il frutto, in confronto alle altre parti, è più Yin, perché cresce più in alto e più velocemente, è più morbido, dilatato e succoso e si deteriora rapidamente.

Yang

Lo Yang, che è in un rapporto di opposizione e complementarità rispetto allo Yin, è caratterizzato dalla forza centripeta e crea concentrazione e compattezza.

La forza centripeta si manifesta in misura maggiore nei temporali e nelle trombe d'aria.

L'energia Yang dà vita a elementi e cose piccole, compatte, dure, pesanti, basse e concentrate.

La radice è la parte più Yang della pianta, perché cresce verso il basso e più lentamente ed è più asciutta, dura e compatta mantenendosi per più tempo rispetto al resto.

Ai due principi Yin e Yang vengono associate alcune caratteristiche tipiche ma non assolute, per cui si afferma che appartengono allo Yin:

- il principio femminile
- il freddo
- lo scuro (la notte)
- la direzione verso il basso
- l'inverno
- l'acqua
- la calma e la tranquillità
- la lentezza
- le cose vuote
- il negativo
- il nord

Mentre allo Yang vengono associati:

- il principio maschile
- la forza
- il caldo
- l'estate

- la direzione verso l'alto
- la velocità
- le cose piene
- il giorno
- la luce
- il positivo
- il sud

Ma gli esempi potrebbero essere molti altri.

L'ambiente è formato da Yin e da Yang, che contraddistinguono ogni momento della giornata, in ogni stagione, in ogni tipo di clima e in ogni zona.

In primavera e in estate la natura si manifesta nella sua massima attività: le piante crescono e fioriscono, gli animali sono più attivi.

In autunno e in inverno invece c'è meno vegetazione e gli animali vanno in letargo o si ritirano nelle loro tane.

Così anche l'uomo dovrebbe adattarsi a questo alternarsi di Yin e di Yang.

Durante l'estate e di giorno, quando c'è più luce, si ha una maggiore attività e il corpo aumenta le sue funzioni. In questi periodi troviamo presente principalmente l'energia Yang.

Con l'ambiente Yang, caldo, la persona per trovare l'equilibrio cerca di rinfrescare il corpo e desidera cibi con caratteristiche opposte (Yin, fredde).

In inverno e di notte, quando è più buio, la persona rallenta i propri movimenti, il corpo le sue funzioni. In questo caso è presente principalmente l'energia Yin.

Con il clima freddo, la persona cerca il calore e un'alimentazione più Yang.

Tutto ciò che viene prodotto in estate e in un clima caldo (Yang) è formato prevalentemente dall'energia Yin, come la frutta e la verdura che sono cibi più morbidi, succosi, espansi, leggeri e dilatano il corpo.

Tutto ciò che viene prodotto in autunno-inverno e in un clima freddo (Yin) è più Yang, come le radici, i bulbi e i semi, che sono più duri, più piccoli, più compatti, e hanno un effetto tonificante e di contrazione nel corpo.

Nel fare la classificazione dei cibi Yin o dei cibi Yang, bisogna considerare il sapore, la forma, il colore, il metodo di coltivazione, la durata e il periodo di maturazione, il clima e il luogo in cui è cresciuta la pianta o l'animale, il modo in cui è stato preparato l'alimento e l'effetto che produce sull'organismo.

Il cibo cotto, quindi trasformato con il calore del fuoco e cucinato con il sale, riscalda ed è Yang.

L'alimento preparato a freddo con l'olio rinfresca l'organismo ed è più Yin.

Un'alimentazione equilibrata e sana comprende sia cibi Yin, sia cibi Yang, perché il nostro corpo ha bisogno sia degli uni che degli altri.

Molto importante è l'alimentazione della madre durante la gravidanza, perché decide della costituzione del nascituro, che potrà comunque essere parzialmente modificata in seguito, durante la crescita.

Se in questa fase ha prevalso un'alimentazione composta da cibi Yin, quali dolci, frutta, latticini grassi e oli, che hanno un effetto dilatante, la costituzione del nascituro tenderà a essere caratterizzata dalla forza Yin: la persona di solito è più alta, longilinea e meno muscolosa.

Al contrario, se la madre in gravidanza ha mangiato prevalentemente cibi Yang, come la carne, il pesce e i cibi salati, che hanno un effetto contraente, la costituzione del nascituro tenderà a essere più Yang: la persona sarà più bassa, rotonda e più corpulenta.

Negli abbinamenti degli ingredienti, per bilanciare la composizione dei pasti, il cuoco o la cuoca devono conoscere un semplice segreto: lo Yin può diventare più delizioso con l'aiuto dello Yang, che, abbinato nella giusta quantità, aiuta a produrre il sapore e la combinazione ideali per la persona.

Yin attira Yang e Yang attira Yin. La persona che si trova nella condizione di aver mangiato troppi cibi Yang è inevitabilmente attratta, successivamente, dal loro opposto, i cibi Yin, e viceversa.

Per esempio il prosciutto, gli insaccati e gli alimenti salati (Yang) contraggono e asciugano il corpo. Quando ne mangiamo una grande quantità, sentiamo un forte richiamo di cibi Yin, come per esempio i liquidi, la frutta, i dolci e i gelati, per bilanciare e rilassare il corpo.

L'esagerata introduzione di cibi Yin provoca una diminuzione di sali minerali nel corpo e di conseguenza il desiderio di cibi salati e concentrati aumenta, per reintegrare il sale perso dall'organismo e per cercare l'equilibrio.

La conoscenza della teoria Yin e Yang consente a ogni persona di poter scegliere con buon senso il cibo, senza essere schiava di incontrollati desideri e voglie indotte, e le permette di condurre una vita sana.

Il principio di Yin e Yang non si applica solo nell'alimentazione, ma si può riscontrare in ogni fenomeno della natura e applicare a tutte le scienze (in agricoltura, in fisica, chimica ecc.).

3 - IL CICLO YIN E YANG



Lo Yin e Yang applicato allo studio dei fenomeni può essere anche visto come un ciclo che rappresenta il movimento energetico delle due forze antagoniste e complementari.

Partendo dal concetto che ogni fenomeno è unitario, esso si compone delle due forze antagoniste e complementari Yin e Yang che, nella loro attrazione-repulsione, cercano il loro punto intermedio di equilibrio.

Così, per esempio, nell'arco della giornata (24 ore) si delineano due momenti opposti e complementari, rappresentati dal giorno (luce, calore, Yang) e dalla notte (buio, freddo, Yin).

Nell'alternarsi perpetuo tra antagonisti, si può individuare il punto intermedio di equilibrio tra Yin e Yang, buio e luce, caldo e freddo, consistente nel passaggio buio/luce e luce/buio, caldo/freddo, freddo/caldo, Yin/Yang, Yang/Yin.

Continuando con l'esempio della giornata, troveremo non uno ma due punti intermedi (nell'esempio, l'alba e il tramonto), che sono anch'essi antagonisti e complementari tra loro.

A loro volta, quindi, tali punti possono essere classificati secondo lo Yin e lo Yang, e li definiremo "piccolo Yin" e "piccolo Yang" per distinguerli dal giorno e dalla notte, che in questo caso chiameremo "grande Yang" e "grande Yin".

In qualsiasi fenomeno, pertanto, partendo da un elemento (il fenomeno stesso), si possono distinguere le forze Yin e Yang, individuando le due componenti principali e dei momenti intermedi che definiscono in totale diversi stati del fenomeno.

I due estremi principali del ciclo sono il grande Yin e il grande Yang; il grande Yin si trasforma in grande Yang e viceversa, con dei passaggi intermedi che possiamo definire rispettivamente piccolo Yin e piccolo Yang.

In tali passaggi della trasformazione di energia da Yang a Yin queste due forze si alternano: il piccolo Yang è composto in maggior misura dalla forza Yang rispetto a quella Yin (l'energia Yang prevale su quella Yin); il grande Yang è l'apice della forza Yang. Il piccolo Yin è composto maggiormente dalla forza Yin rispetto a quella Yang (l'energia Yin prevale su quella Yang); il grande Yin è la massima manifestazione della forza Yin.

L'intero ciclo si può osservare nell'arco della giornata, durante le quattro stagioni, nella formazione di ogni fenomeno, nel ciclo vegetativo e in ogni essere vivente. Il dinamico ed eterno movimento che si osserva in natura e nell'essere umano in tutte le loro manifestazioni è dovuto all'azione delle forze Yin e Yang.

4 - I MERIDIANI

I meridiani sono dei “canali energetici” che si trovano sotto l’epidermide e che trasportano appunto l’energia (o KI) che viene prodotta dalla trasformazione dei cibi e introdotta con l’aria attraverso la respirazione. Il regolare fluire di questa energia regolarizza a sua volta le funzioni del nostro corpo-mente-spirito.

I meridiani “tradizionali” o principali sono dodici: dieci di loro sono collegati ad un determinato organo o viscere e ne controllano anche le funzioni, mentre gli altri due regolano solo funzioni “accessorie” ma sono comunque molto importanti.

Lungo ciascun Meridiano vi sono diversi punti, chiamati tsubo, aperture che permettono all'energia di entrare e uscire dal Meridiano stesso; al momento si conoscono circa trecentosessanta punti.

I Meridiani formano una rete che congiunge le regioni superficiali del corpo umano con quelle interne, regolando le funzioni.

Si dividono in tronchi principali o *jing* e tronchi collaterali detti diramazioni o *luo*.

I canali *jing* si dividono in:

- Meridiani Principali o Dodici Canali;
- Canali Straordinari o Otto Canali Straordinari

Gli organi interni si dividono in:

- organi Zang (cuore, pericardio, fegato, milza, polmone, rene);
- organi Fu (cistifellea, stomaco, intestino tenue, intestino crasso, vescica e triplice riscaldatore)

Dato che ogni meridiano segue un particolare percorso, ogni disturbo funzionale di un Canale si riflette nella zona dove esso passa. Questo significa che certe parti del corpo riflettono malattie o sintomi che si trovano lungo un determinato Canale.

Prima di stimolare il Meridiano interessato è necessario, però, individuare il punto in cui è presente la stasi. In seguito si può procedere, con uguale risultato, sia sull'intero Meridiano, sia su punti specifici del medesimo.

4.1 - MERIDIANI PRINCIPALI

JING MAI

La medicina tradizionale cinese (MTC) identifica 12 meridiani principali, detti Jing Mai (Jing significa "catena di tessuto, strada tracciata da sud a nord": "Mai" identifica sia i vasi sanguigni che il polso).

I Jing Mai si dividono in 6 meridiani Yin, in relazione con gli organi "Zang", e 6 meridiani Yang, in relazione con i visceri "Fu".

A loro volta sia i meridiani Yin che i meridiani Yang si suddividono in 3 meridiani della mano (Shou) e 3 meridiani del piede (Zu).

- MERIDIANI YIN

Polmone - meridiano Shou

Milza - meridiano Zu

Cuore - meridiano Shou

Rene meridiano Zu

Ministro del Cuore - meridiano Shou

Fegato - meridiano Zu

- MERIDIANI YANG

Grosso Intestino - meridiano Shou

Stomaco - meridiano Zu

Piccolo Intestino meridiano Shou

Vescica Urinaria - meridiano Zu

Triplice Riscaldatore meridiano Shou

Vescica Biliare - meridiano Zu

Tutti i meridiani Yin porteranno l'energia dal basso verso l'alto, tutti i meridiani Yang dall'alto verso il basso

Tabella: Funzioni associate ai Meridiani

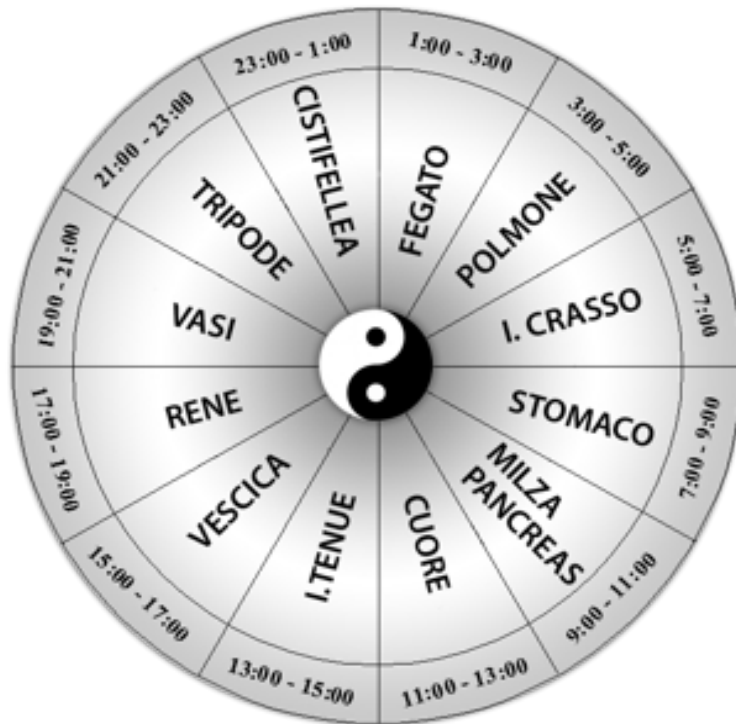
FUNZIONE DEI MERIDIANI	ORGANO
Immissione di ki	Polmone
Processo di eliminazione	Intestino Crasso
Immissione di cibo	Stomaco
Digestione	Milza
Interpretazione dell'ambiente emotivo	Cuore
Assimilazione	Intestino Tenue
Purificazione	Vescica
Spinta a muoversi	Reni
Circolazione	Mastro del Cuore
Protezione	Triplice Riscaldatore
Immagazzinamento, distribuzione	Fegato
Disintossicazione del ki	Cistifellea

Queste funzioni generali mostrano la gamma di ruoli che il KI è in grado di ricoprire nel corpo umano e come i Meridiani agiscano simbolicamente attraverso il sistema fisiologico.

La teoria del ciclo vitale dei Meridiani spiega la sequenza e lo scopo dei vari processi per il mantenimento della vita.

5 - L'OROLOGIO DEGLI ORGANI

I meridiani vengono indicati con la sigla dell'organo o viscere a loro associato, mentre la loro sequenza segue un ciclo circadiano e al loro interno scorre un tipo di energia che trova la propria massima espressione o “picco” energetico durante un determinato periodo della giornata.



I meridiani sono i seguenti:

- meridiano del polmone (P) → 03.00-05.00
- meridiano dell'intestino crasso (IC) → 05.00-07.00
- meridiano dello stomaco (ST) → 07.00-09.00
- meridiano della milza-pancreas (MP) → 09.00-11.00
- meridiano del cuore (C) → 11.00-13.00
- meridiano dell'intestino tenue (IT) → 13.00-15.00
- meridiano della vescica urinaria (VU) → 15.00-17.00
- meridiano del rene (R) → 17.00-19.00
- meridiano del ministro del cuore (MC) → 19.00-21.00
- meridiano del triplice riscaldatore (TR) → 21.00-23.00
- meridiano della cistifellea o vescicola biliare (VB) → 23.00-01.00

- meridiano del fegato (F) → 01.00-03.00.

I numeri a fianco ad ogni meridiano indicano l'orario in cui l'energia ad esso associata ha il proprio "picco" o massimo energetico. Tutti i meridiani sono collegati come in una "rete", per cui quando cessa il massimo energetico del fegato (alle ore 03.00), inizia quello del polmone (dalle ore 03.00 alle 05.00) in un susseguirsi ininterrotto lungo tutto l'arco della giornata e per tutta la vita.

LA GIORNATA SUDDIVISA IN RITMI DI 2 ORE

Nella cronoagopuntura si tiene conto del ritmo delle 2 ore per il trattamento terapeutico: dato che in quelle ore sono aperti o accessibili determinati punti di agopuntura, questi ultimi vengono usati per agire in modo più efficace sul ciclo energetico.

Lo stesso discorso vale per gli organi collegati ai meridiani: grazie all'alternanza bioraria ciclica del flusso del QI (ovvero l'energia vitale universale), in una determinata ora (doppia) un meridiano e il suo organo corrispondente raggiungono il loro picco energetico, mentre un'altra coppia entra in una fase di riposo.

LA GRANDE CIRCOLAZIONE ENERGETICA

I 12 meridiani principali, collegati in serie, formano la cosiddetta "grande circolazione energetica", nella quale il QI fluisce da un meridiano all'altro finché non ha percorso tutto il corpo dando origine a un circuito chiuso.

