

Le nozioni base della Medicina cinese

La visione cinese del mondo è quella di un insieme sempre in movimento e sempre in trasformazione; le nozioni di vita, vivente (*sheng* 生), di trasformazione e di evoluzione (*hua* 化) sono strettamente legate e si trovano in espressioni come *sheng hua* 生化 o *hua sheng* 化生 che designano le trasformazioni che tessono l'evoluzione di una vita e la vita che esiste solo attraverso le trasformazioni. Non c'è nulla di vivo che non sia in perpetuo cambiamento. Non c'è niente di statico, anche in ciò che sembra essere una forma determinata, come un corpo o un organo. Tutto è *qi* 氣 che si manifesta nel suo aspetto dualistico come *yin/yang* e si organizza in Cinque movimenti, chiamati anche Cinque agenti o elementi (*wu xing* 五行).

Il *qi* ha un aspetto *yin* e uno *yang*. Pertanto, non può essere sempre tradotto con la parola "energia", che dà bene l'idea dell'aspetto *yang*, ma non dell'aspetto *yin*. L'aspetto *yin* del *qi* è il suo stato condensato, concentrato, ciò che fa apparire le sostanze vitali definite "essenze" (*jing* 精).

Così possiamo parlare di Sei *qi* del corpo umano: essenza (*jing* 精), *qi* (氣), fluidi corporei leggeri (*jin* 津) e densi (*ye* 液), sangue (*xue* 血) e circolazioni (*mai* 脈). Le attività e tutto ciò che le rende possibili possono essere tutte chiamate *qi* perché tutto è *qi* 氣. Così tutto è sempre in mutazione, perché il *qi* agisce costantemente sulle sostanze, trasformandole: l'acqua, per esempio, diventa ghiaccio o vapore, i cibi ingeriti diventano nutrimento, sangue e liquidi organici.

Possiamo allora dare il nome di *qi* 氣 a ciò che opera le trasformazioni, avvia e mantiene i movimenti corporei, dà impulso alle circolazioni, regola i ritmi, riscalda e trattiene. Il *qi* 氣 è unito alle sostanze sulle quali avvengono tutte queste operazioni: essenze, sangue, liquidi, corpo.

Ed ecco dunque il soffio (qi 氣). Chiarezza del sole nascente! come se scalasse il cielo! Oscurità del sole che tramonta! come se si immergesse nelle sorgenti abissali (yuan 淵). Diffondendosi immensamente, sembra inondare i mari, concentrandosi, sembra contenuto in se stesso. Ed ecco dunque il soffio! Non si può fermare (il suo movimento) con la forza (fisica, li 力), ma si può, con la virtù (potenza vitale, de 德), mantenerlo tranquillo (an 安). Non lo si può chiamare con i suoni che si emettono (sheng 聲), ma si può accoglierlo con la nostra disposizione interiore (proposito, intenzione, yi 意). Custoditelo (shou 守) con rispetto e circospezione, senza disperderlo; questo si chiama perfezionare la virtù (potenza vitale, cheng 成德). Quando la virtù è così perfezionata, la conoscenza efficace (zhi 智) procede da essa e i Diecimila esseri sono tutti a portata di mano.²

Breve presentazione della nozione di *qi*

La nozione di *qi*, soffio, nasce dalla sua doppia natura celeste e terrestre.³ Nel carattere *qi* 氣, la parte che rappresenta un cereale 米, ci ricorda che il cibo è l'elemento base di ogni forza e di ogni animazione, mentre la parte sovrastante 气 evoca un'emanazione, come il fumo che fuoriesce dalla pentola o il vapore che sale.

La forma antica del carattere *qi* 氣 mostra qualcosa che sale, una preghiera che si eleva 气.

L'etimologia tradizionale vi vedrà l'accumulo nelle altezze delle evaporazioni che dalla terra danno forma alle nuvole; in un periodo successivo le tre linee che appaiono sovrapposte saranno interpretate, in modo più sottile, come la triplice espressione degli effetti del *qi*, che nutre (*ying qi*), difende (*wei qi*) e armonizza (*zong qi*).

