

Capitolo 3

Un viaggio tra materia ed energia: la medicina tradizionale cinese



Un viaggio tra materia ed energia: la medicina tradizionale cinese

Maria Castellone, Giulio Gabasio, Noemi Galizia, Florinda Gifuni,
Sara La Palombara, Ferdinando Trebisondi

Abstract

Scopo:

Lo scopo di questo lavoro si prepone di suscitare interesse e curiosità verso una cultura a noi lontana ma che potrebbe essere fonte di ispirazione e applicazione nella vita quotidiana

Metodo:

L'elaborato è frutto della ricerca bibliografica e sitografica, nonché delle interviste effettuate ad esperti del settore.

Risultati:

La medicina tradizionale cinese è un sistema medico molto antico sviluppatosi verosimilmente dal quinto secolo avanti Cristo nel bacino del fiume Giallo, nella Cina settentrionale. Diverse forme di sapere hanno contribuito alla costituzione di una complessa struttura alla base dello stile medico tradizionale, apportando influenze decisive e sviluppandosi al suo interno spesso in maniera indipendente.

La **dualità** che è alla base del pensiero cinese, vede la realtà come una continua fusione di forze che bilanciandosi danno vita alla totalità del mondo; questo equilibrio può essere ritrovato in una molteplicità di elementi contrapposti come il giorno e la notte, il buio e la luce, l'alternarsi delle stagioni, la vita e la morte, tutto ciò quindi che si annulla ma che allo stesso tempo rende possibile l'esistenza del suo opposto. La medicina tradizionale cinese fonda le sue radici sulla base di miti e leggende che narrano di come lo **Yin e lo Yang** siano il principio di tutte le cose esistenti nell'universo.

Alla base dello sviluppo del sistema medico cinese, vi è il concetto di **salute**, concepito come una continua ricerca di Equilibrio e Benessere, che consiste nel bilanciamento dell'energia fra le parti del corpo, e fra la totalità dell'organismo e l'Universo. Il mantenimento della salute dipende dallo stile di vita e dall'interazione con il mondo esterno. La mancanza di tale bilanciamento è considerata presupposto di **malattia**, poiché un corpo in disequilibrio permette l'attacco dei patogeni esterni. Il **medico** deve evitare che il paziente si ammali, e per garantire lo stato di salute la famiglia si reca presso di lui quattro volte l'anno. Il suo compito è di individuare in loro i punti deboli che potrebbero causare la malattia, e porre rimedio. Diversamente, se il paziente è malato e quindi ha già perso il suo equilibrio, sarà il medico a recarsi presso la sua abitazione e non riceverà compenso, perché avrà fallito nel mantenere la persona in un corretto stato di salute.

L'**antica diagnostica** era legata sia a tecniche divinatorie sia alla fisiognomica, arte che dall'osservazione dei tratti del viso e della configurazione della struttura corporale traeva informazioni sullo stato di salute di una persona. Il sistema medico cinese si basa su principi antichi derivati dall'osservazione dell'essere umano, della natura e su come questi siano connessi gli uni con gli altri. L'essere umano è quindi parte dell'ambiente intendendo con "ambiente", il clima, l'acqua, l'aria, il cibo.

Conclusioni:

La salute è, per l'essere umano, il corretto equilibrio tra forze interne (Yin) e forze esterne (Yang); uno scompenso tra questi porta all'insorgenza di malattia.

Per la medicina orientale, quindi, la cura è intesa come percorso da intraprendere quando ci si allontana dall'equilibrio interno; nella concezione occidentale invece, è vista come uno strumento che ripara la "macchina-corpo", sul quale è possibile operare a prescindere dall'anima.

A journey between matter and energy: the traditional Chinese medicine

Maria Castellone, Giulio Gabasio, Noemi Galizia, Florinda Gifuni,
Sara La Palombara, Ferdinando Trebisondi

Abstract

Scope:

Scope of this work is to increase interest and curiosity toward a culture far from us but that could be, at the same time, source of inspiration and possible integration in everyday life.

Method:

The present chapter has been done following bibliographic and sitographic research, and from interviews to experts in this field.