Il ciclo del Qi ha inizio nel polmone, nella zona della gabbia toracica, poiché ogni forma di vita comincia con un respiro. Da lì scorre direttamente nei meridiani.

Dopo aver attraversato il meridiano di Fegato, l'energia vitale ritorna nel meridiano di Polmone, e il ciclo ricomincia da capo senza interruzione.

Polmone → Grosso Intestino → Stomaco → Milza → Pancreas → Cuore → Piccolo Intestino → Vescica → Rene → Mastro del Cuore → Triplice Riscaldatore → Vescicola Biliare → Fegato

FASI DI PICCO E RIPOSO DEGLI ORGANI E DEI CANALI

Il flusso ritmico del Qi è soggetto a oscillazioni: l'energia vitale non circola in modo costante negli organi e nei meridiani, ma alterna periodi di attività più intensa a una più debole, le cosiddette fasi "massime" e "minime".

All'interno del ritmo delle 24 ore, per fasi di 2 ore, il Qi scorre in modo particolarmente abbondante attraverso un determinato meridiano e nel suo organo corrispondente, dopodiché questo flusso energetico passa per altre 2 ore al meridiano successivo e al suo organo.

La fase di picco di Polmone, della durata di 2 ore, viene quindi seguita da una fase altrettanto lunga di picco di Grosso Intestino (Intestino crasso), dopodiché il Qi sviluppa la propria massima attività nello Stomaco, e così via.

Viceversa, esiste anche una fase di 2 ore in cui il Qi attraversa debolmente un meridiano e il rispettivo organo.

Questo orario di minima attività, cioè la fase di riposo, subentra esattamente 12 ore dopo quella di massima attività.

In questo periodo l'organo dovrebbe essere disturbato il meno possibile.

Occorre tener presente che in estate, a causa dell'ora legale, queste fasi vanno spostate avanti di un'ora.

L'OROLOGIO DEGLI ORGANI NELLA PRATICA

La vita della natura e di tutti gli esseri viventi è determinata dall'avvicendamento ciclico delle stagioni e dalla costante alternanza di giorno (yang = attività) e notte (yin = riposo).

Ma nella nostra epoca logorata dallo stress il ritmo circadiano esce fin troppo facilmente dal suo equilibrio.

Anche se di solito nel profondo sappiamo di non fare qualcosa di buono per il nostro corpo, spesso tendiamo a ignorare importanti regole fondamentali che riguardano la salute.

Nonostante il corpo possa sopportare per un certo periodo di tempo, soprattutto quando si è giovani, prima o poi si fanno sentire alcuni acciacchi, che a lungo andare possono anche trasformarsi in malattie gravi.

Anche a livello lavorativo è utile svolgere le attività nelle ore in cui gli organi coinvolti sono più produttivi.

Invece di stare a soffrire per ore lottando contro la stanchezza cronica o provando la forte esigenza di fare un piccolo pasto, è meglio strutturare la propria giornata in modo che le fasi lavorative si armonizzino con i momenti di rigenerazione e ozio.

Allora non solo il lavoro vi risulterà più facile, ma avrete anche più tempo libero da dedicare alle cose che per voi sono Importanti.

Secondo la MTC, tutti gli eccessi, le esagerazioni e le smoderatezze turbano l'armonia di corpo, mente e anima, e spesso chi è sotto stress e sotto tensione fa sì che anche chi gli sta intono ne soffra.

L'orologio degli organi fornisce un valido strumento per strutturare la giornata in sintonia con la natura e il bioritmo.

In linea di massima, la mattina dovrebbe cominciare con un abbondante colazione, dopodiché l'ideale sarebbe dedicarsi al lavoro che richiede la massima concentrazione.

A mezzogiorno si può essere comunicativi.

Il pomeriggio, dopo una breve fase rigenerativa, si presta allo svolgimento di attività lavorative.

E la sera dovrebbe essere riservata allo stare in compagnia, evitando di appesantire il primo sonno con una cena troppo calorica.

RICONOSCIMENTO DI MALATTIE PSICHICHE E FISICHE

L'uso dell'orologio degli organi permette di riconoscere, diagnosticare e valutare meglio le malattie psichiche e fisiche.

Per esempio, il fatto di svegliarsi sempre alla stessa ora può essere un segnale di qualche disturbo energetico nell'organo che in quell'ora ha la propria massima attività.

Se il risveglio avviene fra l'1 e le 3 di notte, per esempio, è possibile dedurre la presenza di disarmonie del circolo funzionale del Fegato.

Spesso chi soffre di emicrania si sveglia con il mal di testa in questo periodo della notte.

I sintomi di eccesso e gli stati di pienezza si fanno sentire negli orari di massima attività dei circoli funzionali e i disturbi si intensificano.

Gli stati di vuoto e di carenza si manifestano durante le fasi di riposo degli organi. Un deficit del Qi del rene per esempio si manifesta spesso la mattina presto, fra le 5 e le 7.

Quando è ora di alzarsi si fa fatica a lasciare il letto e ci si sente fiacchi e spossati.

I sintomi di carenza migliorano nella fase di picco energetico degli organi, mentre i disturbi di pienezza migliorano nella fase di attività minima.

In linea di massima, se ci sono problemi di salute seri e persistenti bisogna sempre rivolgersi a un medico o a un terapeuta, ma le osservazioni sopracitate potrebbero essere una prima indicazione e un avvertimento della presenza di uno squilibrio.

Se ce ne rendessimo conto per tempo potremmo intervenire in maniera precoce. Tutti preferiscono adottare una cura e una prevenzione dolce, mettere in atto un tempestivo cambiamento delle abitudini distruttive e abbandonare un'alimentazione sbagliata piuttosto che contrarre una grave malattia.

MANTENIMENTO DELLA SALUTE, TERAPIA E GUARIGIONE.

Gli organi reagiscono meglio a un trattamento di digitopressione o di agopuntura nelle loro fasi di picco. Per esempio, il momento migliore in cui applicare gli aghi per rafforzare milza è poco prima delle 11.

Gli effetti saranno invece più blandi quando l'organo si trova in fase di riposo. Anche nel Qi Gong gli esercizi di concentrazione e movimento allo scopo di rafforzare il Qi di determinati circoli funzionali andrebbero eseguiti nella fase di picco del rispettivo organo.

In questo modo la loro azione terapeutica psicospirituale sarà più intensa

6 - IL RITMO DEL CORPO NELLE 24 ORE

In base alla teoria dei 5 elementi, l'orologio degli organi comincia alle 3 del mattino, quando il Polmone sviluppa la sua massima attività.

Dalle 3 alle 5

Fase di picco: Polmone - fase di riposo: Vescica.

- Fra le 3 e le 4 di notte si ha la massima produzione di melatonina. Questo ormone regola il ritmo sonno-veglia e procura sonni tranquilli. Se il livello della melatonina è alterato possono verificarsi disturbi del sonno.
- In questo arco di tempo il rene lavora a regime ridotto.
- Verso le 4 il polmone è particolarmente cagionevole. Fra le 4 e le 5, le disarmonie del meridiano di Polmone possono provocare disturbi respiratori, allergie, attacchi asmatici, tosse e sensazioni di calore. In caso di aumento della predisposizione alle infezioni è necessario rafforzare il meridiano di Polmone.
- In questa fascia di tempo la pressione sanguigna è soggetta a variazioni naturali, regolate dal bioritmo. Di notte la pressione si abbassa fino ai suoi valori minimi e il corpo rabbrivisce facilmente. La mattina presto, fra le 4 e le 5, la pressione riprende a salire. È il momento in cui i rischi di infarto e di ictus aumentano.
- Durante questa fase notturna il corpo raccoglie le forze per il giorno che sta arrivando. Si riposa e si rigenera per fare di nuovo il pieno di energia.
- Fate in modo che il vostro riposo notturno sia indisturbato e procuratevi un apporto sufficiente di aria fresca, di modo che in questo arco di tempo il corpo possa fare il pieno di energia e ricostituire le difese immunitarie in misura adeguata.

Dalle 5 alle 7

Fase di picco: Grosso Intestino - fase di riposo: Rene

- Dalle 6 del mattino la temperatura corporea inizia lentamente a salire. Il corpo passa dalla fase di rigenerazione a quella del risveglio.
- L'intestino crasso ha la sua fase di massima attività fra le 5 e le 7. È il momento di liberarsi dalla zavorra, sia sul piano mentale sia su quello fisico, di separarsi da tutto ciò che è superfluo e opprimente, e riequilibrare il sistema energetico.
- Le funzioni corporee tornano attive, il giorno ha inizio. A quest'ora c'è una secrezione particolarmente abbondante di ormoni sessuali.
- Al mattino fate entrare molta luce in camera da letto: la luminosità inibisce la secrezione di melatonina e ha un effetto rivitalizzante. In questo modo alzarsi risulta più facile.
- Cominciate la giornata spensieratamente e lasciatevi alle spalle il passato, concentrandovi soltanto sulle cose essenziali. Vedrete che al mattino molte cose vi appariranno sotto una nuova luce.
- Appena alzati, bevete un bicchiere di acqua calda. Al contrario del caffè, l'acqua viene assimilata molto rapidamente e può riequilibrare in maniera ottimale la perdita notturna di liquidi.

Dalle 7 alle 9

Fase di picco: Stomaco - fase di riposo: circolazione-Mastro del Cuore

- La produzione di ormoni viene messa in moto: poco dopo il risveglio, la secrezione di cortisolo, l'ormone dello stress sintetizzato nella corteccia surrenale, raggiunge il suo valore massimo. Il cortisolo influisce sul metabolismo dei lipidi e sulla glicemia, svolge un'azione antinfiammatoria e riduce le reazioni immunitarie eccessive.
- Dopo i processi depurativi notturni, ora comincia a riattivarsi l'apparato digerente. Il corpo ha bisogno di sostanze nutritive. Le calorie introdotte vengono rapidamente trasformate in energia e non in grasso.
- Al mattino prendetevi il tempo necessario per stimolare delicatamente la circolazione con la ginnastica. Anche gli esercizi di respirazione favoriscono un inizio armonioso della giornata.

- I farmaci cardiovascolari hanno al mattino il loro periodo di massima efficacia.
- Non rinunciate assolutamente alla colazione, che può essere abbondante, dato che adesso lo stomaco è nel suo momento di massima attività. Al mattino l'organismo brucia più in fretta i carboidrati e i cibi vengono assimilati in maniera ottimale. La MTC consiglia un pasto caldo già al mattino, per esempio una pappa o una zuppa.

Dalle 9 alle 11

Fase di picco: Milza e Pancreas - fase di riposo: Triplice Riscaldatore

- Dopo i rituali del risveglio mattutino e una colazione equilibrata, a mezzogiorno il circolo funzionale della Milza, che rappresenta il nostro centro, raggiunge il culmine del suo flusso energetico.
- Dinamici e interiormente saldi, possiamo iniziare con successo la giornata.
- Al mattino la produzione di adrenalina è al massimo e l'irrorazione sanguigna aumenta. In questo periodo il corpo è particolarmente resistente.
- Dalle 10 la capacità di concentrazione e apprendimento è al massimo i progetti e le scadenze importanti o gli esami dovrebbero essere inseriti in questa finestra temporale, dato che questo il momento del giorno in cui siamo più efficienti e ricettivi.
- Questa parte della mattina è un momento propizio per le visite mediche e gli interventi chirurgici.

Dalle 11 alle 13

Fase di picco: Cuore - fase di riposo: Vescicola Biliare.

- La curva di rendimento permane fino a mezzogiorno circa, poi l'attenzione cala a vista d'occhio.
- L'organismo comincia a prepararsi all'apporto di nutrimento e incrementa la produzione di succhi gastrici. Ora i carboidrati e i grassi assimilati vengono digeriti in modo ottimale. In particolare dopo un pasto particolarmente pesante, la produttività intellettuale e fisica subisce un calo: tutte le funzioni corporee dipendono dalla digestione.
- La fase di picco del Cuore è indicata per tutto ciò che ha a che fare con la comunicazione: è il momento ideale per le telefonate, i colloqui e le conferenze.
- Quando verso mezzogiorno lo stomaco comincia gradualmente a farsi sentire, è ora di fare una pausa per consentire al corpo di assimilare energia e rigenerarsi. In questo periodo evitate gli sforzi fisici eccessivi, lo stress o la fretta inutile.
- Godetevi la pausa di mezzogiorno e cercate di creare un'atmosfera allegra e rilassata. Incontratevi con gli amici.
- Il pranzo non dovrebbe essere troppo abbondante, così da non sovraccaricare il circolo funzionale Milza-Stomaco. Nei limiti del possibile, cercate di scegliere gli alimenti in base alla disponibilità stagionale. La carne andrebbe consumata solo in quantità moderate.

Dalle 13 alle 15

Fase di picco: Piccolo Intestino - fase di riposo: Fegato.

- Fra le 13 e le 15, dopo l'assunzione di cibo, nell'intestino tenue si verifica un aumento dell'attività enzimatica: il chimo viene decomposto in grassi, proteine e carboidrati per fornire energia all'organismo.
- La sonnolenza postprandiale comporta sempre un calo di motivazione: il cervello secerne la melatonina, l'ormone del sonno, e la capacità di concentrazione diminuisce. È il momento ideale per una breve pausa rigenerante.

- Dalle 14 si fa sentire un secondo picco di rendimento pomeridiano.
- Di pomeriggio il sistema immunitario viaggia a pieno ritmo e produce il maggior numero di anticorpi. Verso le 15 la percezione del dolore è più bassa.
- Dopo mangiato evitate grossi sforzi fisici. Svolgere solo attività leggere per non compromettere la digestione.
- Se la curva dell'attenzione è ridotta e subentra la stanchezza, si può approfittare del momento per fare qualche telefonata e sbrigare qualche lavoro di routine.
- Se ne avete la possibilità, potete anche inserire una siesta di 15-30 minuti oppure fare una breve passeggiata. In questo modo mettete in ordine i pensieri e prendete una sana distanza dai fastidi e dai problemi della vita quotidiana, per poi dedicarvi con nuova energia alle attività pomeridiane.

Dalle 15 alle 17

Fase di picco: Vescica - fase di riposo: Polmone.

- La vescica è nella sua fase di massima attività. Il meridiano di Vescica stimola la funzione renale e provoca un aumento della minzione.
- Verso le 16 la curva dell'attenzione risale per la terza e ultima volta. Chi ha ciondolato tutta la mattina senza combinare niente o ha dovuto sbrigare altre faccende, adesso può darci dentro per evadere le incombenze della giornata e concludere in armonia il pomeriggio.
- La memoria a lungo termine raggiunge il culmine pomeridiano
- Dato che nel pomeriggio la vescica rilascia una maggiore quantità di liquidi, bisognerebbe bere a sufficienza, in modo da disintossicare l'organismo. È consigliabile bere acqua o una tisana calda.
- Il pomeriggio è il momento migliore non solo per prepararsi agli esami e lavorare con concentrazione, ma anche per dedicarsi alle attività sportive.

Dalle 17 alle 19

Fase di picco: Rene - fase di riposo: Grosso Intestino.

- La produttività inizia lentamente a calare, le funzioni corporee si riducono e subentra il rilassamento.
- A partire dalle 18 anche milza e stomaco dovrebbero essere lasciati tranquilli per potersi rigenerare a sufficienza fino al mattino dopo.
- Anche se ci sentiamo ancora pieni di forza sia a livello fisico sia mentale, dovremmo usare questa energia per ricaricare i reni, gli organi preposti all'immagazzinamento del KI, la nostra energia vitale. Non lavorate fino a tarda sera, ma terminate la giornata in tranquillità. Godetevi il tempo da trascorrere con la famiglia o gli amici.
- Se dopo le fatiche del giorno volete rilassarvi, la prima serata è indicata anche per la meditazione o gli esercizi yoga.
- La sera non cenate troppo tardi e soprattutto non esagerate con le quantità. Sono preferibili pasti leggeri e caldi, per esempio una minestrina fumante. Procuratevi un'atmosfera rilassata: milza e stomaco l'apprezzeranno.

Dalle 19 alle 21

Fase di picco: circolazione Mastro del Cuore-fase di riposo: Stomaco.

- Dalle 19 in poi il battito del polso e la pressione sanguigna calano. Il corpo si mette in modalità riposo e ha particolarmente bisogno di armonia.
- Anche lo stomaco entra in fase di riposo e dovrebbe avere tempo per rigenerarsi.
- Il meridiano di Mastro del Cuore è particolarmente attivo: protegge il cuore dagli influssi dannosi, regola la libido e stabilizza la circolazione.
- Rinunciate alle cene lussuose a base di carboidrati, come pure a patatine & Co. la sera davanti alla TV. Gli organi della digestione sono già nella fase di riposo e lavorano al minimo. Anche la frutta e i cibi crudi restano

sullo stomaco e vengono digeriti a fatica, producendo fastidiose sostanze fermentate o putrefatte.