L'aggiunta del chicco di cereale 米 forma il carattere *qi* 氣 con il significato che conosciamo. Questa parte del carattere rappresenta i cereali offerti agli ospiti e alle loro cavalcature per ricostituire le forze fisiche e sensoriali o mentali. Le attività fisiche e psicologiche, infatti, sono effetti del *qi*, che si rinnova grazie alle sostanze piene di vitalità, alle essenze, *jing*, e ai sapori degli alimenti.

La bocca incorpora i sapori e l'orecchio i suoni; suoni e sapori generano il qi; questo qi, nella bocca, diventa parola e nell'occhio chiaroveggenza.⁴

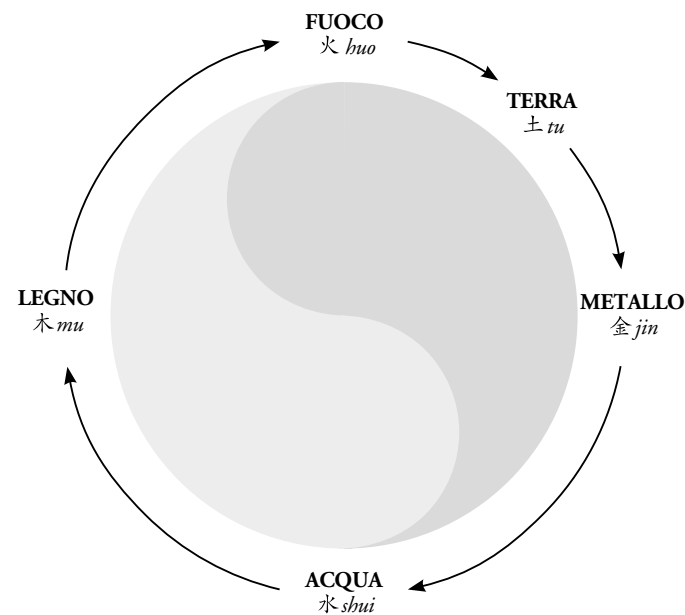
I sapori attivano (xing 行) i soffi; i soffi rendono ferma (shi 實) la volontà; la volontà (zhi 志) fissa la parola; la parola dà degli ordini.⁵

² Guanzi, cap. 49, "Neiye".

³ Usiamo la parola italiana "soffio/soffi" e il termine cinese *qi* in modo equivalente.

⁴ Guoyu, Discorsi degli Stati, Zhouyu, 3-6.

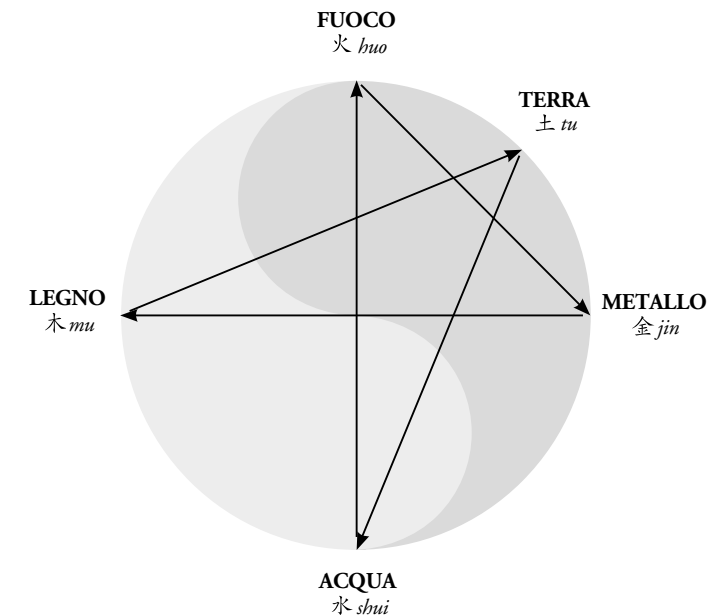
⁵ Chunqiu Zuozhuan, Commentario del Signor Zuo alla Cronaca delle Primavere e degli Autunni, nono annale del Duca Zhao.