Findings:

Traditional Chinese medicine is a very ancient medical system probably developed from fifth century BC in the basin of the Yellow River, in northern China. Traditional medical style is a complex structure based on different forms of knowledge that have often influenced its development.

Chinese theory of **duality** sees reality as a continuous fusion of forces that origin life balancing each other. This balance can be found in a multiplicity of opposing elements such as day and night, darkness and light, the alternation of seasons, life and death, every element that override the other but at the same time makes possible his existence.

Traditional Chinese medicine found its roots in myths and legends that describe how “*Yin and Yang*” theory is the origin of everything existing in the universe.

Concept of *health* is conceived as a continuous research of stability and wellness, balancing energy through the body. Health depends on lifestyle and interaction with the outside world. The lack of such balancing is considered element of illness, since disequilibrium allows external pathogens attack.

The **doctor** aims to keep health patient. To prevent health problems, families visit him four times per year. He must identify the weak points, which could cause sickness. On the other hand, if the patient gets sick after having lost his balance, the doctor will visit him in his own home. Furthermore, since he will have failed to keep the overall well-being person, he will not ask any compensation.

The **ancient diagnostic** was linked with both divinatory techniques and physiognomy (this one allows to extract information on the state of well-being, starting from the observation of facial features and the configuration of the body structure).

Chinese medical system is based on ancient principles developed through the observation of the human being, nature and how these are connected. The human being is, therefore, part of the environment, which means climate, water, air, food.

Conclusion:

Health is the correct balance between internal forces (Yin) and external forces (Yang); an imbalance between these leads to the onset of disease.

For oriental medicine, treatments begin as soon as you move away from internal balance.

In the occidental conception differently, treatment is an instrument for repairing of the "body-machine", which is somehow detached from the soul.

Il mito

L' imperatore di Giada aveva dieci figli ribelli, che trasformati in dieci Soli, si divertivano a bruciare la Terra dal Cielo. Costui chiese l'aiuto di un arciere Hou Yi, famoso per la sua mira, affinché disciplinasse i suoi figli. Hou Yi discese sulla Terra per vedere con i propri occhi ciò che stava accadendo; tutto era carbonizzato e privo di vita e la gente era angosciata. Hou Yi, indignato da tanto strazio e sofferenza, iniziò a colpire i figli dell'imperatore con le sue frecce lasciandone vivo solo uno per dare luce e calore alla Terra. In seguito all'accaduto, l'imperatore di Giada divenne furioso e bandì Hou Yi e la sua bella moglie Chang'e dal Cielo, privandoli della loro immortalità. L'arciere e la sua amata, furono costretti a vivere sulla Terra come comuni mortali.

Una volta sulla Terra si resero conto delle dure condizioni di vita, e benché Hou Yi fosse un eroe dell'umanità, il suo unico desiderio era di non far patire sofferenze alla sua amata. Tuttavia, si ricordò che la Regina Madre dell'Occidente, che abitava sulla Terra, aveva una rara provvista di elisir dell'immortalità. L'arciere, pieno di speranza, intraprese un lungo viaggio per chiedere il suo aiuto. Apprendendo della loro misera condizione, la misericordiosa Regina Madre, diede a Hou Yi l'elisir di lunga vita e si raccomandò di seguire le istruzioni: bevendo metà dell'elisir avrebbe ottenuto la vita eterna, bevendolo tutto, invece, sarebbe potuto salire in Cielo da immortale.