- Queste ore preziose in cui vi liberate dalla tensione della giornata non andrebbero trascorse davanti alla televisione o al computer. Rivolgete la vostra attenzione alle persone care.

Dalle 21 alle 23

Fase di picco: Triplice Riscaldatore - fase di riposo: Milza-Pancreas.

- Dalle 21 in poi la concentrazione di melatonina aumenta e rende propensi al sonno.
- Gli organi della digestione entrano nella fase di rigenerazione.
- Il sistema immunitario è particolarmente attivo.
- Non cedete agli attacchi di fame serali e notturni: gli organi della digestione sono già nella fase di riposo. Bevetes invece una tisana calda, che rilassa la muscolatura dell'apparato digerente e favorisce il sonno.
- A quest'ora non dovrete più concentrarsi sui problemi e le preoccupazioni. Preparatevi mentalmente al riposo notturno e cercate di andare a dormire sempre alla stessa ora, preferibilmente prima di mezzanotte. Solo un sonno sano e indisturbato vi aiuta a raggiungere il giusto equilibrio.
- Molti farmaci sono massimamente efficaci di sera (per esempio i farmaci contro le allergie e l'asma o quelli contro la depressione).

Dalle 23 all'1

Fase di picco: Vescicola Biliare - fase di riposo: Cuore.

- Le funzioni vitali come la frequenza cardiaca, la pressione arteriosa e la temperatura corporea si riducono. Il metabolismo rallenta.
- Di notte lo yin si rigenera. Il sonno favorisce la depurazione, il riassetto, la ricostituzione e il riposo.

- Gli occhi si indeboliscono, la vista diminuisce.
- Chi non si riposa in questa fascia oraria si porta dietro i problemi e lo stress anche l'indomani. Lo yin non può rigenerarsi, e il suo deficit getta un'ombra anche sul giorno successivo: si è nervosi e tremanti, poco resistenti, si suda facilmente, si soffre di tachicardia, e si è sovreccitati e distratti. Se avete ancora delle cose importanti da fare, alzatevi presto la mattina dopo, ma godetevi il meritato sonno, così da far riposare mente e corpo. Domani è un altro giorno.

Dall'1 alle 3

Fase di picco: Fegato - fase di riposo: Piccolo Intestino.

- Circolazione e pressione arteriosa viaggiano a regime ridotto.
- Con l'aiuto dei meridiani di Vescicola Biliare e di Fegato, corpo e mente si disintossicano. Il Fegato garantisce l'irrorazione sanguigna dell'apparato locomotore attivo, e distribuisce in tutto il corpo il Qi e il sangue che trasporta le sostanze nutritive degli organi della digestione.
- La pelle si rigenera.
- Fra le 2 e le 3 l'efficienza fisica e mentale è al suo punto più basso. La concentrazione e l'attenzione calano rapidamente, e questo comporta un maggior rischio per chi è ancora al volante.
- Cercate di evitare il più possibile che questa fase di sonno profondo venga disturbata, così da poter cominciare la nuova giornata freschi e riposati.

7 - TEORIA DEI CINQUE ELEMENTI

L'osservazione attenta dei fenomeni naturali e delle loro trasformazioni ha fatto sì che i Cinesi vi trovassero analogie e "risonanze" con i processi fisiologici e patologici dell'organismo umano.

Per spiegare tali risonanze si sviluppò, intorno al 300 a.C. la teoria dei Cinque Elementi o Movimenti (Wu Xing).

Legno, Fuoco, Terra, Metallo e Acqua simbolizzano le trasformazioni, le “fasi energetiche” prodotte sulla Terra dalla dinamica Yin-Yang.

*Tra il cielo e la terra si trova l'uomo: in conseguenza,
l'energia dell'uomo è influenzata
da questa combinazione di energie di cielo e terra.
Accade lo stesso per tutti gli esseri viventi di questo mondo
(So Wen, cap. 68).*

Le energie del Cielo sono sei: Vento, Calore e Fuoco, Umidità, Secchezza, Freddo.

Le energie della Terra sono cinque: Legno, Fuoco, Terra, Metallo, Acqua.

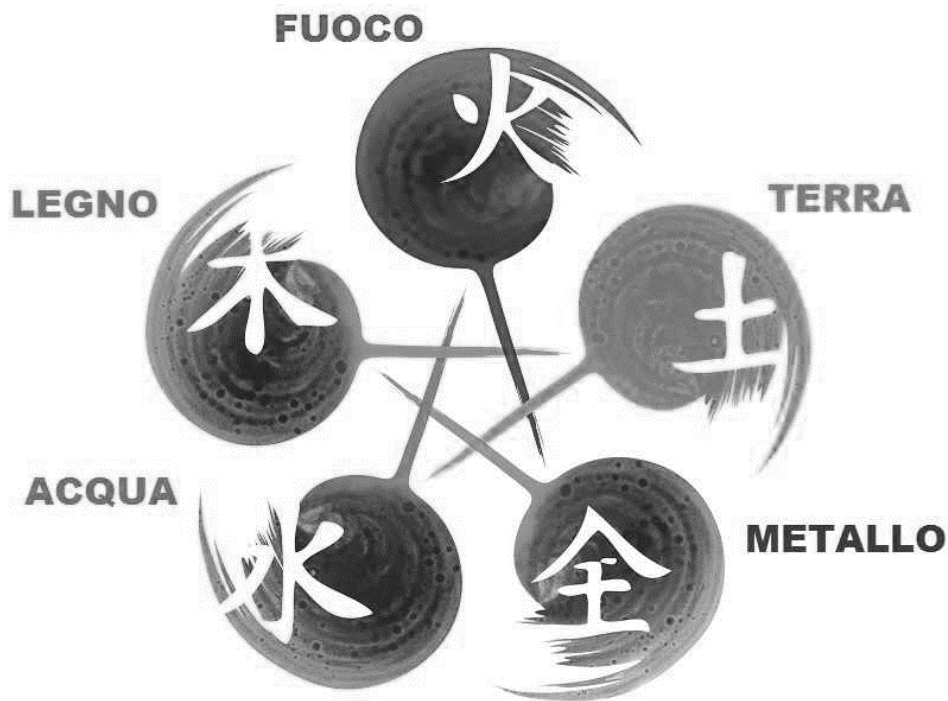
Dall'interazione delle energie del Cielo e della Terra deriva la formazione del mondo vivente ed il succedersi ciclico dei fenomeni: nascita, crescita, trasformazione, invecchiamento e morte degli esseri.

La concezione occidentale del tempo (un procedere lineare ed irreversibile verso l'infinito) differisce da quella cinese, che pensa al tempo come ad un'evoluzione ciclica, ad un eterno ricominciare, pertanto, è rappresentata da un cerchio e non da una retta.

Nello stato di salute e di malattia l'uomo interagisce con il macrocosmo influenzandolo ed essendo influenzato, a sua volta. In particolare la conoscenza dell'evoluzione dei fattori climatici permette di individuare i fattori scatenanti delle malattie stagionali e di prevedere le caratteristiche. La malattia deriva da un cattivo adattamento degli organismi viventi all'ambiente che li circonda:

“La malattia dell'uomo proviene dallo squilibrio delle energie delle cinque attività. La malattia si aggrava se l'energia del Cielo è sfavorevole.”

8 - I CINQUE ELEMENTI



In Cinese sono definiti Wu Xing.

dove

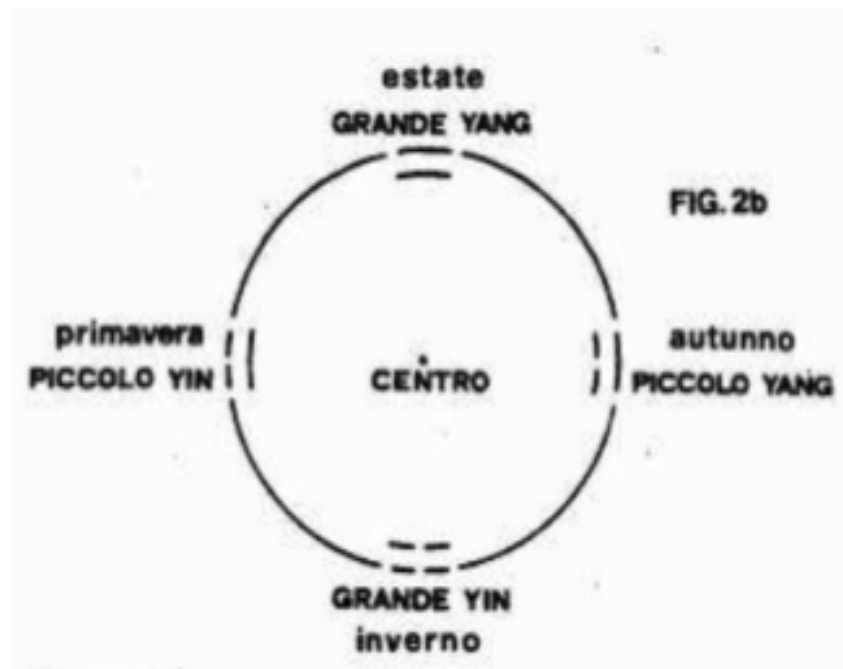
Wu significa cinque, e

Xing agire, camminare.

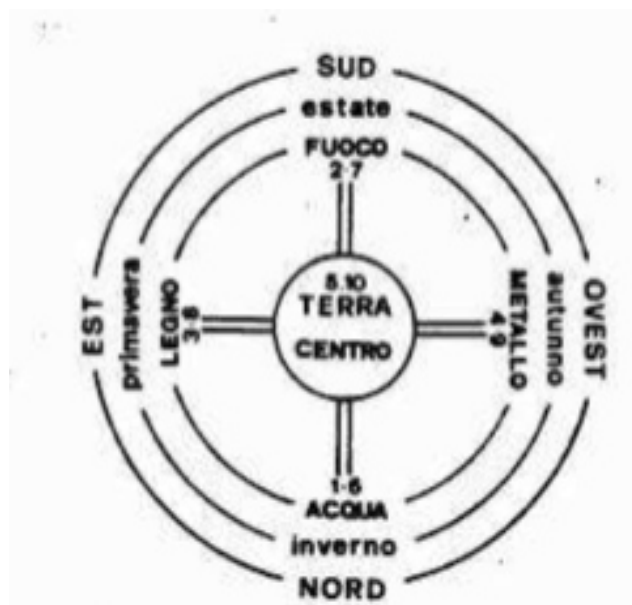
Nel termine originale è espressa un'idea di azione e movimento, che non si ritrova nella traduzione come "Elementi", derivante dal fatto che Matteo Ricci (1552-1610), uno dei primi studiosi occidentali di Medicina Cinese, aveva colto una somiglianza con i 4 Elementi (Aria, Fuoco, Terra e Acqua) della Filosofia cosmologica pre-socratica. Sarebbe quindi preferibile tradurre Wu Xing come Cinque Movimenti o Cinque Fasi per sgombrare il campo dall'idea che si tratti di sostanze materiali prive di ogni dinamismo.

I Cinque Elementi vanno intesi come categorie generali sotto cui si raggruppano le manifestazioni della realtà in un preciso ordine spaziale e temporale, non rigido e fisso ma in continua opposizione e trasformazione, al fine di costruire un modello della struttura dell'universo. Le modalità dell'evoluzione e della trasformazione dei Cinque Elementi, in quanto movimenti di energia, sono regolate dal binomio yin-yang.

L'Acqua e il Fuoco simboleggiano la totale opposizione dello yang e dello yin nei loro valori estremi (grande yang, grande yin).



La relazione con lo spazio è stabilita mediante i punti cardinali, la relazione con il tempo mediante le stagioni.



L'Acqua, che tende a scendere, è di natura yin e situata in basso: corrisponde al nord all'inverno, alla mezzanotte ed al freddo Il Fuoco, che tende a salire, è di natura yang e situato in alto corrisponde al sud, all'estate, al mezzogiorno ed al calore.

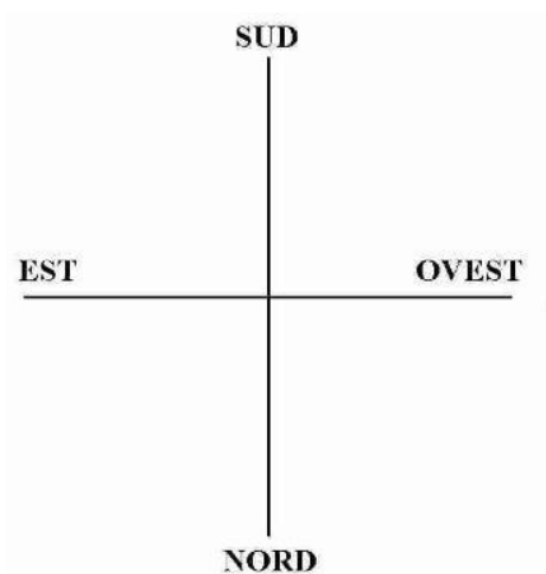
IL Legno rappresenta l'est, la primavera, l'albero e lo stato energetico del piccolo yin (yang in crescita, yin in diminuzione).

IL Metallo rappresenta l'ovest, l'autunno e lo stato energetico del ciclo yang (yin in crescita, yang in diminuzione).

Sull'asse orizzontale che unisce il Legno al Metallo, yin e yang sono in proporzioni equivalenti, infine, la Terra è l'elemento che contiene tutti gli altri elementi (le radici degli alberi, il fuoco dei vulcani, i minerali, l'acqua sorgiva) si colloca al centro, in quanto referenza generale, per avere rapporti diretti con tutti gli altri elementi.

Se ora noi uniamo il massimo yang e il massimo yin (linea sud-nord), otteniamo il cosiddetto "asse degli stati", ossia l'asse della relazione tra massimo e minimo.

Tracciando un asse perpendicolare al primo, o "asse dei mutamenti" (o "delle variazioni"), otteniamo l'asse est-ovest dell'equilibrio, dove yin e yang sono armonizzati, nel senso che l'uno sta penetrando nell'altro, e le due forze si equivalgono.



Dal punto di vista cosmologico, l'asse degli stati corrisponde ai solstizi, mentre l'asse delle variazioni corrisponde agli equinozi.

La terra, e con essa l'uomo, è immersa in questa realtà, e risente delle sue variazioni cicliche, perché l'energia che le anima è sempre la stessa, ossia l'energia dell'alternanza tra lo yin e lo yang che si fondono e si inseguono a tutti i livelli.

Se consideriamo i due assi, ossia l'asse degli stati e quello delle variazioni, notiamo che al centro, dove i due assi si intersecano, esiste il perfetto equilibrio tra lo yin e lo yang: questa è la Terra, il centro di tutto, la neutralità.

Essa è indispensabile per creare il movimento dell'uomo, per far muovere le altre energie, ossia per renderle utilizzabili.

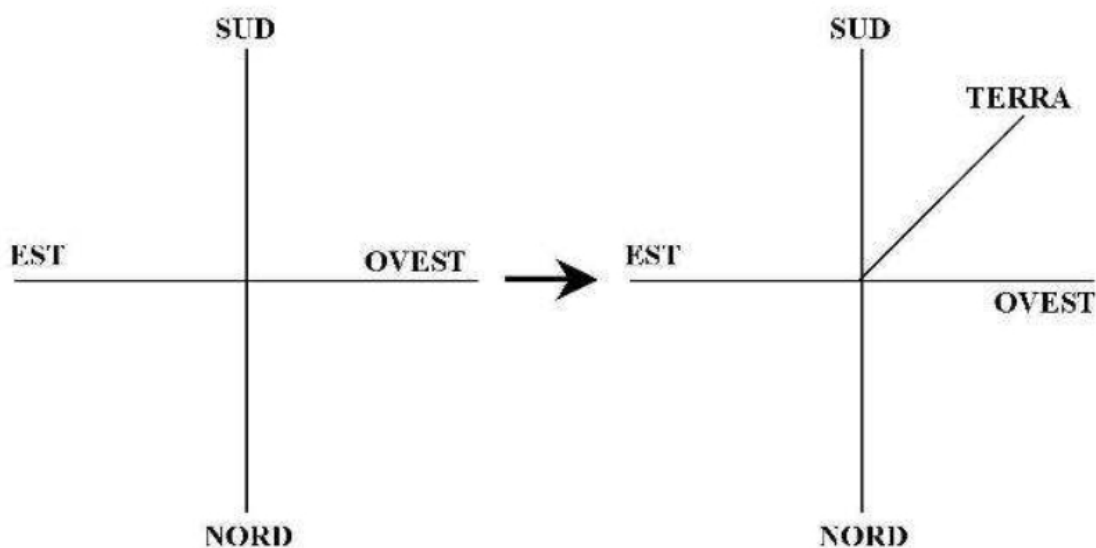
Questo spiega perché la loggia della Terra, nel cerchio dei Cinque Elementi, esprime la trasformazione, la metabolizzazione e la ridistribuzione delle energie (anche mentali).