Ciclo di generazione *sheng* 生.

un altro, che gli succede nel tempo, o che approfitta di lui per crescere nelle forme dello spazio. Così il Legno genera il Fuoco: il legno da ardere alimenta il fuoco del focolare; lo slancio della primavera permette lo sviluppo dell'estate; la vigorosa spinta dei soffi del Fegato rende agevole la circolazione dei soffi del Cuore.

Quando l'elemento che genera è troppo debole, quello che è generato si indebolisce a sua volta: la malattia della madre si trasmette al figlio; una debolezza primaverile diventerà una malattia in estate; una malattia del Fegato/Legno causerà una patologia del Cuore/Fuoco. Nella clinica, queste proprietà sono utilizzate per stimolare la guarigione degli organi.

Il ciclo di dominazione o di controllo, *xiang ke* 相克 o *xiang sheng* 相勝, segna la differenza tra il modello dei Cinque elementi e quello, più antico, delle Quattro stagioni, che presenta fasi che designano solamente una successione regolare nel tempo.

Ciclo di dominazione-controllo *ke* 克.

La relazione di controllo è radicata nelle proprietà degli elementi in quanto materie fisiche e ricorda anche il modo in cui l'artigiano li utilizza per ottenere il miglior risultato: il fuoco fonde il metallo e l'acqua spegne il fuoco, il metallo dell'ascia taglia il legno dell'albero, il legno dell'aratro fende la terra, arandola, gli argini di terra contengono l'acqua debordante dei fiumi. È così che si elaborano i modelli delle interazioni espresse nel ciclo di controllo.

Esso serve da modello per i rapporti e le interazioni dei soffi e delle attività degli organi. Il Legno controlla la Terra – la Terra controlla l'Acqua – l'Acqua controlla il Fuoco – il Fuoco controlla il Metallo – il Metallo controlla il Legno.

La relazione di dominazione è una relazione che permette l'equilibrio dei soffi all'interno di uno stesso fenomeno e che impedisce l'eccesso di potere di un elemento su un altro. Se l'elemento dominante è troppo forte, crea uno squilibrio (invece di porvi rimedio), come per esempio, il Fuoco che potreb-

PRINCIPALI CORRISPONDENZE DEL LEGNO/FEGATO	
Elemento (<i>xing</i> 行)	Legno (<i>mu</i> 木)
Organo (<i>zang</i> 臟)	Fegato (<i>gan</i> 肝)
Stagione (<i>shi</i> 時)	Primavera (<i>chun</i> 春)
Quadrante dello spazio (<i>fang</i> 方)	Est (<i>dong</i> 東)
Azione della stagione	Generare (<i>sheng</i> 生)
Colore (<i>se</i> 色)	Verde-azzurro (<i>cang</i> 蒼 o <i>qing</i> 清)
Numeri	3 (Legno) - 8 (Fegato)
Movimento reattivo	Stringere (<i>wo</i> 握)
Soffio atmosferico	Vento (<i>feng</i> 風)
Viscere (<i>fu</i> 腑)	Vescica biliare (<i>dan</i> 膽)
Parti del corpo (<i>ti</i> 體)	Movimenti muscolari (<i>jin</i> 筋)
Orifizio (<i>qiao</i> 竅)	Occhio (<i>mu</i> 目)
Spirito proprio (<i>shen</i> 神)	Anime (<i>hun</i> 魂)
Emozioni (<i>qing</i> 情) - espressioni del volere (<i>zhi</i> 志)	Impetuosità-collera (<i>nu</i> 怒)
Sapore (<i>wei</i> 味)	Acido (<i>suan</i> 酸)
Liquido organico (<i>ye</i> 液)	Lacrime (<i>lei</i> 淚)
Polso caratteristico (<i>mai</i> 脈)	A corda-teso (<i>xian</i> 弦)
Suono emesso dalla gola (<i>sheng</i> 聲)	Grido (<i>hu</i> 呼)
Nota musicale (<i>yin</i> 音)	Terza nota - <i>Jue</i> 角
Virtù (<i>de</i> 德)	Senso dell'umano (<i>ren</i> 仁)
Odore (<i>xiu/chou</i> 臭)	Rancido (<i>sao</i> 臊)
Cereale (<i>gu</i> 穀)	Grano (<i>mai</i> 麥)
Animale domestico (<i>chu</i> 畜)	Pollo (<i>ji</i> 雞)
Splendore manifestato all'esterno (<i>rong</i> 榮 o <i>hua</i> 華)	Unghie (<i>zhao</i> 爪)
Tronchi celesti	Primo e secondo tronco (<i>jia yi</i> 甲乙)
Elemento - organo genitore	Acqua/Reni
Elemento - organo generato	Fuoco/Cuore
Elemento - organo dominatore	Metallo/Polmone
Elemento - organo dominato	Terra/Milza