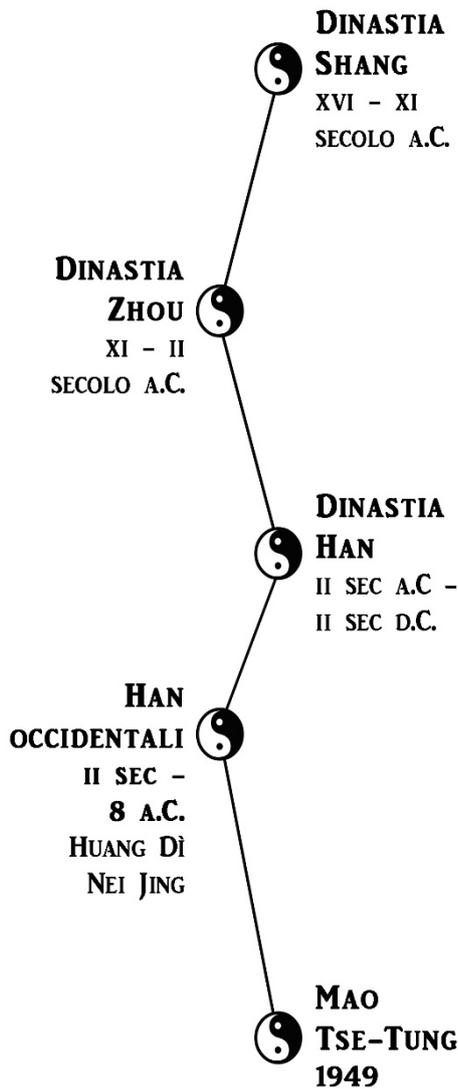
L'arciere contentissimo del dono ricevuto ritornò a casa pensando di dividere l'elisir di lunga vita con la moglie in modo da ottenere la salvezza per entrambi. Arrivato a casa si riposò dal lungo viaggio ma Chang'e, curiosa, non seppe aspettare il suo risveglio e bevve tutto l'elisir iniziando a volteggiare. Essendo una divinità bandita dal Cielo, non poteva più tornarvi, né restare in Terra. Non sapendo dove andare, da sola, si diresse verso la Luna. Pianse amaramente per il marito Hou Yi, il quale decise di costruire un palazzo sul Sole per vederla il quindicesimo giorno di ogni mese. Chang'e e Hou Yi, figure mitologiche e simboli della Luna e del Sole, sono divenuti l'espressione della dualità Yin e Yang, del negativo e del positivo, del buio e della luce, del femminile e del maschile, di ogni elemento che governa l'universo e che si completa ed esiste in virtù della sua controparte.

La medicina tradizionale cinese affonda le sue radici nel mito ed è indissolubilmente legata alla filosofia cinese da cui eredita alcuni concetti di fondamentale importanza come il Qi (l'energia vitale che scorre nel corpo), la dottrina Yin-Yang (ogni elemento è legato ed esiste in virtù del suo opposto) e la teoria dei cinque elementi (ogni cosa nell'universo può essere ricondotta a cinque specifici stati fondamentali). La salute pertanto diventa coesistenza armonica tra le forze interne, in equilibrio con se stesse e con le forze esterne. Essa non può autosostenersi ed esistere senza la virtù ed è per questo che la pratica taoista insegna a raggiungere il benessere mediante la costante disciplina.

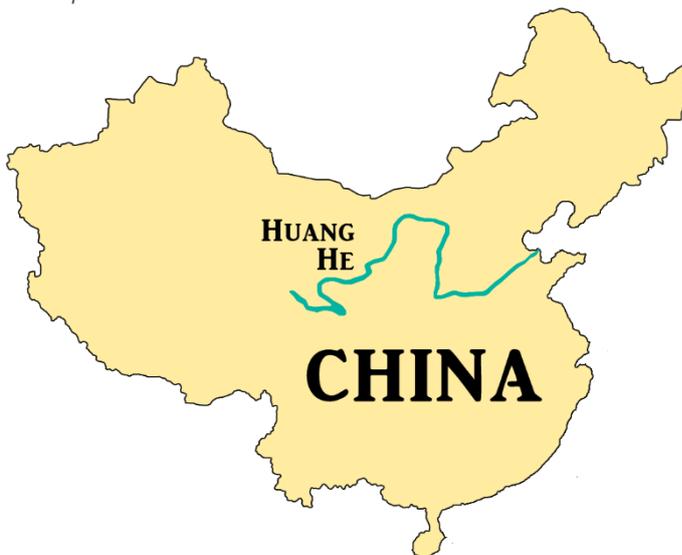
Se la salute non è assenza di malattia ma è mantenimento dell'equilibrio, essa non può essere ottenuta con la cura ma attraverso una disciplina quotidiana che coinvolge tutti gli elementi della vita, dall'alimentazione all'esercizio fisico, dall'equilibrio emozionale interno all'armonia del vivere nel mondo esterno. Quando la malattia accorre, la MTC fallisce nel suo intento.