Ma essa esprime anche quella parte di movimento, di dinamismo, che è insito in ciascuno degli altri Elementi: è il periodo di passaggio, il volano d'inerzia che fa passare da una stagione all'altra.

Ad essa, dal punto di vista temporale, sono stati appunto correlati i 18 giorni di passaggio tra una stagione e l'altra.

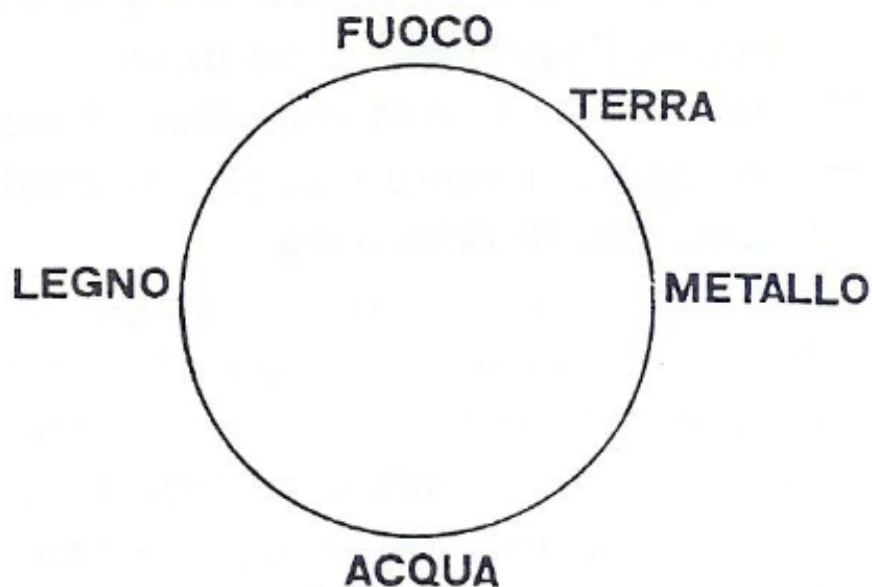
Nella storia della MTC, quando si vollero formulare le leggi che mettono in relazione tra di loro i Cinque Elementi, tuttavia, gli studiosi si accorsero che mantenere la Terra in posizione centrale causava notevoli problemi pratici.

Per tale motivo la loggia della Terra fu spostata a sud-ovest, ossia all'estremo dell'asse che segna il punto di mezzo (centro) del ciclo circadiano di scorrimento dell'energia (che secondo la MTC ha origine alle 3 di notte, quindi a metà tra la mezzanotte-nord, e l'alba-est): ovviamente, la Terra, in quanto centro, in questa rappresentazione è diametralmente opposta all'inizio, e quindi si trova alle ore 15.



In questa rappresentazione, dal punto di vista temporale è stata attribuita alla terra la "quinta stagione", collocata alla fine dell'estate, tra di essa e l'autunno.

Come spesso accade nella cultura cinese e nella MTC, questa rappresentazione non ha sostituito la precedente, ma vi si è sovrapposta, e sono state citate ed usate entrambe nei secoli, a seconda del contesto che si voleva interpretare.



A questo punto sono opportune alcune considerazioni: considerando il cerchio dei Cinque Elementi, va detto che ognuno di essi rappresenta una realtà globale, non solo un organo o una funzione.

Ogni movimento, cioè, polarizza intorno a sé tutta intera la realtà di un determinato settore morfo-funzionale, psichico, fisiologico e patologico, ma anche climatico, cosmico, relazionale, biologico, e via dicendo.

L'associazione è di tipo analogico, tra entità che presentano affinità nel loro stadio evolutivo dell'energia con le vibrazioni cosmiche e terrestri.

Ogni entità entrerà in risonanza con la propria vibrazione d'origine.

Tali realtà sono spesso definite come "logge" (la loggia del Legno, la loggia del Fuoco, ecc).

Questa teoria ha permeato profondamente la cultura cinese e la MTC, tanto che l'Imperatore, il cui comportamento doveva rispondere in tutto e per tutto alle leggi cosmiche:

si vestiva di verde per andare a visitare le sue provincie dell'est in primavera, metteva i paramenti rossi per visitare il meridione d'estate, rivestiva il giallo imperiale per ritornare alla fine dell'estate nella capitale (il centro dell'impero), ripartiva in autunno

per visitare le regioni dell'ovest vestito di bianco, e terminava il giro in inverno, nelle provincie del nord, vestito di nero.

8.1 - IL LEGNO



Il Legno deve essere inteso come il vegetale vivo, non come il legno secco da ardere. A livello del legno si ha un equilibrio yin-yang, ma si tratta di un equilibrio dinamicamente attivo, perché lo yang è nascente e crescente, proprio come una pianta, che è apparentemente immobile ma cresce.

Il Legno, in quanto rappresentativo dell'est, della primavera, della nascita, di tutto ciò che inizia, rappresenta anche il risveglio, l'uscita, l'espansione verso l'esterno, l'accelerazione.

A LIVELLO PSICOLOGICO è collegato all'impulso, il coraggio, il mettersi in moto per realizzare qualcosa, mentre se degenera è un impulso yang immaturo, proiettato verso l'esterno, quindi la collera, l'aggressività.

L'ORGANO è il Fegato che, come il vegetale, è yang in azione profonda e apparentemente immobile, ma ricco di energia (tanto che la zona del fegato è la più calda del corpo).

IL VISCERE è la Vescica Biliare, collegata anatomicamente e funzionalmente al Fegato. IL TESSUTO sarà quello che sviluppa e rende possibile il dinamismo, l'inizio del movimento, cioè il tendine e il muscolo inteso più come placca neuromotrice che come ventre muscolare (che appartiene invece alla loggia della terra).

IL SENSO è la vista, il senso che più di tutti ci proietta fuori, mettendoci in contatto con oggetti anche lontanissimi, come le stelle.

L'ORGANO DI SENSO è l'occhio, che percepisce il passaggio dal buio (yin) alla luce (yang), ed è il simbolo del risveglio.

LA SECREZIONE del Legno saranno di conseguenza le lacrime.

LA MANIFESTAZIONE ESTERNA sono le unghie, considerate in MTC come espansione dei tendini.

L'ENERGIA collegata al Legno sarà il Vento, perché è l'energia più dinamica, più attiva, e ancora una volta si ripropone il concetto dell'equilibrio yin-yang: il vento è apparentemente immobile, perché non si vede in quanto tale (è aria trasparente), ma è altamente yang, perché tutto muove, tutto sposta.

IL SAPORE è l'agro-acido, l'asprigno, ossia il sapore di ciò che non è ancora giunto a piena maturazione, come la frutta acerba.

L'ODORE è il rancido.

IL COLORE sarà ovviamente il verde, quello della vegetazione viva.

肝

IL FEGATO GAN

- 1- agevola ed assicura la regolazione
- 2- contiene e conserva il sangue
- 3- controlla i tendini
- 4. si apre negli occhi e si manifesta nelle unghie
- 5- alloggia gli Hun (anime eterree)

魂

GLI HUN - ANIME ETEREE

Sono "spiriti della terra" (Gui), di natura Yang, con tendenza ad elevarsi, ad andare e venire. Al momento della morte ritorneranno al Cielo.

Gli Hun si esprimono come immaginazione, intelligenza, sensibilità, sogno, spiritualità.

Mobilità ed espansione sono caratteristiche del Fegato, la collera e la frustrazione danneggiano gli Hun e il Fegato.

8.2 - IL FUOCO



IL Fuoco porta luce e calore, quindi anche dal punto di vista biologico nell'uomo possiamo distinguere due fuochi: un Fuoco imperiale (Luce-intelletto-psichismo-spiritualità), e un Fuoco ministeriale (Calore - trasporto dell'energia nell'organismo, mediante le ramificazioni vascolari).

Il Fuoco rappresenta il sud, l'estate, la crescita rigogliosa, la massima espansione, la massima velocità.

A LIVELLO PSICOLOGICO il Fuoco corrisponde al sentimento maturo, pieno, radiante, ossia la gioia, che può degenerare nell'ilarità eccessiva, come pure nell'agitazione, nella frenesia e nell'ansia.

L'ORGANO è il Cuore, che tutte le filosofie considerano il centro emotivo dell'uomo (e in MTC è la sede dello Shen, lo Spirito) e che ha la funzione di assicurare la circolazione continua del calore e l'energia attraverso il sangue. Per questo secondo compito però la MTC ha concepito la presenza di un secondo organo dell'elemento Fuoco, nella dialettica dei due fuochi, imperiale e ministro, il Ministro del Cuore appunto, che in occidente viene chiamato Pericardio

IL TESSUTO appartenente alla loggia del Fuoco sarà, per analogia, il sistema vascolare.

IL VISCERE sarà quello più dinamico dal punto di vista peristaltico, quindi l'Intestino Tenue, nel quale vi è il transito e l'assorbimento degli alimenti esterni.

Allo stesso modo, anche il Fuoco ministeriale ha un proprio viscere, il Triplice Riscaldatore (San Jiao), una sorta di "superfunzione", deputata alla produzione ed al trasporto dell'energia e del calore necessari al funzionamento dell'intero organismo.

IL SENSO sarà quello che ci consente di metterci relazione con l'esterno, ossia il tatto. L'ORGANO DI SENSO è la lingua, intesa come espressione verbale, parola, vero e proprio tatto psichico che ci pone in relazione e contatto con gli altri (la lingua intesa come senso del gusto appartiene invece alla loggia della Terra).

LA SECREZIONE è quella più radiante, quella cioè collegata all'emanazione del calore, ossia il sudore. E' interessante notare che le sedi dove il sudore si manifesta caratteristicamente sono proprio quelle dove la MTC riconosce le localizzazioni più

rappresentative del cuore: le ascelle (dove il meridiano principale di Cuore inizia il suo percorso esterno), lo sterno (sede dei punti mu, di allarme, di Cuore e Ministro del Cuore), ed il palmo delle mani (sede dei punti Fuoco dei due meridiani di Cuore e Ministro del cuore).

LA MANIFESTAZIONE ESTERNA è la tinta, il colorito dal viso, da cui traspare lo Shen che anima una persona.

L'ENERGIA collegata al Fuoco è evidentemente il Calore.

L'ODORE è quello del bruciato.

IL SAPORE sarà quello corrispondente al bruciato, ossia l'amaro.

IL COLORE è quello del fuoco, ossia il rosso.



IL CUORE - XIN

- 1- governa il sangue
- 2- governa i vasi sanguigni
- 3- si apre nella lingua e controlla la parola
- 4- si manifesta nella tinta del volto
- 5- alloggia lo Shén (Spirito, psiche)



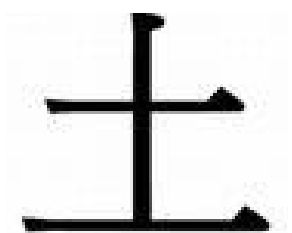
LO SHÉN - SPIRITO / PSICHE

Il Cuore, considerato dalla Medicina Tradizionale Cinese il monarca tra gli organi, esercita la sua funzione sovrana proprio perché alloggia lo Spirito Shen, che è il Cielo in noi. Esso rappresenta le funzioni psichiche superiori, e decide e governa tramite le altre anime viscerali.

La gioia, intesa come eccessiva eccitazione, danneggia le capacità superiori di giudizio e nuoce al Cuore.

IL MINISTRO DEL CUORE-XIN BAO LUO "Il cuore è così forte che nessuna Xie Qi vi può penetrare. Se una Xie Qi attacca il cuore, viene deviata verso il ministro del cuore" (Ling Shu. cap. 71).

8.3 - LA TERRA



Per elemento Terra si intende il suolo, presente dappertutto, che fa da impalcatura a tutto ciò che esiste in natura, è il vero tessuto connettivo del mondo esterno.

È l'elemento centrale a cui possono fare riferimento tutti gli altri elementi: è humus fecondo per il legno, riceve luce e calore dal sole-fuoco, è il depositario del metallo, è il recipiente dell'acqua: è, in una parola, il centro di riferimento ubiquitario, il quinto elemento.

Corrisponde al centro, al passaggio tra una stagione e l'altra, alla maturità, la trasformazione, quindi simbolicamente al cambio di marcia.

Nell'altra rappresentazione, corrisponde al sud-ovest ed alla quinta stagione (fine estate).

A LIVELLO PSICOLOGICO corrisponde all'impalcatura logica del pensiero, alla metabolizzazione delle idee. Questa centralità si configura come tendenza riflessione, alla concentrazione, e trova la sua degenerazione nell'eccessiva metabolizzazione, o rimuginazione, delle idee (preoccupazioni, ossessioni, chiodi fissi, fino a spunti paranoidi).

L'ORGANO è la Milza (a cui gli occidentali hanno associato il Pancreas), che nella MTC ha funzioni centrali di ripartizione dei principi alimentari, non soltanto dal punto di vista meramente digestivo, ma anche assimilativo, distributivo, secretivo, e di collegamento.

IL VISCERE è lo Stomaco, che in quanto centro della digestione è il centro della produzione dei diversi tipi di energia. In MTC il duodeno fa parte dello stomaco, ed in esso effettivamente sbocca il pancreas.

IL TESSUTO è il tessuto di sostegno, il connettivo, che è il centro di sostegno dell'organismo, che pertanto comprende anche i muscoli, ma questa volta intesi come "carne muscolare", non come movimento.

IL SENSO è quello collegato al primo impatto col cibo, quindi il gusto.

L'ORGANO DI SENSO è tutta la cavità orale, compresa la lingua.

LA SECREZIONE, per analogia, è la saliva, che consente l'inizio dell'attività di digestione e quindi di "interiorizzazione" del cibo.

LA MANIFESTAZIONE ESTERNA sono appunto le labbra.

L'ENERGIA è quella della terra, ossia l'Umidità, che consente tutti i processi chimici dell'organismo vivente.

IL SAPORE è quello degli elementi base della nutrizione, ossia il dolce (che corrisponde però più il sapore dei cereali, quasi insipido, che non dello zucchero).

L'ODORE è il dolciastro.

IL COLORE sarà quello della terra e dei cereali (il giallo-ocra).

脾

LA MILZA - PI

- 1- assicura la trasformazione ed il trasporto
- 2- fa salire il puro
- 3- trattiene il sangue
- 4- regge la carne e gli arti
- 5- si apre nella bocca e si manifesta nelle labbra
- 6- alloggia lo Yi (pensiero)

意

LO YI PENSIERO

Lo Yi va inteso come capacità di concentrazione, di riflessione, di proposito. Dà concretezza all'attività mentale, sostenendola, nutrendola e rinnovandola. Analoga è la funzione della Milza / Terra, centro dell'organismo, al quale assicura nutrimento, struttura e rinnovamento.

La concentrazione eccessiva e la rimuginazione ledono lo Yi e la Milza.

8.4 - IL METALLO



Questo elemento è fortemente connesso con l'equilibrio, ossia con l'omeostasi, con l'equivalenza di yin e yang, ma in senso statico e decrescente, non più in senso dinamico e crescente come avveniva nel Legno.

Corrisponde all'ovest, all'autunno, alla contrazione intesa come opposto dell'espansione), alla caduta delle foglie secche, al rallentamento.

A LIVELLO PSICOLOGICO corrisponde all'interiorizzazione, al crepuscolo, momento cui lo yang del sole si tuffa nell'orizzonte, ossia il momento della meditazione pensosa, quel sentimento "crepuscolare" che è stato definito come tristezza, ma da intendere come tale solo se degenera.

L'ORGANO è il Polmone, per la sua funzione ritmica e costante che permette uno scambio continuo interno-esterno tramite la ricezione dello Gi celeste (ossigeno) e l'eliminazione delle scorie interne (anidride carbonica).