Il movimento Fuoco

Il carattere per fuoco, *huo*, mostra una fiamma che si eleva 火. Il fuoco ha i suoi aspetti distruttivi, come l'incendio che devasta, l'infiammazione che distrugge, e i suoi aspetti benefici, come il bruciare le erbe secche dei terreni per cacciare o coltivare, lo stare davanti al focolare per scaldarsi e cuocere gli alimenti, l'usare la torcia per illuminare e proteggersi. Una bruciatura, per esempio, può ferire o essere usata per cauterizzare.

Il fuoco porta calore e vivacità sostenendo il buon funzionamento della vita; è la vivacità dei movimenti e delle reazioni, accelera e intensifica quelli di elevazione e rende fluide le circolazioni.

È anche l'intensità delle passioni, l'ardore che fa essere "fuoco e fiamme"; è però anche nervosismo oltremisura, i sentimenti cocenti e dolorosi di ansia o d'indignazione, la tensione faticosa, l'inquietudine spiacevole, le preoccupazioni e i pensieri che rodono il Cuore e i desideri che lo divorano.

Il Fuoco evoca anche la luce, la chiarezza, che deve essere quella della mente e dello spirito.

Il Fuoco è associato:

- al sud (*nan* 南), al sole allo zenit e al posto del sovrano;
- all'estate (*xia* 夏), quando la vegetazione cresce e matura;
- al rosso (*chi* 赤 o *hong* 紅), colore del fuoco e dell'infiammazione, del sangue e della gioia;
- al sapore amaro (*ku* 苦), per esempio della parte bruciata del riso nella pentola. L'azione dell'amaro è di consolidare, restituire consistenza e rafforzare; favorisce il normale fluire dei soffi, eliminando l'umidità.
- all'odore di bruciato (*jiao* 焦), che emana da un oggetto che ha subito l'effetto del fuoco;
- alla carne di montone, ricca di *yang*, fortificante;
- all'educazione (correttezza, riti, grandi regole di condotta, *li* 禮) perché il sovrano deve mostrare nel suo atteggiamento appropriato la chiarezza del suo discernimento;
- alle circolazioni vitali (*mai* 脉), in particolare quelle del sangue;
- alla lingua (*she* 舌), di colore rosso, organo della parola che esprime la sostanza del pensiero;
- all'allegria, che stimola piacevolmente i movimenti vitali, facilita le comunicazioni e ci fa accostare spontaneamente all'altro;
- al riso (*xiao* 笑), che scoppia tra più persone quando hanno un buon accordo o che può essere un segno di patologia come nelle follie.