L'equilibrio deriva dal mantenimento dello stato di salute e si raggiunge mediante la prevenzione, pilastro su cui si erge tutta la dottrina medica cinese.

Il luogo e il tempo



Linea del tempo



Mapa della Cina con Fiume Giallo

La medicina tradizionale cinese è un sistema medico molto antico sviluppatosi verosimilmente dal V secolo a.C. nel bacino del fiume Giallo. Diverse forme di sapere hanno contribuito alla costituzione di una complessa struttura alla base dello stile medico tradizionale, apportando influenze decisive e sviluppandosi al suo interno spesso in maniera indipendente. Le prime tracce di utensili ad uso medico risalgono al **Neolitico**, ed il loro utilizzo è stato documentato in un testo antico compilato dalla dinastia Han, riferito prevalentemente ad una **primordiale tecnica di agopuntura** che si avvaleva di aghi fatti di pietra, osso e bambù. La nascita del sistema medico tradizionale è riconducibile alle prime pratiche mediche della civiltà cinese condotte dagli **sciamani**, i quali avevano il dominio delle attività religiose, culturali, divinatorie e mediche.

Con la **dinastia Shang** (XVI – XI secolo a.C.), parallelamente all’attività degli sciamani, iniziarono a formarsi le conoscenze mediche primordiali, definendo il concetto di malattia e le sue cause. Il culto degli antenati e la divinazione hanno dato vita alle primordiali concezioni di malattia, riconducibili ad un volere sovrumano. La terapia dunque, consisteva nel ringraziare gli antenati e rivolgere loro preghiere evocative. Durante il periodo delle primavere e degli autunni, dominato dalla **dinastia Zhou** (circa XI – II secolo a.C.) il concetto di malattia era associato all’attacco demoniaco; la forma principale di diagnosi era la divinazione la cui terapia era rappresentata dall’esorcismo.

Successivamente l’uso di sostanze medicinali assume un ruolo sempre più definito e indipendente, allontanandosi dall’antica attività di supporto all’attività sciamanica. Tale

processo di **separazione dell’attività medica da quella divinatoria** si concretizza in **epoca Han** tra il II secolo a.C. ed il II secolo d.C.; le conoscenze mediche vengono organizzate attraverso la pubblicazione del **Classico di Medicina Interna dell’Imperatore Giallo** (Huang Di Nei Jing) ed il **Classico di Materia Medica dell’imperatore Shen Nong**. Attraverso questi due testi vengono definiti i **principi** alla base della medicina tradizionale cinese e per la prima volta vengono catalogate piante e sostanze medicinali. Il testo di Medicina Interna dell’Imperatore Giallo è riconducibile al periodo degli Stati Combattenti, durante la dinastia degli Han occidentali (206

a.C.- 9 d.C.); tale testo è considerato fonte insostituibile di consultazione e di studio in quanto i criteri ed i concetti espressi risultano ancora validi e punto di partenza per ulteriori studi. Si tratta di due opere, entrambe costituite da nove capitoli: il Su Wen o **domande essenziali** ed il Ling Shu o **Asse dello Spirito**. La prima si basa su una serie di dialoghi tra l'imperatore Giallo (Huang Di) ed i suoi consiglieri, riguardanti l'anatomia, la fisiologia, la pratica medica ma anche la filosofia. La seconda opera invece tratta in particolare la tecnica dell'agopuntura, sia dal punto di vista teorico che pratico. Il medico cinese era dotto in Farmacologia ovvero la branca della medicina tradizionale che, accanto alla dietetica, riequilibra la persona tramite l'impiego di sostanze naturali (vegetali, minerali e, in piccola misura, anche animali) da sole o in associazione con le altre tecniche mediche (Agopuntura, Tui Na, Dietetica, Qi Gong).