L'ORGANO DI SENSO è il naso, attraverso il quale si respira.

IL SENSO per analogia e l'olfatto.

LA SECREZIONE è il muco (nasale e bronchiale).

IL VISCERE sarà quello più implicato nel rapporto interno-esterno, dotato di movimenti ritmici, di carattere yang ma più attenuato rispetto all'intestino tenue, cioè l'Intestino Crasso, che ha la funzione sia di eliminare lo yin ormai materializzato (le feci), sia di assorbire lo yin inteso come acqua.

IL TESSUTO è la pelle, come tessuto di frontiera esterno-interno, dotato di funzioni omeostatiche sulla temperatura cutanea e sul mantenimento di diverse caratteristiche, tra

cui il giusto grado di secchezza o umidità dei tessuti che sono a contatto con l'ambiente esterno

LA MANIFESTAZIONE ESTERNA sono i peli, che dalla pelle traggono origine e nutrimento.

L'ENERGIA è la Secchezza, caratteristica dell'autunno, soprattutto in Cina.

IL SAPORE è il piccante.

L'ODORE è l'acre.

IL COLORE sarà il bianco, che ingloba, "raccoglie" tutti gli altri colori.

肺

IL POLMONE-FEI

- 1- regge il Qi e la respirazione
- 2- controlla meridiani ed i vasi sanguigni
- 3- controlla la diffusione, la discesa e l'eliminazione
- 4- regola i passaggi dell'acqua
5. si apre nel naso e si manifesta nella pelle e nei peli
- 6- alloggia i Po (anime corporee)

魄

I PO - ANIME CORPOREE

I *Po* sono la parte più fisica e materiale dello psichismo, legata all'istinto ed ai riflessi condizionati.

Sono anch'essi "spiriti della terra" (Gui), di natura Yin, che al momento della morte ritorneranno alla Terra.

La tristezza e l'afflizione ledono i Po e il Polmone.

8.5 - L'ACQUA



È il grande yin, il massimo della passività, della ricettività, dell'informalità passiva: liquido che assume la forma del recipiente che lo contiene. Al tempo stesso è il polo d'inizio della vita, perché al suo massimo lo yin si trasforma quindi dal massimo della inattività sorge la vitalità.

E l'inverno, il nord, il buio, la condensazione, la massima coesione, è il fermarsi.

A LIVELLO PSICOLOGICO corrisponde al sentimento più individualizzato solidificante, più tenace, cioè la volontà, e se degenera patologicamente diventa opposta, la più paralizzante, più irrazionale, ossia la paura, terrore, la fobia.

L'ORGANO è il Rene, che presiede alle funzioni sui liquidi organici e sugli elettroliti.

IL VISCERE è ovviamente quello in rapporto con la gestione dell'acqua, ossia la Vescica.

IL TESSUTO correlato alla loggia dell'acqua sarà quello più passivo, più condensato, ricco di sali minerali inerti, cioè l'osso, la cui struttura dipende dall'equilibrio ionico regolato dal rene.

Un altro importantissimo tessuto collegato al rene è il tessuto nervoso, in quanto gli antichi cinesi consideravano l'osso e il suo contenuto come un tutt'uno pertanto, sia il tessuto nervoso che gli altri "midolli" afferiscono al rene, sia che si tratti di midollo emopoietico, sia di midollo grasso, sia di midollo spinale.

IL SENSO sarà quello dell'udito, il più passivo dei sensi.

L'ORGANO DI SENSO sarà quindi l'orecchio.

LA SECREZIONE è l'urina.

LA MANIFESTAZIONE ESTERNA sono i capelli,

L'ENERGIA è il Freddo, massimo dello yin, caratteristica dell'inverno

IL SAPORE sarà quello della nostra acqua ancestrale, ossia il salato.

L'ODORE è il putrido.

IL COLORE sarà quello che tutto assorbe passivamente, cioè il nero.

腎

I RENI – SHÈN

- 1- immagazzinano il Jing, reggono crescita e riproduzione
- 2- producono il midollo e il cervello, governano le ossa
- 3- assicurano la raccolta del Qi
- 4- governano l'acqua
- 5- controllano i due orifizi del basso
- 6- si aprono nelle orecchie e si manifestano nei capelli
- 7- alloggiano lo Zhi (volontà)

志

LO ZHI - VOLONTÀ

Lo Zhi è il volere, la forza profonda che permette di tendere verso un obiettivo, raggiungere un traguardo, realizzare un piano.

È il potere che sostiene la tensione di vivere.

Analogamente i Reni sono per tutto l'essere la base della potenza ed il radicamento di questo volere.

La paura danneggia lo Zhi ed i Reni.

8.6 - TABELLA DELLE CORRISPONDENZE

	LEGNO	FUOCO	TERRA	METALLO	ACQUA
STAGIONE	Primavera	Estate	Fine estate	Autunno	Inverno
DIREZIONE	Est	Sud	Centro	Ovest	Nord
COLORE	Verde	Rosso	Giallo	Bianco	Nero
SAPORE	Acido	Amaro	Dolce	Piccante	Salato
CLIMA	Vento	Calore	Umidità	Secchezza	Freddo
STADIO DI SVILUPPO	Nascita	Crescita	Trasformazione	Raccolta	Accumulo
NUMERO	8	7	5	9	6
PIANETA	Giove	Marte	Saturno	Venere	Mercurio
YIN - YANG	Yang minore	Yan massimo	Centro	Yin minore	Yin massimo
ANIMALE	Pesci	Uccelli	Esseri umani	Mammiferi	Ricoperti dal guscio
ANIMALE DOMESTICO	Pecora	Volatili	Bue	Cane	Maiale
CEREALE	Grano	Fagioli	Riso	Canapa	Miglio
ORGANO	Fegato	Cuore	Milza	Polmone	Rene
VISCERE	Vescicola biliare	Intestino tenue	Stomaco	Intestino crasso	Vescica
ORGANO DI SENSO	Occhi	Lingua	Bocca	Naso	Orecchie
TESSUTO	Tendini	Vasi	Muscoli	Pelle	Ossa
EMOZIONE	Collera	Gioia	Preoccupazione	Tristezza	Paura
SUONO	Grida	Riso	Canto	Pianto	Gemiti

9 - GLI ZANG FU

Con il termine generico di Zang Fu indichiamo l'insieme degli organi interni del corpo umano. Gli Zang Fu sono ulteriormente suddivisi in:

-5 Zang (Wu Zang):

Fegato, Cuore, Milza, Polmone e Reni (non viene classicamente incluso nell'elenco il Ministro del Cuore)

-6 Fu (Liu Fu):

Vescica Biliare, Intestino Tenue, Stomaco, Grosso Intestino, Vescica, Triplice Riscaldatore.

-8 Visceri curiosi (Qi Heng Zhi Fu), o visceri dal comportamento straordinario:

Cervello, Midollo, Osseo, Mai, Vescica Biliare, Utero.

GLI ORGANI - ZANG

I cinque Zang svolgono la funzione di produrre, trasformare ed immagazzinare Qi, Xue, Jin Ye, Jing Innato, Jing Acquisito, Shen. Essi tesaurizzano unicamente sostanze pure, già sottoposte al processo di raffinazione operato dai Fu sul cibo.

In Medicina Tradizionale Cinese non esiste distinzione tra soma e psiche, in quanto entrambi sono manifestazione della medesima realtà, il Qi.

Ad ogni organo interno è attribuita per analogia una particolare connotazione dello psichismo ed un'anima.

ORGANO	EMOZIONE	ANIMA VISCERALE
Fegato	Rabbia	<i>Hun</i> - Anima eterea
Cuore	Gioia	<i>Shén</i> - Spirito / Psiche
Milza	Riflessione	<i>Yi</i> - Pensiero
Polmone	Tristezza	<i>Po</i> - Anima corporea
Reni	Paura	<i>Zhi</i> - Volontà

Il rapporto tra un organo interno e la corrispondente emozione è biunivoco, nel senso che:

- 1) Un organo malato tenderà a imprimere allo psichismo, inteso nella sua globalità, una particolare connotazione.
- 2) Un'emozione in eccesso, sia per intensità che per durata, tenderà a danneggiare l'organo di riferimento.

Trattando un organo specifico, ne trattiamo l'emozione corrispondente.

I VISCERI -FU

I sei Fu sono deputati a ricevere, digerire, trasformare gli alimenti, garantendone il transito ed assicurando l'espulsione dei residui.

Da un punto di vista fisiopatologico gli Zang sono più importanti dei Fu, in quanto i primi producono ed immagazzinano le sostanze preziose, mentre i secondi si limitano a garantire il passaggio del cibo.

10 - LE LEGGI DEI CINQUE MOVIMENTI

La teoria dei “cinque elementi o fasi di trasformazione” è un’ulteriore elaborazione del pensiero cinese per interpretare la fenomenologia che si perpetua in natura.

Ad un certo punto della millenaria storia cinese, tutti i fenomeni che accadevano in natura venivano visti come il risultato della trasformazione del QI (energia) grazie all’opera di cinque elementi: Acqua, Fuoco, Legno, Metallo e Terra.

Questi cinque elementi vennero inoltre associati ad alcuni organi del corpo umano, ai colori, alle stagioni, ai suoni, a delle caratteristiche, e ad altre cose, dando luogo a svariate correlazioni ed interazioni offrendo un quadro ampio di rapporti ed interazioni che avvenivano in natura e a cui si legava anche l’uomo.

Gli antichi medici cinesi usavano queste relazioni per definire alcune malattie che le persone manifestavano, e i trattamenti terapeutici miravano a migliorare la qualità di un elemento piuttosto che un altro.

I Cinque Elementi sono tra loro legati e regolati da due relazioni fisiologiche:

1- la prima è chiamata ciclo di Generazione, o ciclo Sheng. La sequenza ciclica della generazione è:

Legno->Fuoco->Terra->Metallo->Acqua->

- il legno bruciando dà origine al fuoco
- dalla combustione del fuoco residuano le ceneri che divengono humus
- dal sottosuolo vengono estratti minerali e metalli
- il metallo fondendosi diventa liquido
- l’acqua nutre e fa crescere la pianta.

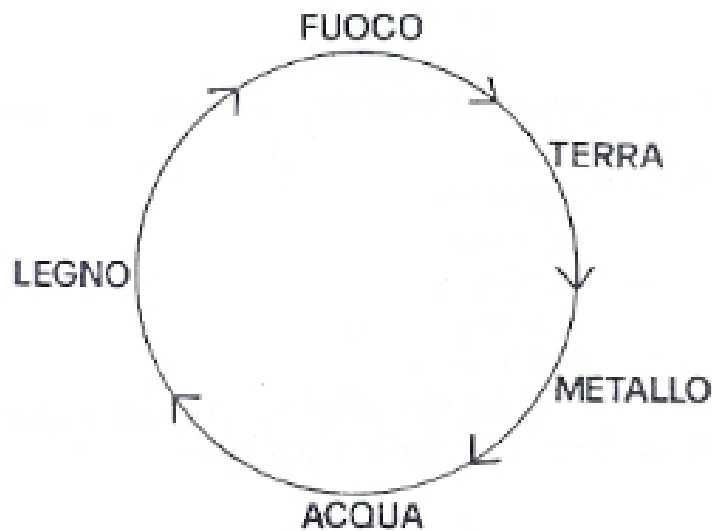
Infatti in un equilibrio ideale l’elemento Legno alimenta il Fuoco, la cenere del Fuoco alimenta la Terra, il Metallo si trova nella Terra, l’acqua si condensa sul Metallo e l’Acqua a sua volta alimenta il Legno.

Dall’analisi del ciclo Sheng si deduce che ogni movimento produce il successivo ed è, a sua volta, prodotto da quello che lo precede: tale relazione viene detta "madre - figlio".

Considerata questa continua mutazione, si suole affermare che tutti gli elementi si alimentano e si controllano a vicenda creando una sorta di relazione sul modello madre-figlio nel senso che ogni elemento è figlio di quello precedente e contemporaneamente madre di quello immediatamente successivo. Questo modello di equilibrio totale viene definito “ciclo nutritivo”, dove ogni elemento “madre” genererà un “figlio” sano, per cui vi è uno stato di non malattia.

La "madre" genera il "figlio"

Per rappresentare graficamente il ciclo Sheng, volendo suggerire la nozione di vita in perpetuo cambiamento, si ricorre al cerchio (simbolo del cielo e del tempo):



2- la seconda è chiamata ciclo di Controllo (o di Dominazione), o ciclo Ke. Il ciclo Ke o ciclo di controllo evolve secondo la sequenza:

Legno->Terra->Acqua->Fuoco->Metallo

- Il legno controlla la terra perché la ricopre e se ne nutre (aratro, radici).
- La terra controlla l'acqua perché l'argina e l'assorbe,
- L'acqua controlla il fuoco perché lo spegne.
- Il fuoco controlla il metallo, fondendolo.

- Il metallo controlla il legno perché lo taglia.

Infatti secondo la sequenza di “controllo” il Legno stabilizza la Terra, la Terra trattiene l’Acqua, l’Acqua controlla e doma il Fuoco, il Fuoco scioglie il Metallo, il Metallo (una lama ad esempio) taglia il Legno.

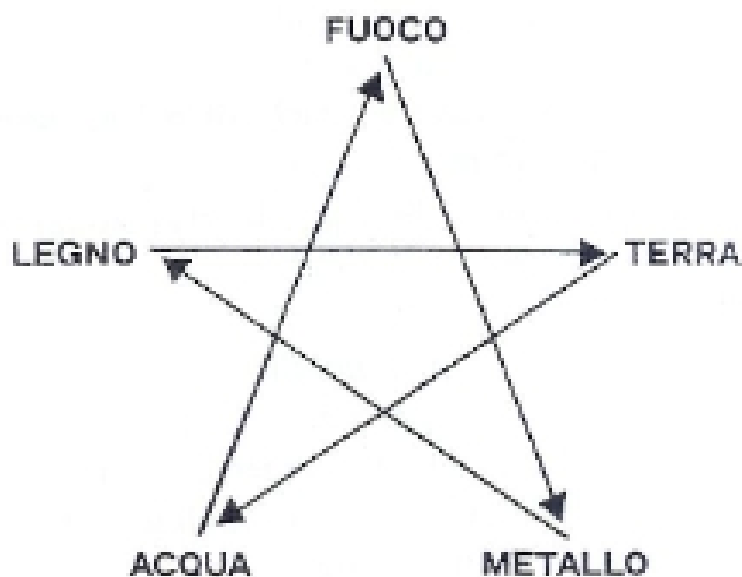
Dalla rappresentazione grafica del ciclo di dominazione, che è anche definito relazione "nonna - nipote", risulta una stella.

Ogni movimento controlla il movimento "nipote" ed è controllato dal movimento "nonna".

Questo secondo tipo di relazione serve a bilanciare il primo, quello di generazione, per evitare la crescita incontrollata di un elemento, dando un ottimo esempio di feedback.

Infatti nel ciclo “di controllo”, un elemento che si trova in condizioni ottimali, controlla quello successivo a quello che lui dovrebbe monitorare (elemento “nonno”), in modo che non sottragga troppa energia all’elemento “madre”.

La "nonna" controlla il nipote"



Quindi, come per la teoria “Yin e Yang”, anche nel principio delle “cinque fasi di trasformazione” vi è un movimento continuo e perciò gli schemi sopra dovrebbero essere immaginati in continuo movimento.

Nell'armonioso alternarsi di generazione e di dominazione, la vita dell'universo può conservare dei dinamismi equilibrati.