Il Fuoco è il Cuore, in quanto il *qi* del Cuore è analogo al *qi* del Fuoco; il suo funzionamento di base è una circolazione ampia e facile, in cui il sangue è vivificato e portato dal *qi*, senza sovraeccitazione e rallentamento. Il fuoco fissa le forme date all'argilla dal vasaio; è il calore e l'irraggiamento solare, indispensabile come l'acqua alla fecondità della terra. Il Cuore sostiene lo *yang* della Milza e dà forza ai suoi soffi: il Fuoco genera la Terra. Se il fuoco del Cuore è troppo debole, la Milza s'indebolisce e si raffredda, l'umidità si accumula, i nutrienti sono mal assimilati e trasportati.

mondo, dell'ordine naturale che è chiamato anche Cielo (*tian* 天). Gli spiriti sono dunque l'animazione celeste in ogni essere vivente, sono l'ordine sacro della vita in ogni fenomeno naturale e nelle vicende umane. Si hanno così degli spiriti per ogni luogo, per le forze naturali, per le parti della casa, per le malattie o i momenti felici; vi sono gli spiriti che presiedono alle nascite o ai matrimoni, gli spiriti patroni di tutte le arti e i mestieri, gli spiriti che proteggono i letterati o i prigionieri. Essi presiedono a tutte le attività della natura e dell'uomo.

Gli spiriti garanti dell'ordine naturale

Gli spiriti sono ovunque: divinità della montagna o del fiume, del fuoco o del legno, dei cereali o dei nuovi germogli, del tuono o delle nubi, della peste o della siccità, della scarlattina o del vaiolo, della felicità o della ricchezza, delle porte o dell'atrio, dei pozzi di sale o delle dighe, delle tegole del tetto o delle latrine, del fegato o degli occhi, dello stomaco o del cervello, ecc. Gli spiriti possono essere considerati come dei funzionari divini, dei servitori del Cielo, dei garanti dell'ordine naturale. Sono i servitori della vita, perché hanno l'incarico di mantenere i soffi nella corrente della vita, di dirigerne le manifestazioni, in modo che esse non deviino da ciò che devono essere, ma seguano la natura conferita loro all'origine⁸¹. Così il genio del fiume fa scorrere il fiume verso il mare; lo spirito di un elemento come il fuoco, fa sì che salga e fiammeggi, riscalda e si diffonda; la divinità della siccità la fa arrivare quando le circostanze la provocano; lo spirito delle porte controlla chi passa attraverso di esse. Ciascuno spirito fa sì che tutto funzioni secondo la propria natura.

Il numero degli spiriti

Ci si può chiedere allora quanti spiriti vi siano? Uno? Cinque? Cento? 18.000? I numeri che vengono loro attribuiti non hanno un valore quantitativo, ma qualitativo; danno indicazioni sugli spiriti di cui si parla.

Per esempio, i Due spiriti (*er shen* 二神) possono essere lo *yin* e lo *yang*, sotto il loro aspetto di produttori della vita; i Tre spiriti (*san shen* 三神) sono quelli del Cielo, della Terra e dell'Uomo o dei Picchi sacri, o ancora gli spiriti che, nel corpo, abitano i tre campi di cinabro. I Quattro spiriti (*si shen* 四神) sono le divinità che danno la loro particolare qualità alle Quattro direzioni

⁸¹ Vi possono essere certamente dei conflitti di autorità, per esempio, quando una certa divinità è condannata o bandita da un alto funzionario, come rappresentante di un culto illecito. Ma, in questo caso, si oppongono due ordini del mondo, tutti e due naturali: l'antico, da cui la divinità condannata è stata istituita, e il nuovo, instaurato dal Figlio del Cielo, l'Imperatore, da cui l'alto funzionario deriva la sua autorità.