I medici non erano soltanto "dottori preparati" ma anche persone che coltivavano psiche e mente attraverso i principi taoisti e confuciani.

Anticamente, per essere medici, era necessario aver fatto un percorso spirituale per la piena conoscenza di sé. In tal modo, il medico era capace di diagnosticare una patologia, dopo aver curato se stesso. La medicina era insegnata in tre modi: da un maestro ai suoi discepoli, all'interno della famiglia o appresa come autodidatti attraverso la lettura.

Di fondamentale importanza nella storia della medicina cinese, risulta essere il cambiamento socio-politico-economico e in particolare l'avvento del Partito Comunista, ha contribuito a "distruggere" i 5.000 anni della civiltà cinese considerata di origine divina. I valori morali quali onestà, lealtà, saggezza e altruismo, caratteristici del confucianesimo, furono soppiantati dalla cultura del Partito comunista invertendo la visione in cui la vita umana vale più del denaro.

Nel 1949, con l'ascesa al potere di Mao Tse-Tung, si osservò il più grande genocidio della storia moderna con una stima che si aggira intorno ai 45 milioni di morti, la maggior parte dei quali deceduti in seguito ad una dovuta al forzato spostamento dei contadini dai lavori nei campi al lavoro negli altiforni di villaggio.

Con l'avvento del comunismo in Cina furono bruciati una miriade di libri, tra cui anche moltissimi testi di medicina tradizionale. Questa politica dovette cambiare quando nel paese rimasero appena 40.000 dottori per una popolazione di 540.000.000 di persone, quindi un dottore ogni 13.500 abitanti. La situazione era ulteriormente aggravata dal fatto che la maggior parte dei dottori abitasse in città. Mao tentò di risolvere il problema integrando la medicina tradizionale cinese con quella occidentale. Egli riteneva che la Cina dovesse "camminare su due gambe": la medicina occidentale e quella tradizionale cinese. Nel 1951, a causa della mancanza di dottori, si decise di introdurre un'altra figura medica, quelli che in seguito vennero chiamati "dottori a piedi scalzi", nome derivante dal fatto che i contadini del sud lavorassero a piedi nudi nelle risaie. I medici scalzi si recavano dovunque per prestare assistenza sanitaria gratuita ai contadini poverissimi; essi avevano una preparazione di tre mesi al massimo che era necessaria per apprendere i principi sanitari basilari e la preparazione di pozioni d'erbe della farmacopea tradizionale.

Fondamenti della medicina tradizionale cinese

Taoismo

"La legge di Yin e Yang è l'ordine naturale dell'universo, l'origine di tutte le cose, la madre di ogni cambiamento, la radice della vita e della morte. Nel processo di cura uno dovrebbe identificare la radice della disarmonia che è sempre soggetta alla legge di Yin e Yang." (Huang Di)



Ideogramma del Tao

La dualità alla base del pensiero cinese vede la realtà come una continua fusione di forze che bilanciandosi danno vita alla totalità del mondo; questo equilibrio è dinamico e può essere ritrovato in una molteplicità di elementi contrapposti come il giorno e la notte: quando l'uno si annulla rende possibile l'esistenza del suo opposto.

Dal sinergismo e dalla contrapposizione dei due elementi, nasce il **Taoismo, filosofia e religione** alla base della medicina cinese. L' ideogramma del **Tao** (Dao) è formato da due radici: una simboleggia una strada da seguire, l'altra un viso che emana delle radiazioni le quali indicano una riflessione. Il tao è dunque la **strada da percorrere e la riflessione che l'uomo fa per seguire la via giusta della vita** e si esprime attraverso la presenza di due forze complementari ed opposte, lo Yin della "terra" e lo Yang del "cielo" che interagiscono tra loro per dare la vita.

L'essere umano ed ogni fenomeno vivente prodotto dal Tao è soffio, fiato ed energia. Tale energia può essere paragonata a quella che, secondo Einstein e la teoria della relatività, dà origine alla vita. Ogni fenomeno è il frutto del dinamismo tra materia ed energia che si trasformano, ininterrottamente, l'una nell'altra.