Qualora uno degli elementi del sistema presenti delle anomalie di attività, si instaurano delle relazioni patologiche:

1) sopraffazione (o distruzione), o ciclo Cheng:

l'Elemento Legno ipofunzionante viene distrutto dal Metallo

l'Elemento Fuoco ipofunzionante viene distrutto dall'Acqua

l'Elemento Terra ipofunzionante viene distrutto dal Legno

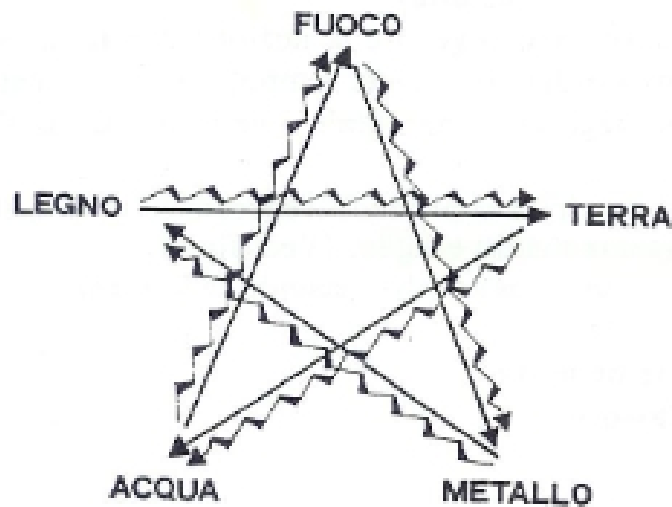
l'Elemento Metallo ipofunzionante viene distrutto dal Fuoco

l'Elemento Acqua ipofunzionante viene distrutto dalla Terra

Nella legge di sopraffazione cheng, quando per una serie di cause concomitanti, la dominazione diventa eccessiva, il movimento nonno che in condizioni normali, controlla il movimento nipote, tende a sopraffarlo iperdominandolo e perfino distruggendolo

Questo si può verificare per una debolezza del movimento nipote oppure per un'iperattività del movimento nonno che aggredisce il movimento nipote.

La "nonna" distrugge il "nipote"



- 2) ribellione, o ciclo Wu (inversione del ciclo di controllo, per rivolta dell'elemento normalmente dominato):

l'Elemento Legno iperfunzionante si ribella al Metallo

l'Elemento Fuoco iperfunzionante si ribella all'Acqua

l'Elemento Terra iperfunzionante si ribella al Legno

l'Elemento Metallo iperfunzionante si ribella al Fuoco

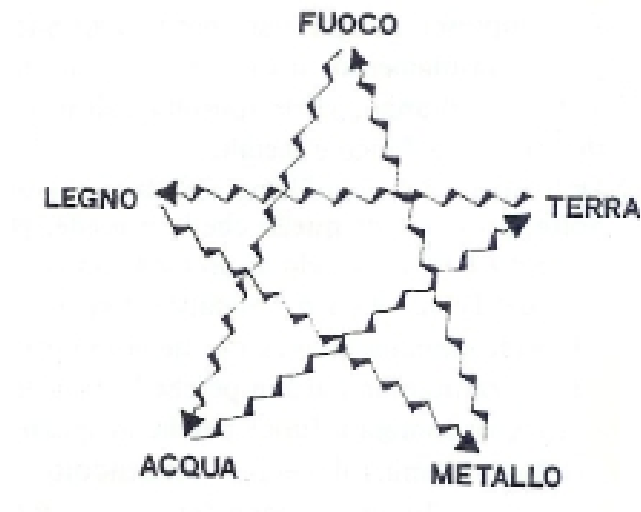
l'Elemento Acqua iperfunzionante si ribella alla Terra

Il ciclo di “ribellione”, dove l’elemento “nipote” controlla l’elemento “nonno” in modo che questi non diventi troppo forte e abbia un grande potere di controllo su di esso.

Nel caso di un elemento “nonno” che sta prendendo il sopravvento, l’elemento “nipote” si ribellerà contro di lui e potrebbe danneggiarlo. È chiaro che anche in questo “ciclo delle cinque fasi di trasformazione”, vi deve essere un equilibrio costante di creazione e distruzione in modo da avere un livello energetico ideale in ogni momento.

Se uno degli elementi diventa troppo “forte”, causerà una limitazione negli altri creando i presupposti per l’insorgere di una malattia.

Il “nipote” si ribella alla "nonna"



Questa teoria, da sola, non può permettere chiavi di lettura assolute per l'operatore ma, associata agli altri principi, è di grande aiuto per quella “diagnosi energetica” di cui accennavamo prima e che consentirà di attuare un trattamento molto più completo e mirato.

11 - IL SISTEMA RESPIRATORIO

Il ciclo vitale dei Meridiani comincia con i Meridiani del Polmone e dell'Intestino Crasso: in coppia controllano l'immissione e l'eliminazione di KI. L'azione di immettere il KI dal mondo esterno e di portarlo nel corpo è rappresentata dal sistema respiratorio.

L'azione di esalare il KI estraneo è rappresentata dal sistema di eliminazione. Su un piano simbolico è il respiro a far partire la vita creando una distinzione tra il KI esterno e il KI interno al corpo. Un esempio di questo è la nascita di un bambino: il neonato non è riconosciuto vivo finché non fa il primo respiro; è grazie a esso che si afferma la sua esistenza come essere umano.

Il KI del mondo esterno è distinto dal KI umano grazie all'esistenza di un confine, rappresentato dalla pelle che agisce in due modi:

- assorbe il KI dall'esterno;
- espelle il materiale di scarto dell'interno tramite i pori.

Se entrambe le attività sono equilibrate la forma umana rimane identificata.

A questo punto rimangono due requisiti fondamentali per la sopravvivenza:

- nutrimento da una fonte esterna
- stimoli emotivi che soddisfino lo spirito.

11.1 - NUTRIMENTO ESTERNO

La fonte principale di nutrimento esterno è il cibo.

L'immissione di cibo e la sua scomposizione, atta a renderlo compatibile con l'organismo umano, è rappresentata dal procedimento digestivo che è quindi una funzione necessaria al rifornimento del KI.

I Meridiani dello Stomaco e della Milza mettono in moto queste funzioni attraverso lo stomaco, il duodeno, l'esofago e gli enzimi digestivi necessari alla scomposizione del cibo.

La dietetica cinese considera gli alimenti come una fonte energetica preventiva terapeutica, perché crede che ogni sapore sia in grado di contrastare una determinata causa patogena.

Nel Huangdi Neijing vengono messe in risalto le anomalie che si notano nell'assunzione irregolare dei cibi, nelle diete troppo ricche e grasse, nei problemi digestivi e negli eccessi nel bere e mangiare.

Nella cultura cinese il valore energetico è alla base della classificazione dei cibi. La natura dell'alimento, xing, viene classificata secondo lo specifico potere termico energetico inteso come variabile Freddo Calore e viene espressa attraverso cinque categorie:

1. Alimenti di natura fredda:

alghe, bambù, banane, caffè', cachi, funghi, germogli di soia, grano saraceno, segale, uva spina, patate, latte, melanzane, verbena, verdure crude, yogurt, oca, polpo, fagiano, calamaro, anatra, pesce, formaggi freschi, formaggio vaccino.

2. Alimenti di natura fresca: cicoria, finocchi, fragole, genziana, ostriche, granturco, insalata, limone, melagrana, melone, menta di rovo, olio di sesamo, orzo, pera, semi di finocchio, uva, zafferano, zuccina, formaggio di capra, formaggio di pecora, ostriche.

3. Alimenti di natura neutra: coriandolo, crusca, miele, mora di gelso, noce moscata, prugna, ribes, riso, sesamo, tamarindo, salmone, piccione, pollame, quaglia.

4. Alimenti di natura tiepida: carota, cipolla, liquirizia, mela, ravanella, tè, verdura cotta, porro,

5. Alimenti di natura calda: aglio, avena, cacao, cannella, castagna, cavolo, chiodo di garofano, cipolla, lievito, mandorla, mela cotogna, mostarda, noce, zenzero, zucca, pepe, porro, sale, timo, mitili, pesce azzurro, uova, anguilla, carpa, cavallo, faraona, frutti di mare, scampi, carne di manzo, montone.

Conoscere la natura termo-energetica dei cibi ci permette una corretta alimentazione in relazione alle stagioni, perché ci dà la possibilità di nutrirci con sostanze compatibili ai bisogni stagionali che ci aiutano a bilanciare gli sbalzi termici.

Banalmente ciò significa che, per esempio, nelle stagioni calde attenuerà fuoco con alimenti freddi e freschi, mentre nelle stagioni fredde useremo quelli tiepidi e caldi.

Ma questa conoscenza ci può aiutare anche nel trattamento terapeutico delle patologie perché potremmo contrastare quelle da freddo e da calore con alimenti adeguati alla loro natura.

Si comprende, in questo modo, come la medicina tradizionale cinese si basi sulla teoria che alimenti e medicine abbiano la stessa origine e che l'uso quotidiano di molti cibi abbia valenza anche come farmaco.

Pertanto alcuni alimenti possono essere consumati quotidianamente per lunghi periodi, altri invece, dovranno essere impiegati con parsimonia perché portatori di effetti collaterali.

Arriviamo così a considerare l'abbinamento, importantissimo per la medicina tradizionale cinese, tra sapori organi.

Gli alimenti ricchi di sapore sono yin, quelli meno saporiti sono yang.

Inoltre: sapore “yang” è dolce, piccante insipido; un sapore “yin”, è invece acido, amaro, salato.

Alimenti di sapore agro-acido :

grano, lievito, segala, pomodoro, acetosella, spinaci, porro, piselli, yogurt, aceto, limone, prugna, ananas, lampone, ribes, arancia, fragola, uva spina, mandarino, coniglio, pollo, tuorlo d'uovo, formaggio caprino provocano una difficoltà nella funzione del ki.

Alimenti di sapore amaro :

grano, riso, grano saraceno, asparago, cicoria, indivia, cetriolo, genziana, timo, rosmarino, salvia, caffè', tè, albicocca, pompelmo, carciofo, scalogno, montone, capra, fagiano, faraona, formaggio pecorino provocano una mancanza di fluidità della funzione del ki.

Alimenti di sapore dolce :

lievito, riso, orzo, miglio rosso, mais, zucca, carota, patata, zucchero, miele, sesamo, giuggiole, dattero, fico, melone, mela, cocomero, caco, banana, liquirizia, zucchini, finocchio, malva, piselli, topinambur, cuore, manzo, pesce bianco, burro, olio, latte, panna, formaggio fresco provocano una perdita di vitalità del KI.

Alimenti di sapore piccante

avena, miglio giallo, aglio, cipolla, porro, ravanella, crescione, paprica, zenzero, menta, mostarda, senape, cedro, mandorla, mela cotogna, pesca, noce, nespola, peperone,

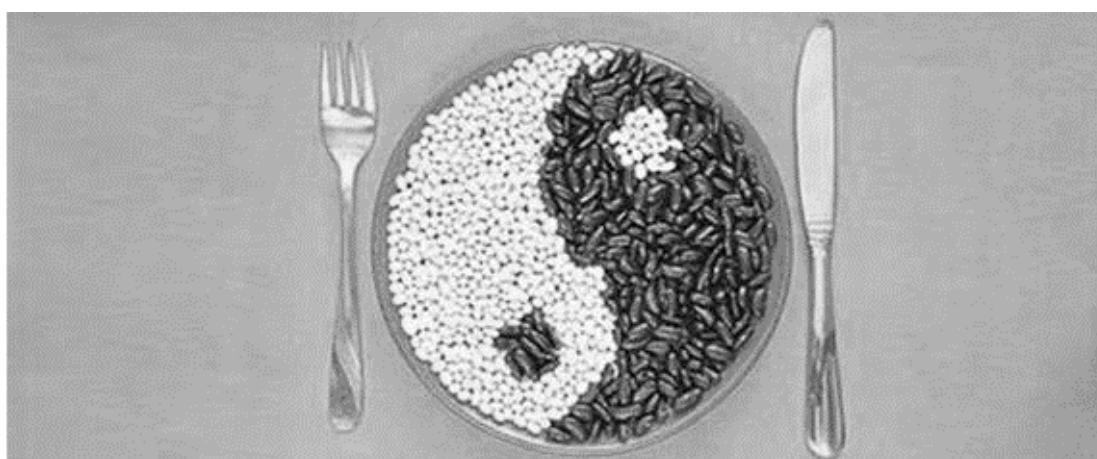
sedano, melanzana, prezzemolo, rapa, cavallo, gallina, formaggio pecorino, formaggio vaccino provocano un'esaltazione del KI.

Alimenti di sapore salato (fagioli neri, lenticchie, soja, legumi secchi, cavolo, crauti, verza, cavolfiore, lattuga, funghi, alghe, asparagi, castagne, olive salate, sale, maiale, pesce blu, frutti di mare) provoca no una perdita di vitalità del KI.

Perché a volte sentiamo la necessità o la repulsione per determinati alimenti? In genere una mancanza di energia in un organo porta alla ricerca del sapore relativo per riequilibrare l'organo stesso.

Tabella: organo del gusto, i sapori.

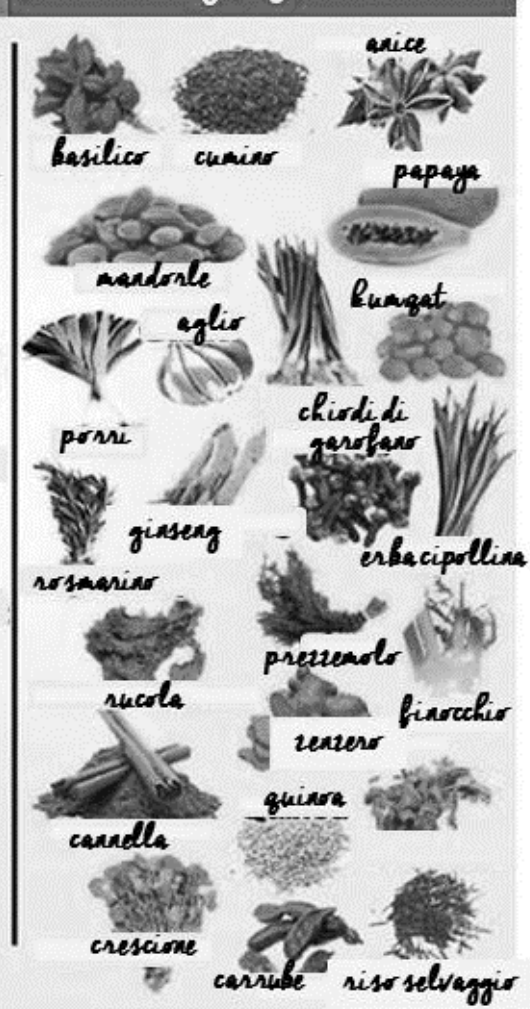
SAPORE	ORGANO
Acido	Fegato
Amaro	Cuore
Dolce	Milza
Piccante	Polmone
Salato	Rene



cibi yin freddi



cibi yang caldi



11.2 - STIMOLI EMOTIVI

Il secondo requisito fondamentale per la sopravvivenza è il nutrimento per la psiche, ovvero il bisogno di dare un significato a ogni azione umana.

I Meridiani del Cuore e dell'Intestino Tenue agiscono come interpreti e assimilatori degli stimoli che toccano le emozioni e i sentimenti.

L'interazione di una persona con i suoi simili dipende da queste funzioni: se una persona non è in grado di capire e assorbire gli stimoli dell'ambiente circostante la vita non avrà altro significato se non la mera esistenza, cosicché la motivazione di vivere relazioni ed esperienze soddisfacenti decade.

Di tutti i Meridiani l'Intestino Tenue e il Cuore sono i più associati agli aspetti spirituali del KI, sono gli anelli di congiunzione tra i corpi fisici e quelli celesti (cioè, la nostra connessione con l'universo).

Sul piano fisiologico le qualità del Cuore sono simbolizzate dal colore rosso del nostro sangue.

Le restanti tre coppie di Meridiani e cioè Vescica-Reni, Mastro del Cuore-Triplice Riscaldatore, Fegato-Cistifellea, si occupano tutte dell'estrazione di KI dall'ambiente circostante.

Una volta che il KI è stato assimilato viene sottoposto a delle procedure interne che lo rendono utilizzabile dall'organismo.

Il primo passo è filtrare le impurità del KI immesso dal mondo esterno e dirigersi verso i meridiani che lo trasporteranno a tutto il corpo.

Sono i Meridiani di Vescica e Reni che governano il processo di purificazione e di movimento, attraverso l'urinare, il sistema nervoso autonomo e il sistema endocrino. Una volta che il KI è stato raffinato viene spedito ai distributori centrali perché venga protetto e fatto circolare.

I meridiani del Mastro del Cuore e di Triplice Riscaldatore sono i distributori centrali che mettono il KI a disposizione di tutto il corpo, sia nell'attività che nel riposo.

Ma perché la circolazione avvenga deve essere mantenuta una determinata temperatura corporea; sono i Meridiani di Mastro del Cuore e di Triplice Riscaldatore a eseguire questi compiti utilizzando il sistema vascolare, linfatico e i processi metabolici che regolano la temperatura corporea.

Quando il KI è finalmente pronto per essere utilizzato i Meridiani del Fegato e della Cistifellea controllano la distribuzione a seconda delle azioni da compiere.