Applicabilità delle leggi dei Cinque elementi

È normale identificare delle analogie tra i Cinque *shen*, espressione degli spiriti per cinque, e i Cinque elementi. Non sarebbe comunque lecito applicare meccanicamente ai Cinque *shen* tutte le regole e i cicli secondo le leggi dei Cinque elementi (per esempio, i cicli di dominazione e di generazione). Si possono applicare meccanicamente le leggi dei Cinque elementi unicamente quando ogni nozione, suddivisa per cinque, rappresenti la qualità e i movimenti dei soffi propri ai Cinque elementi. In questo caso, però, occorre rinunciare alle caratteristiche di queste nozioni. Lo stesso avviene per i Cinque sapori, i Cinque soffi atmosferici, ecc. È sciocco dire che il secco domina il vento, se non quando secco e vento rappresentano il Metallo e il Legno, come è falso dire che l'umidità genera la secchezza o domina il freddo, se non quando rappresentano la Terra, il Metallo e l'Acqua. Quando si parla di questi soffi atmosferici, si guarda alle loro relazioni in funzione non solo dei Cinque elementi, che permettono di classificarli, ma anche delle loro interazioni specifiche. O ancora, la collera non genera l'allegria e la tristezza non domina sempre l'allegria. Così non si può dire, parlando delle qualità specifiche dei Cinque spiriti, che il volere genera gli *Hun* o che i *Po* dominano gli *Hun*, se non per dire che i *Reni*/Acqua generano il Fegato/Legno o che il Polmone/Metallo domina il Fegato/Legno.

dello spazio. I Sei spiriti (*liu shen* 六神) possono essere sei categorie di spiriti cui si offrono i sacrifici presso i Sei altari degli antenati (*liu shi* 六示) o ancora i Sei spiriti che, nel corpo, animano il Cuore, il Polmone, il Fegato, la Milza, i Reni e la Vescica biliare. Cento spiriti (*bai shen* 百神) sono una moltitudine di spiriti. Ma l'essenziale è espresso nel proverbio: “Le miriadi di spiriti non fanno che uno spirito (*qian shen wan shen dou shi yi shen* 千神萬神都是一神)”.

Parlando del corpo, i “Cinque spiriti” (*wu shen* 五神) designano gli spiriti particolari, distribuiti nei Cinque organi *zang*. In un contesto più generale, sono gli spiriti dei Cinque elementi, delle Quattro direzioni e del Centro o ancora i Cinque sovrani mitici divinizzati. In breve, Cinque è il livello dell'organizzazione della vita, della suddivisione di tutte le qualità e dei movimenti dei soffi che fanno e mantengono la vita. È un'organizzazione mentale, un tentativo per gestire il molteplice, mantenendo l'unità, che è la sola realtà.

Larre C., *Lo spirito della cultura cinese*, Jaca Book, Milano 2007.

Larre C., Rochat de la Vallée É., *Zhuangzi. Le vol inutile*, Desclée de Brouwer, Parigi 1994, trad. it.: *Il volo nell'azzurro infinito*, Jaca Book, Milano 1999.

Rochat de la Vallée É., *Les émotions*, Fascicules de l'Institut Ricci, Parigi 2004.

Rochat de la Vallée É., *Le symbolique des nombres dans la Chine traditionnelle*, Desclée de Brouwer, Parigi 1994, trad. it.: *Il simbolismo dei numeri nella Cina tradizionale*, Jaca Book, Milano 2009.

Rochat de la Vallée É., *Le 101 nozioni chiave della Medicina cinese*, redl, Milano 2011.

Schatz J., Larre C., Rochat de la Vallée É., *Aperçus de médecine chinoise traditionnelle*, Desclée de Brouwer, Parigi 1994, trad. it.: *Elementi di Medicina Tradizionale Cinese*, Jaca Book, Milano 2003.

Unschuld P., *Medicine in China, a History of Ideas*, University of California Press, Berkeley 1985.