Yin e Yang sono complementari e l'uno non può esistere senza l'altro; la loro dualità, in una successione senza tempo, tutto costruisce e tutto distrugge. Mentre lo Yang rappresenta il sole, la forza, la durezza, la mascolinità, lo Yin rappresenta la luna, la debolezza, la morbidezza, la femminilità.



Yin e Yang ed elementi ad essi associati

Confucianesimo

Se da un lato il Taoismo predilige "il lasciare fare e operare la natura senza interferire con il nostro fare artificioso", il confucianesimo dall'altro, si basa su norme etiche e morali di comportamento, dettate dall'alto da chi ha responsabilità di governo. Esso è stato per lungo tempo l'ideologia ufficiale dello Stato, benché non divenne mai una religione istituzionalizzata. Confucio, il suo fondatore, fu un maestro ampiamente rispettato fra gli orientali.

"La gente era attratta da Confucio non tanto perché era l'uomo più saggio del suo tempo, ma perché era lo studioso più colto, l'unico a quel tempo che potesse insegnare loro in merito ai testi antichi e all'erudizione del passato", scrisse Lin Yutang. La sua dottrina esortava le masse a conformarsi alle norme tradizionali della "Via degli antichi re", un insieme di nozioni che si basavano su principi etici, sull'arte del buon governo e su una saggezza applicata alla qualità delle relazioni sociali.

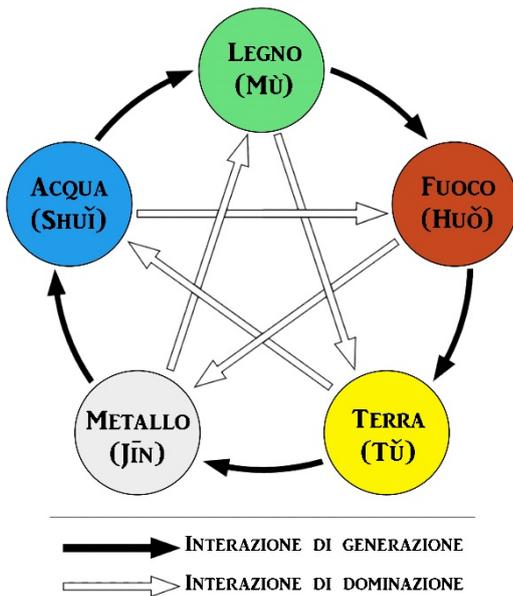
A tal fine, essa codifica tutte le relazioni umane e sociali osservate nella figura del perfetto "gentiluomo" (*chün-tzu*, tradotto anche "uomo superiore") ovvero un padre buono, un figlio compassionevole, un fratello maggiore gentile, un fratello minore obbediente, un sovrano benevolo e un suddito fedele. Se ognuno quindi si impegna in tal senso, *"tutto si perfeziona nella famiglia, nello stato e nel mondo"* (Confucio).

Altro concetto ampiamente regolamentato, e sul quale pone un ruolo determinante, è la corretta adorazione degli antenati. A Confucio non interessava tanto il rapporto degli uomini con le anime di questi defunti, quanto il fatto che in tal modo si compiesse l'unità della famiglia e quindi della società e dello Stato. Il senso di appartenenza ed unione donato dalla dottrina consolidavano la percezione di protezione e collettività.

Quando una persona muore, la sua anima si divide in tre parti: una sale in cielo, una resta nella tomba per accettare le offerte da parte dei parenti, che per lo più consistono in cibi e primizie di stagione; mentre la terza si stabilisce in una tavoletta di legno, conservata in uno scrigno di pietra da cui veniva tolta soltanto nelle grandi cerimonie. Si celebravano quattro grandi feste annuali in corrispondenza delle quattro stagioni durante le quali si portavano le tavolette degli antenati al banchetto.

L'anima può trasformarsi in uno spirito benevolo o malevolo e la sua sorte è decisa dalle sue azioni in vita e dalla sollecitudine con cui i suoi parenti ne onorano la morte e la memoria con sontuose cerimonie e riti commemorativi.