Per esempio, nell'atto di camminare, il KI sarà indirizzato, più che altro, dalla gamba in movimento.

Non tutto il KI viene però distribuito e utilizzato. Una parte, infatti, viene immagazzinata per utilizzi futuri, in modo da non dover passare tutto il tempo ad acquisirne di nuovo.

La qualità del KI, naturalmente, viene costantemente mantenuta alta attraverso il processo di disintossicazione.

Il significato delle funzioni dei Meridiani può essere interpretato dal punto di vista del piano fisico, emotivo, intellettuale e spirituale.

Per esempio, uno squilibrio evidenziato a livello del Meridiano di Intestino Tenue indica che il procedimento di assimilazione potrebbe essere compromesso.

Sul piano fisico questo squilibrio potrebbe indicare una carenza a livello dell'assorbimento del nutrimento negli intestini.

Questo squilibrio potrebbe manifestarsi attraverso sintomi fisici quali acne, meteorismo, emicranie, problemi intestinali.

Se il rimedio si rivolge ai problemi di assimilazione, i sintomi fisici spariranno automaticamente.

Se lo squilibrio si considera, invece, sul piano emotivo, un problema di assimilazione potrebbe sorgere nel caso di una eccessiva quantità di stimoli emotivi originati dall'ambiente circostante.

Il dover assimilare e adattarsi a tale mole di stimoli manda in tilt il meccanismo di assimilazione che normalmente dà un significato al nostro ambiente emotivo.

Nel caso di traumi dove la persona non è in grado di gestire l'ammontare di stimoli risultanti dall'esperienza il corpo blocca il processo di assimilazione entrando in uno stato di shock.

Questo squilibrio può manifestarsi con sintomi quali l'ipersensibilità, l'incapacità di gestire situazioni emotive, o l'incapacità di riportare alla memoria esperienze traumatiche (in casi di shock).

Sul piano intellettuale uno squilibrio del Meridiano dell'Intestino Tenue può indicare un'incapacità a comprendere appieno dei concetti astratti e un'incapacità nel seguire i particolari.

Sintomi di questo squilibrio potrebbero essere un'eccessiva preoccupazione, ansietà, o concentrazione eccessiva sui dettagli irrilevanti.

Su un piano spirituale, infine, un problema di assimilazione potrebbe manifestarsi dal venire travolti dall'emozione o con una mancanza di compassione dovuta all'incapacità di reagire emotivamente.

Possiamo quindi vedere come da un'unica causa (la scarsa assimilazione in quest'esempio) possano scaturire una varietà di sintomi. Quando lo squilibrio del Meridiano viene corretto si hanno ripercussioni positive su tutti i livelli.

11.3 - OMEOSTASI E QUALITÀ VIBRAZIONALE

Omeostasi è un termine della medicina occidentale che descrive in modo soddisfacente il fluire del KI all'interno e tra i Meridiani.

L'idea alla base del concetto di omeostasi è che i sistemi dinamici (il corpo umano, in questo caso), ricercano e mantengono naturalmente una condizione di equilibrio generale.

Nel caso in cui venga applicata al sistema una forza esterna ci dovrà essere un cambiamento all'interno dello stesso per permettere di stabilire un nuovo equilibrio.

Per quanto concerne l'equilibrio del KI, stress fisici, emotivi, mentali o spirituali, producono blocchi lungo i Meridiani. La natura di queste costruzioni dipende non solo dal Meridiano o dai Meridiani coinvolti, ma anche dalla qualità e dalla quantità di KI coinvolto nello squilibrio.

Lo studio della qualità e della quantità del KI e di come influisca sull'omeostasi nel corpo ci porta ai concetti di qualità vibrazionale, di Kyo-Jitsu.

Si può pensare al KI come a una forma di vibrazione che spazia fra frequenze alte e basse. Il KI con una qualità vibrazionale bassa viene percepito come lento e pesante, mentre il KI con una frequenza vibrazionale alta si percepisce come leggero e veloce.

Queste qualità sono inoltre influenzate dalla quantità di KI presente, che può essere carente o eccessivo.

La percezione di vibrazione più comunemente vissuta è quella della differenza di temperatura, cioè la percezione di vibrazioni alte nel calore e basse nel freddo.

12 – IL BAMBINO E I CINQUE ELEMENTI

Quanto precedentemente esposto mostra l'importanza della Medicina Tradizionale Cinese e delle sue applicazioni per la conoscenza del mondo e di noi stessi.

A tal proposito, la legge dei 5 elementi può essere applicata a ogni sistema esistente permettendoci di dividere tutto ciò che vive in 5 logge principali, ciascuna delle quali avrà un insieme di manifestazioni:

- la loggia del Legno
- la loggia del Cuore
- la loggia della Terra
- la loggia del Metallo
- la loggia dell'Acqua

Estremamente interessante è l'applicazione di questa legge alla conoscenza dei bambini che, a loro volta, possono essere distinti in cinque tipi di costituzioni dal momento che ogni bambino sano possiede 5 organi principali. In base a questa classificazione otterremo quanto segue:

- Fegato (appartiene all'elemento Legno)
- Cuore (appartiene all'elemento Fuoco)
- Milza-Pancreas (appartiene all'elemento Terra)
- Polmone (appartiene all'elemento Metallo)
- Rene (appartiene all'elemento Acqua)

Da un punto di vista energetico ogni bambino avrà un organo predominante sugli altri e questo aspetto caratterizzerà la sua costituzione. Allo stesso tempo esso diventerà anche il suo punto debole.

Con il termine costituzione bisogna intendere l'insieme delle caratteristiche funzionali, fisiche, psichiche e strutturali che corrispondono a un determinato elemento e quindi a un determinato organo, che risulterà essere quello predominante in quel particolare bambino.

Non esistono, tranne rare eccezioni, costituzioni pure. Ciascun individuo, in altre parole, è un insieme di costituzioni di cui però una sola risulta predominante.

Nel bambino la costituzione predominante è più evidente rispetto all'adulto perché nel bambino non sono presenti le risposte adattive all'ambiente che tendono a modificare le caratteristiche iniziali. Detto in altri termini, l'adulto sembra più ciò che vuole apparire rispetto a ciò che realmente è.

Capire se abbiamo di fronte un bambino Legno, Fuoco, Terra, Acqua, Metallo è di grande aiuto sia in quanto educatori che in quanto terapeuti nello svolgimento della propria attività. Sarà infatti più immediato ed efficace l'approccio scelto una volta compreso il modo in cui egli si rapporterà al mondo che lo circonda.

12.1 – IL BAMBINO LEGNO/FEGATO

Il bambino Legno/Fegato è quello che ha nel fegato il suo punto debole, cioè l'organo predominante che caratterizzerà tutta la sua costituzione. Per questa ragione avrà un'energia che lo porterà a essere forte, rapido, imprevedibile, intollerante, impetuoso, collerico, violento e in perenne movimento. Il vento, infatti, è l'energia climatica del legno.

Caratteristiche fisiche

Il bambino Legno/Fegato avrà una costituzione tipicamente con spalle larghe, vita stretta, muscoli agili, tonici, scattanti, poca quantità di grasso, vista aguzza e sarà in perenne movimento. Dal fegato, infatti, dipendono tutte le strutture di attacco e di difesa: occhi, muscoli, tendini, forza muscolare, ecc.

Temperamento

Il bambino Legno/fegato è caratterizzato dall'emozione della collera.

Non sopporta quindi chi non sta al suo ritmo, chi è lento, chi lo ostacola in ciò che desidera. In questi casi potrà reagire con rabbia, a volte anche in modo esagerato, per poi rientrare nella propria normalità come se nulla fosse accaduto.

Sin nel primo anno di vita si caratterizzerà per un movimento perenne, con difficoltà a dormire e una predisposizione a coliche e rigurgiti violenti, dermatiti atopiche, rifiutando il latte al seno (a cui preferisce il biberon, più veloce e meno faticoso). Con la crescita la collera si manifesterà a ogni tentativo di controllo, con urla, morsi, scene isteriche, parolacce. Allo stesso tempo questi attacchi saranno seguiti da un veloce ritorno alla normalità. È un piccolo dittatore che non ama essere ostacolato in ciò che vuole. Il movimento energetico predominante è l'estrinsecazione: la grande quantità di energia dovrà cioè essere scaricata all'esterno il più velocemente possibile. Ciò spiega perché nel primo anno di vita si agiterà a causa dell'impossibilità a muoversi; stare fermo lo destabilizza, lo rende nervoso e agitato. Inizia a camminare precocemente e

tende a scappare ovunque, spesso provocando danni. Ha bisogno di stare con altri bambini, non tanto per un reale bisogno di socializzazione, ma per avere qualcuno su cui scaricare la propria energia, qualcuno da dominare. Ha voglia di fare tante attività e sport, senza stancarsi mai e senza preoccuparsi che i genitori siano o meno presenti. Dittatoriale, aggressivo, va avanti a testa bassa contro chiunque osi contraddirlo. Eccelle nello sport, meno nello studio, pur essendo intelligente e sveglio ma privo della necessaria voglia causata da un basso grado di costanza e di pazienza.

Manifestazioni cliniche

Le malattie del bambino Legno/Fegato corrispondono al suo carattere: si manifestano in forme violente, acute e rapide e sono basate sul concetto di eliminazione di qualsiasi intrusione dall'esterno. Nel primo anno di vita sarà soggetto a coliche intestinali violente, vomito e rigurgito a getto. L'insonnia sarà una caratteristica dovuta a un eccesso di energia yang che non si placa nemmeno durante la notte quando dovrebbe predominare l'energia yin. L'atto del dormire viene vissuto come tempo perso, in contrapposizione al movimento e al gioco. È soggetto a sonnambulismo, quasi a voler essere attivo anche durante il sonno.

La dermatite atopica è molto frequente e rappresenta una caratteristica di difesa che si attua buttando tutto verso l'esterno. Sarà pieno di eczemi, ma contrariamente agli altri bambini si ammalerà pochissimo. Quando lo farà, avrà febbre altissima con scarsa risposta agli antipiretici e una tendenza alle crisi convulsive.

Le allergie

La primavera è la stagione del fegato e il vento è la sua energia climatica. In questa stagione, con il risveglio della natura si risvegliano anche le allergie che si manifesteranno con riniti, congiuntiviti, occhi gonfi e prurito incontrollabile, broncospasmo recidivante con difficoltà respiratoria di giorno e di notte, orticaria. Agitato e impaziente vorrebbe una terapia efficace che lo faccia guarire in pochi giorni.

Secondo la Medicina Tradizionale Cinese sono proprio gli individui che non si ammalano mai che vanno maggiormente curati. L'individuo Legno/Fegato è una macchina perfetta, sempre attivo, inesauribile, mai malato, ma a cinquant'anni ha finito la benzina. La malattia per ogni individuo è la spia del fatto che qualcosa non sta andando, che dobbiamo fermarci, ma per un Legno/Fegato la spia non si accende mai ed egli va avanti pensando di avere sempre benzina finché non brucia il motore.

Alimentazione

Il fegato viene nutrito dal sapore agro. Il bambino Legno/Fegato sarà quindi attratto da pomodoro, aceto, limone, sapori forti, cibi conditi, carne. Il grano è il cereale che nutre il fegato, insieme al farro e alla segale. Il grano è molto ricco di glutine e, se mangiato sotto forma di alimento raffinato (farina, pasta), diventa un sapore forte e quindi lesivo del fegato stesso. Questo bambino mangerà velocemente, masticando poco, ingurgitando tutto tranne le cose che fanno bene. Non è un bambino facile da nutrire perché testardo e disposto anche a non mangiare, o a mangiare e poi vomitare, piuttosto che mangiare ciò che non desidera.

12.2 – IL BAMBINO FUOCO/CUORE

Il bambino Fuoco/Cuore è quello che ha nel cuore il suo punto debole, cioè l'organo predominante che caratterizzerà tutta la sua costituzione.

Caratteristiche fisiche

Il bambino si presenta simmetrico e ben proporzionato: gli arti sono proporzionati al tronco, così come il rapporto tra le dimensioni delle spalle e del bacino.

Temperamento

Il bambino Fuoco/Cuore è tranquillo e gioioso. Estremamente affettuoso, sensibile e legato ai genitori non in maniera possessiva e morbosa, ma in modo armonico e tranquillo. Molto gentile con gli amici e i fratelli. La gioia è la sua caratteristica fondamentale. Al momento dell'inserimento alla scuola materna potrebbe sentirsi in difficoltà, non capendo perché si debba staccare dai genitori. Nel momento in cui conosce la sua maestra, e capisce che è gentile e simpatica si rende conto che nessuno lo vuole abbandonare, ma che avrà ancora più attenzioni, a casa come a scuola. A questo punto il suo cuore entra in azione e sarà pronto ad aiutare maestre e compagni in difficoltà. Emotivamente è molto equilibrato, il suo punto debole è l'estrema sensibilità e il bisogno di essere continuamente nutrito di gioia. Se questa viene a mancare la malattia psicosomatica è sempre in agguato.

Manifestazioni cliniche

Il bambino Fuoco/Cuore si ammala poco e in forme di modesta intensità: otite media, tonsillite in cui il colore rosso sarà molto evidente. Emotivamente è molto equilibrato, il suo punto debole, come già detto, è l'estrema sensibilità e il bisogno di essere continuamente nutrito di gioia. Se questa viene a mancare tenderà alla malinconia e ad

ammalarsi spesso, la sua alimentazione diventerà sbilanciata verso i dolci, tenderà ad aumentare di peso e a sviluppare le caratteristiche del bambino Terra/Milza. Il Fuoco genera la Terra; di conseguenza un cuore in crisi provocherà un cattivo funzionamento della milza/pancreas aprendo la porta a disturbi alimentari come l'anoressia e la bulimia che nascono da un turbamento dello spirito. Ogni eccesso, così come ogni difetto di energia può creare problemi e nel bambino Fuoco/Cuore l'energia emotiva è sicuramente quella più interessata.

Alimentazione

Il sapore amaro è l'energia alimentare del Fuoco/Cuore. Gli eccessi alimentari, fatti di grandi quantità di cibo saporito, sono nocivi per tutti, ma in particolare per il bambino Fuoco/Cuore. Si aggiungano il consumo di merendine, lunghi periodi passati davanti alla televisione o al computer, atteggiamenti che provocano impulsi eccessivi e non fanno altro che accendere il fuoco dentro il corpo e farlo bruciare. Risultato: avremo bambini ansiosi e iperattivi. Pensiamo alla celiachia e al suo aumento di casi. La celiachia è una malattia dell'intestino tenue dovuta a una grave intolleranza al glutine, sostanza presente in tanti cereali. Il glutine agisce direttamente sull'intestino tenue e quindi sul cuore aumentando le produzioni di Fuoco sia nel corpo che nello spirito: ansia, iperattività, stress, sovraccarico dell'intestino tenue, celiachia. È opportuno ridurre il consumo di cereali ricchi di glutine a favore di cereali che ne contengono meno come farro, orzo, avena, kamut in chicchi piuttosto che farine. Grano saraceno e quinoa sono da privilegiare perché nutrono l'energia del cuore.

12.3 – IL BAMBINO TERRA/MILZA

Il bambino Terra/Milza è quello che ha nella milza/pancreas il suo punto debole, cioè l'organo predominante che caratterizzerà tutta la sua costituzione.

Caratteristiche fisiche

Il bambino è tozzo, ha arti robusti e grossi, bacino ampio, ben piantato a terra. La terra infatti è il suo elemento e la funzione della milza è proprio il rapporto con la terra, con il cibo, dunque con la materia. Questo bambino esprime solidità, stabilità, fissità: queste sono le tre caratteristiche che perseguirà e di cui avrà bisogno per tutta la vita. Al tatto sarà pastoso e morbido, e non duro e tirato come il bimbo Legno/Fegato.

Temperamento

La stagione in cui la milza raggiunge il massimo della propria energia è la quinta stagione, un termine con cui si definisce il passaggio fra una stagione e quella successiva, cioè il cambiamento. Avere una buona milza-pancreas significa essere in grado di passare da una stagione all'altra, da un orario all'altro della giornata, essere capaci di adattarsi a qualunque situazione nuova che richieda una trasformazione. Trasformazione, eliminazione, movimento. Questo sarà il problema del bimbo Terra/Milza, vale a dire il suo punto debole: non accettare i cambiamenti, non trasformare, non eliminare. Sarà complicato adattarsi a situazioni nuove, tenderà a rimuginare, a trasformare con lentezza, ad accumulare. Avrà bisogno di sicurezza, di una famiglia salda, di una casa solida, di stabilità. Il bisogno d'amore è una ragione di vita: non il rapporto affettivo del bambino Fuoco/Cuore, ma amore passionale, esclusivo, intenso, eterno. È estremamente permaloso e si offende con facilità, smettendo di parlare, facendo affiorare rancore, rimuginando vendetta. È ostinato, e se si prefigge uno scopo lo raggiunge a qualunque costo con lentezza, sua caratteristica fondamentale. Ha bisogno di tempo per capire, approfondire in modo da affrontare il cambiamento.