Indice

5	Introduzione
8	Le nozioni base della Medicina cinese
9	Breve presentazione della nozione di <i>qi</i>
13	Breve presentazione dello <i>yin/yang</i>
18	I Cinque elementi o movimenti
26	<i>Il movimento Legno</i>
28	<i>Il movimento Fuoco</i>
31	<i>Il movimento Terra</i>
34	<i>Il movimento Metallo</i>
36	<i>Il movimento Acqua</i>
39	I Sei soffi normali e patogeni
41	<i>Il vento</i>
42	<i>Il freddo</i>
43	<i>Il calore</i>
46	<i>L'umidità</i>
47	<i>La secchezza</i>
48	L'elaborazione della dottrina
50	I Tre tesori
50	<i>La nozione di "essenze"</i>
52	"Sangue e soffi"
56	Gli organi
61	I meridiani e i punti
64	Le cause delle malattie
66	La diagnostica e il trattamento

69	Gli spiriti e il mantenimento della vita	162	<i>Le ripercussioni della paura sui vari organi</i>
70	Gli spiriti garanti dell'ordine naturale	163	Le combinazioni delle Sette emozioni nei testi classici
70	<i>Il numero degli spiriti</i>		
72	Lo spirito vitale dell'uomo	166	L'armonioso equilibrio della salute
75	<i>La nozione di "essenze spiriti"</i>	167	Salute, arte di vivere
76	Gli <i>shen</i> nei testi di medicina	170	<i>Il Cuore-spirito</i>
79	<i>Gli shen del Cuore</i>	172	<i>L'unione dei sensi in vista del piacere</i>
81	<i>Hun e Po all'inizio della vita</i>	174	<i>L'armonia nell'alimentazione</i>
88	<i>Hun e Po in medicina</i>	175	L'armonia interiore e l'armonia del mondo
95	<i>Volere e proposito</i>	176	La musica
102	La luce degli spiriti e la vera conoscenza	178	L'armonia della salute: la gioia
105	Accogliere e custodire gli spiriti		
107	La salute: emozioni e disarmonie	180	L'armonia nel rapporto tra paziente e terapeuta: il legame terapeutico
111	La collera	183	Gli scambi di <i>qi</i>
112	<i>La collera porta attacco al Fegato</i>	184	<i>Le immagini degli organi</i>
113	<i>Le situazioni che possono scatenare la collera</i>	185	<i>La lettura dei segni</i>
115	<i>Le ripercussioni della collera sui vari organi</i>	187	La relazione nell'elaborazione della diagnosi
119	L'allegria e la gioia: il duplice aspetto del Cuore	188	<i>I quattro momenti del processo che porta alla diagnosi</i>
121	<i>Gli effetti dell'allegria</i>	189	<i>La relazione al centro dell'osservazione diagnostica</i>
123	<i>L'allegria come sovraccitazione</i>	191	<i>La relazione al centro del colloquio</i>
126	<i>Il riso che accompagna l'allegria</i>	192	<i>L'importanza delle emozioni</i>
127	<i>La gioia</i>	193	<i>L'arte di porre le giuste domande</i>
129	<i>Allegria e gioia, servitori del Cuore</i>	195	<i>La parola nella relazione</i>
130	<i>L'assenza di gioia</i>	196	La connessione terapeuta/paziente
131	I pensieri ossessivi	197	Il giusto atteggiamento del terapeuta
133	<i>Il pensiero, movimento della Milza/Terra</i>	198	<i>Il vuoto del Cuore come postura terapeutica</i>
135	<i>Come il pensiero può essere un'emozione?</i>	203	<i>L'intenzione del Cuore</i>
135	<i>La riflessione e la progettualità</i>	208	Il trattamento
138	<i>Idea fissa e desiderio</i>	209	<i>Il gesto del terapeuta</i>
138	<i>Le ripercussioni dei pensieri e delle preoccupazioni sui vari organi</i>	215	<i>L'insegnamento di Sun Simiao</i>
142	<i>Pensieri opprimenti e depressione</i>		
142	La tristezza	218	Bibliografia
144	<i>La tristezza perversione del movimento Metallo</i>		
146	<i>Le ripercussioni della tristezza sui vari organi</i>		
151	<i>La prostrazione e i suoi effetti sull'organismo</i>		
157	<i>L'oppressione e la depressione</i>		
158	La paura		
159	<i>La paura e i suoi effetti sull'organismo</i>		