Teoria dei cinque elementi



Interazione di generazione e di dominazione tra i 5 elementi

La **teoria dei Cinque Elementi** è successiva a quella dello Yin e dello Yang e regola la trasformazione ininterrotta di questi due elementi sia nell'universo sia nel nostro organismo secondo cinque fasi principali che prendono il nome di Legno, Fuoco, Terra, Metallo, Acqua. Tali elementi descrivono inoltre cinque tipi di stati: liquidità, calore, solidità, malleabilità e nutrizione. La teoria rappresenta la componente teorica più importante dalla quale si sviluppa il sapere medico. Tutto ciò che esiste in natura si forma a partire dai movimenti e dalle trasformazioni che avvengono tra queste cinque sostanze, attraverso l'osservazione dell'alternanza delle stagioni:

- Legno, legato alla primavera e al colore verde;
- Fuoco legato all'estate e al colore rosso;
- Terra, legata alla tarda estate e colore giallo;
- Metallo legato all'autunno e al colore bianco;
- Acqua legata all'inverno e ai colori nero e blu.

I cinque elementi presentano un ciclo di generazione e un ciclo di dominazione. Questi, riprendendo il tema della dualità che caratterizza ogni elemento nell'universo, sono

in contrapposizione fra loro e permettono un corretto equilibrio fra gli elementi impedendo che nessuno di essi prenda il sopravvento sul sistema.

Secondo il **ciclo di generazione**, identificato anche come legge madre-figlio, ogni elemento dà vita a quello successivo affinché possa continuare a esistere e manifestarsi: *“il Legno è Figlio dell'Acqua e Madre del Fuoco”*. Ciascun elemento dunque viene generato e nutrito dal suo predecessore e si occupa di generare e nutrire l'elemento successivo in un percorso circolare senza fine.

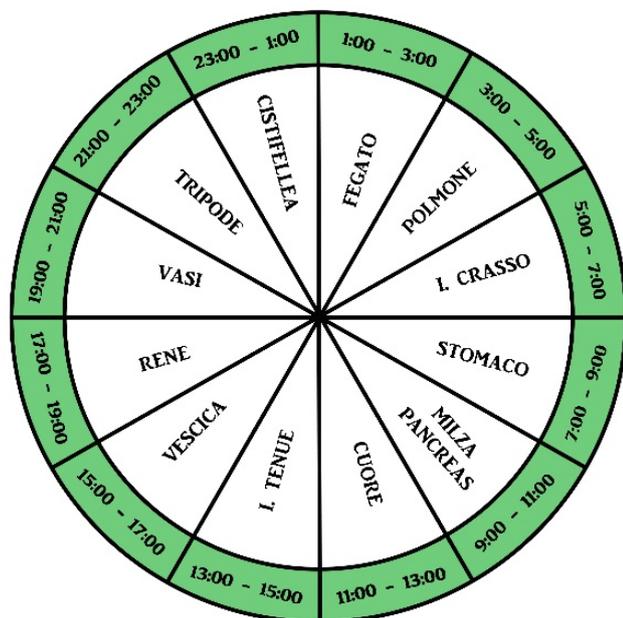
Nel **ciclo di dominazione** un elemento controlla l'eccessiva produzione di quello successivo all'elemento che ha generato e si parla infatti di relazione nonno-nipote; tale legge ha un'azione equilibratrice sul ciclo di generazione: *il Legno messo a contatto con il Metallo è tagliato; il Fuoco messo a contatto con l'Acqua viene spento; la Terra messa a contatto con il Legno è penetrata; il Metallo messo a contatto con il Fuoco è sciolto; l'Acqua messa a contatto con la Terra è fermata.*

Queste due leggi servono per mantenere in equilibrio la vita dell'universo.