Manifestazioni cliniche

Perennemente pieno di catarro giallo, colore della milza, con tonsilliti e adenoidi gonfie, apnee notturne, linfonodi ingrossati, piuttosto grasso, mangione, molto attaccato alla madre, sarà sempre pieno di umidità e molte delle sue malattie deriveranno proprio dall'eccesso di questa energia climatica. Nei bambini il rigurgito gastroesofageo è un segnale tipico della milza (non il rigurgito a getto violento tipico invece del fegato). È un buongustaio, predisposto al sovrappeso, ama i dolci, le merendine e il latte vaccino, tutti alimenti tossici per questo organo.

Se la milza/pancreas funziona bene gli alimenti vengono trasformati e distribuiti senza accumuli. Al contrario, se la milza/pancreas non è in buono stato il cibo ristagna, non viene trasformato e ci sarà poca energia a disposizione, e un accumulo del cibo-energia nel ventre con pancia gonfia, pesantezza e stanchezza post-prandiale.

La caratteristica più comune di questo bambino è quella di essere sempre pieno di catarro, costipato in inverno e in estate, con tonsilliti frequenti. Sarebbe consigliabile portarlo al mare o in montagna due o tre volte all'anno per permettergli di svuotare il vaso della milza dall'alto tasso di umidità.

Alimentazione

Per questa tipologia di bambino il cibo ha un'importanza enorme: da un lato esso gli dà nutrimento e stabilità, dall'altra gli procura un piacere unico. È un buongustaio pronto ad assaggiare ogni offerta. È molto goloso in generale, ma il dolce, sapore della milza pancreas, sarà il suo preferito. È bene distinguere tra alimenti di sapore dolce neutro (miglio, riso, orzo e mais), cibi di origine animale di sapore dolce forte (carne bovina, latte vaccino e suoi derivati) e alimenti di sapore dolce tossico (zucchero bianco e merendine). Gli alimenti con sapore neutro sono da privilegiare perché nutrono la milza-pancreas e vanno assunti tutti i giorni. Quelli con sapore forte vanno assunti solo ogni tanto perché possibile fonte di intossicazione, e dunque di varie patologie. Non dimentichiamo che il volume delle tonsille e delle adenoidi sono direttamente proporzionali al consumo di latticini di mucca e zucchero nella dieta. Il dolce tossico deve essere quindi decisamente limitato. Ci sono momenti della vita in cui la funzione

della milza-pancreas è fondamentale e occorre rispettarla. Il primo passaggio alimentare che coinvolge il bambino è il divezzamento. Esso va fatto iniziare il più tardi possibile, al settimo mese, evitando il latte di mucca e derivati e inserendo cereali privi di glutine; dopo il nono mese si potrà inserire il glutine (orzo, farro, kamut) e verso l'anno anche il grano. La funzione della Terra è il rapporto con il cibo, motivo per cui una buona alimentazione è il primo passo per qualunque terapia.

12.4 – IL BAMBINO METALLO/POLMONE

Il bambino Metallo/Polmone è quello che ha nel polmone il suo punto debole, cioè l'organo predominante che caratterizzerà tutta la sua costituzione.

Caratteristiche fisiche

Il bambino Metallo/Polmone è molto alto con arti lunghi e sottili, torace è stretto, viso da intellettuale e sognatore, sempre un po' malinconico.

Temperamento

La caratteristica emotiva predominante del bimbo Metallo/Polmone è la malinconia tipica dell'autunno. Il suo interesse principale sono le relazioni, la comunicazione con gli altri. Ama molto la lettura e si perde facilmente in viaggi di fantasia in cui si astrae completamente dalla realtà. Non ama particolarmente lo sport, a eccezione di scacchi, scherma, barca a vela, ecc. Piuttosto pigro, evita gli ambienti rumorosi molto amati dai bambini Legno/Fegato. È il vero filosofo, il vero intellettuale. Ha bisogno di energia mentale pulita, raramente tenderà ad avere significative scatti di collera, per cui tenderà a trattenere le emozioni in eccesso a scapito dei suoi organi.

Manifestazioni cliniche

Tra le malattie più frequenti ci sono le bronchiti recidivanti, l'asma e i focolai broncopneumonici. Da inizio autunno inizierà a riempirsi di catarro biancastro nelle vie bronchiali (a differenza del bambino Terra/Milza che produce catarro giallo-verdastro), con tosse grassa. Se le sue condizioni generali non sono buone il catarro tenderà a consolidarsi con la produzione di focolai a volte recidivanti. Le patologie più importanti sono la stipsi (che spesso va considerata come una difficoltà di comunicazione con il mondo esterno), la colite, il colon irritabile con fenomeni diarroici. La pelle è la

superficie che delimita il nostro corpo su cui si ripercuotono sia gli agenti esterni sia le reazioni di centrifugazione provenienti dall'interno. Il Bimbo Metallo/Polmone ha spesso la pelle secca e sensibile, facilmente sede di lesioni, di dermatite atopica, psoriasi, micosi, acne, verruche, herpes, tutte manifestazioni che il nostro corpo produce per manifestare i nostri eccessi alimentari o emotivi, carenze affettive o passaggi di crescita problematici.

Alimentazione

Il sapore che nutre il polmone è il piccante che è deputato a scaldare, portar fuori, far sudare e aumentare il metabolismo (ad esempio il peperoncino o lo zenzero, che sono utili in tutte le malattie respiratorie). Nel primo anno di vita è importante evitare alimenti di origine animale e privilegiare i cereali (soprattutto l'avena) e gli alimenti di origine vegetale (verdure, cereali, legumi e frutta) che hanno un sapore neutro e mantengono l'energia dell'organo.

12.5 – IL BAMBINO ACQUA/RENE

Il bambino Acqua/Rene è quello che ha nel rene il suo punto debole, cioè l'organo predominante che caratterizzerà tutta la sua costituzione.

Caratteristiche fisiche

Il bambino Acqua/Rene è il più affascinante e misterioso, estremamente doppio nella fisicità, nella personalità, come duplice è la natura dei reni. Un bimbo che nasce con un punto debole a livello del rene sarà penalizzato dal fatto di avere poca energia, di essere quindi estremamente fragile e debole (almeno apparentemente). Il suo scopo primario sarà risparmiare la maggiore quantità possibile di energia psichica e fisica. I distretti anatomici che dipendono dal rene sono le ossa e tutto il sistema scheletrico, così come capelli, orecchie e denti. Molto magro, con ossa fragili, piedi piatti, ginocchia a x (varismo), atteggiamento scoliotico, orecchie a sventola, testa lievemente inclinata con sguardo assorto e misericordioso. Capelli fragili e sottili che tendono alla caduta, denti che tardano ad arrivare con predisposizione alle carie. Tono muscolare scarso. Ma poiché la struttura fragile non gli permette di fare sport e quindi di risparmiare energia, preferirà giochi più mentali come gli scacchi. I denti decidui saranno cariati, ma quelli definitivi no, le orecchie grandi gli permetteranno di ascoltare tanto, bene e a distanza: le orecchie sono infatti la manifestazione esterna del rene. Il nero è il colore del rene come nere saranno le occhiaie tipiche del bimbo Acqua/Rene: non vanno intese come un sintomo preoccupante, ma solo come un fattore costituzionale.

Temperamento

La calma, la pazienza, l'ascolto, il silenzio, il timore saranno le sue caratteristiche tipiche. La corazza di questo bambino così fragile e vulnerabile è l'astuzia, la grande padronanza della propria energia, la forza interiore. Nella sua fragilità nasconde una enorme forza: tra i centenari, infatti, troviamo maggiormente persone di costituzione renale, persone piccole, fragili, ma che hanno saputo resistere a qualunque intemperie.

La paura è l'energia emotiva che deve essere metabolizzata, come il freddo è l'energia climatica e il sapore salato quella alimentare. Il bambino Acqua/Rene è pieno di paure: paura di affrontare situazioni nuove, di andare velocemente, dei posti affollati, di tutte le situazioni che richiedono molta energia. Prudente e timido, è succube dei compagni e facile bersaglio degli scherzi e delle burle dei compagni. A scuola è bravo, ma non ama farsi notare, ascolta con attenzione perché vede nello studio un'arma di riscatto. Ordinato, preciso, sa che nella confusione potrebbe sprecare energie. Si servirà dell'astuzia, non avendo molta energia e quindi portato a usare quella degli altri. Con furbizia e astuzia riuscirà ad ottenere quello che si è prefissato. Anche la vendetta sarà fatta in silenzio, come silenzioso è l'avanzare dell'acqua che si infiltra nelle fondamenta di una casa facendola crollare. Il bimbo Acqua/Rene sarà il più debole, pauroso, timido e fragile di tutti, ma potrà anche essere il più furbo, ingannevole, malizioso e talvolta crudele.

Manifestazioni cliniche

L'orecchio, così come l'udito, dipende dal rene e proprio questo sarà il punto debole del bimbo Acqua/Rene. Otite cronica, grande quantità di catarro nelle tube, otiti acute recidivanti con secrezioni purulente, predisposizione alla rimozione delle adenoidi per far defluire meglio il catarro. Anche le ossa dipendono dal rene, e per questo sarà affetto da piedi piatti, ginocchia vare o valghe, scoliosi, malocclusioni dentarie. I denti saranno soggetti a carie; più i denti decidui che i permanenti. Un altro problema potrebbe essere l'agenesia di alcuni elementi. Andrà soggetto a cistiti frequenti e recidivanti, segnali di un sovraccarico energetico alimentare o emotivo che si somatizza nella vescica, incontinenza urinaria ed enuresi. La sudorazione è abbondante in testa e soprattutto nei piedi e nelle mani, punti che riguardano la relazione con gli altri e la paura di relazionarsi.

Alimentazione

Il sapore salato è quello che nutre il rene ed è l'unico sapore veramente indispensabile al mantenimento della vita. Un eccesso di sale può danneggiare i reni quindi bisognerà fare attenzione. Nel primo anno di vita non bisognerà aggiungere sale alle pappe né parmigiano. Sarà più indicato il sale marino integrale e non il sale bianco. Il sale è infatti già contenuto negli alimenti per cui non è necessario aggiungerne altro. Bene tutti i cereali, i legumi (ricordiamo che il fagiolo ha la forma del rene), il pesce azzurro, la frutta di stagione (mele, frutta secca, noci e castagne). L'eccesso di cibo risulta nocivo. L'eccesso di ogni sapore disperde l'energia del rene, mentre i sapori neutri e insipidi mangiati lentamente e in quantità modesta lo tonificano.

13. CONSIDERAZIONI FINALI

Abbiamo analizzato le cinque costituzioni dei bambini, cinque tipi estremamente diversi tra loro, ognuno con i propri pregi e difetti, con le proprie caratteristiche peculiari che lo differenziano completamente dagli altri. Nella realtà ogni bambino è la fusione di queste costituzioni, è la coesistenza dei cinque organi di cui uno sarà sempre e da sempre predominante, il punto di debolezza e di forza che impregnerà completamente il corpo del bambino. Ma è proprio questa fusione che rende tutti i bambini unici e irripetibili. Anche se riusciamo a individuare le caratteristiche peculiari tanto da parlare di bambino Fegato o Rene ognuno sarà sempre completamente diverso da tutti gli altri, perché ognuno avrà un'anima, uno shen diverso che lo renderà unico. Capire e conoscere i bambini è il primo passo di ogni cura; per questo motivo la legge dei cinque elementi è una chiave di lettura indispensabile a tal fine.

I sintomi e le malattie sono l'unico modo con cui un organismo può chiedere aiuto e comunicare con l'esterno e rappresentano una grande opportunità per il terapeuta al fine di capire in che modo curare senza sopprimere i sintomi.

Per farlo si devono conoscere le chiavi di lettura del linguaggio simbolico che il corpo sa usare. In questo la legge dei cinque elementi è un validissimo aiuto.

Ogni essere umano, e quindi il bambino, è un insieme di fattori: ereditario, climatico, alimentare, ambientale ed emotivo.

Il bambino è il risultato della propria energia e del terreno in cui vive e per ristabilire l'equilibrio, e quindi la salute, è necessario prevenire e curare dall'interno verso l'esterno, cercando le cause e non limitandoci ai sintomi. Così facendo aiuteremo il corpo nel suo compito di continua pulizia dall'interno verso l'esterno.

Un bambino con eczema, ad esempio, presenterà una brutta superficie, ma all'interno sarà sano, non si ammalerà facilmente perché avrà un sistema immunitario forte che elimina tutto all'esterno. Se sopprimiamo l'eczema con un farmaco senza capire le cause la pelle guarirà subito, ma con il tempo la malattia si approfondirà e comparirà prima una rinite allergica, poi una bronchite asmatica. Se curerò anche questi sintomi, la malattia andrà ancora più in profondità fino a minare l'intero sistema e il bambino si ammalerà di continuo.

La malattia è quindi un prezioso alleato se sappiamo ascoltarla e interpretarla, se sappiamo capire quale delle varie energie sta diventando così abbondante da traboccare e individuarne le cause. Ma questo lavoro oggi risulta estremamente difficile: c'è tanta confusione, poco tempo e spesso il farmaco va a sostituire il medico stesso. Inoltre c'è molto dissidio tra le varie discipline e le varie medicine al punto che si perde di vista il vero obiettivo: la salute dei bambini, migliorare la loro qualità di vita, accompagnarli nel loro percorso nel modo più dolce e meno invasivo possibile. Se i bambini venissero curati bene con una alimentazione sana e naturale, se si praticassero le medicine naturali come la fitoterapia o l'omeopatia, l'uso delle medicine si ridurrebbe notevolmente. Questa, a mio avviso, è la nostra vera missione.

BIBLIOGRAFIA

Angelucci D. e Strozzi S., “Il bambino i cinque elementi e la sua dieta”, Planorbis Editore

Huang Ti Nei Ching Su Wen, “Testo classico di medicina interna dell’Imperatore Giallo”, Ed. Mediterranee

Li Wu, “L’orologio degli organi”, Macro Edizioni

Maciocia G., “I fondamenti della medicina cinese”, La Terza

Michio Kushi, “Il corpo non mente - Il libro completo della diagnosi orientali”, Ed. Mediterranee

Michio Kushi, “Il libro dei rimedi macrobiotici”, Ed Mediterranee

Michio Kushi, “Macrobiotica per il bambino e per la famiglia”, Ed. Mediterranee

Michio Kushi, “Guardarsi dentro”, Ed.Mediterranee

Michio Kushi, “Il Ki delle nove stelle”, Ed. Maditerranee

Rappenecker W., “I 5 elementi e i 12 meridiani”, Ed. Mediterranee

INDICE

1. I fondamenti della medicina orientale	p. 3
2. Yin e Yang	p. 5
3. Il ciclo Yin e Yang	p. 11
4. I meridiani	p. 13
4.1 I meridiani principali	p. 14
5. L'orologio degli organi	p. 16
6. Il ritmo del corpo nelle 24 ore	p. 21
7. Teoria dei cinque elementi	p. 29
8. I cinque elementi	p. 30
8.1 Il legno	p. 35
8.2 Il fuoco	p. 38
8.3 La terra	p. 41
8.4 Il metallo	p. 44
8.5 L'acqua	p. 47
8.6 Tabella delle corrispondenze	p. 50
9. Gli zang fu	p. 51
10. Le leggi dei cinque movimenti	p. 53
11. Il sistema respiratorio	p. 59
11.1 Il nutrimento esterno	p. 60
11.2 Stimoli emotivi	p. 64
11.3 Omeostasi e qualità vibrazionale	p. 67
12. Il bambino e i cinque elementi	p. 68
12.1 Il bambino legno/fegato	p. 71
12.2 Il bambino fuoco/cuore	p. 73
12.3 Il bambino terra/milza	p. 75

12.4 Il bambino metallo/polmone	p. 77
12.5 Il bambino acqua/rene	p. 79
13. Considerazioni finali	p. 82
Bibliografia	p. 84