Il corpo

Ho sentito che nei tempi antichi, le persone istruite in medicina enfatizzavano il corpo fisico differenziando gli organi Zang ed i fu, compresero la distribuzione e la funzione dei canali e dei meridiani e diedero i nomi ai punti del Qi, o punti di agopuntura. Nei muscoli e negli spazi tra i muscoli e nelle articolazioni possono trovarsi i punti che connettono i meridiani. I meridiani sono ulteriormente associati come coppie di Yin e Yang. Ogni cosa è perfettamente distribuita, mettendo in relazione lo Yin e lo Yang e le quattro stagioni in armonia con l'universo. È questo ciò che gli antichi definivano accuratamente?

Il corpo, inteso come forma aggregata dell'energia vitale, è un sistema costituito da organi, visceri e meridiani e da elementi energetici Qi, Shen e Jing. Secondo la medicina tradizionale cinese, gli organi dell'essere umano, seguono un "orologio" che identifica un ritmo di attività e riposo. Ogni essere vivente è in costante trasformazione ed è soggetto ad un'alternanza di fasi di quiete e attività. L'orologio biologico è in armonia con l'orologio celeste ovvero il tempo. Il giorno è infatti suddiviso



Orologio biologico

in 12 fasi di due ore ciascuna: in ogni fase si osserva che al picco massimo di energia di un organo, corrisponde il picco minimo dell'organo opposto (reni-intestino tenue, fegato-intestino crasso, cuore-vescica).

Secondo questa visione energetica, quando un **disturbo** si presenta in una certa **fascia oraria** del giorno o della notte può essere ricondotto ad un organo piuttosto che ad un altro. Comprendere tale "orologio biologico" aiuta ad acquisire e a preservare un buon stato di salute.

Il corpo umano si può considerare come un "paesaggio" interno che si conforma a quello esterno, ed è così che "i mari, il sole, la luna, i fiumi diedero il nome in modo molto poetico e simbolico alle varie zone anatomiche del corpo e ai punti di agopuntura".

Elementi energetici: Qi, Shen e Jing

Il Qi produce il corpo umano come l'acqua si trasforma in ghiaccio. L'acqua si congela nel ghiaccio, il Qi si coagula nel corpo umano. Quando il ghiaccio si scioglie, si trasforma in acqua; quando la persona muore diviene di nuovo spirito; lo spirito assume questo nome come il ghiaccio sciolto viene definito acqua.

L'MTC riprende un principio base del taoismo, il **Qi**, che significa sorgente di vita, e ne riadatta il suo significato come soffio o energia vitale.

La creazione della vita e, più in generale, dell'universo, è legata alle continue trasformazioni del Qi e il suo fluire poi all'interno del corpo gli permette di trasformarlo in organismo. Materia (corpo) ed energia (Qi) sono intimamente legate in un rapporto di complementarità e interdipendenza, in cui la materia, manifestazione della concretezza, non è altro che una forma aggregata e concentrata dell'energia stessa. Tutto ciò che è materiale, compreso l'universo in tutte le sue forme, è l'espressione dell'energia intrinseca che lo caratterizza. La stessa energia che pervade l'essere umano, microcosmo, è parte e immagine speculare dell'universo, macrocosmo. Il Qi permette l'**esistenza di ogni cosa** ed è la connessione che unisce tutti gli elementi all'interno dell'universo rendendolo un tutt'uno unificato. Il perfetto equilibrio tra microcosmo e macrocosmo garantisce lo stato di salute.

Il Qi può essere sublimato e convertito in **Shen** la più alta forma di vibrazione energetica, coscienza e spirito in relazione con la mente. Lo Shen accomuna tutti gli esseri viventi e la sua sede principale è il Cuore, dal quale si dirama in tutto l'organismo. Esso ha la caratteristica di guidare l'orientamento spirituale della persona nel corso della vita, manifestandosi esternamente attraverso la "luce degli occhi". Tutte le discipline che favoriscono l'introspezione e la meditazione, lo coltivano e lo accrescono, migliorando la salute psichica e fisica di chi le pratica.

Il **Jing** è una delle manifestazioni del Qi e si tratta dell'energia più materiale che rende possibile la forma fisica e dal quale dipendono lo stato di salute e la lunghezza della vita. Una parte del Jing (**Jing del Cielo Anteriore**) è ereditato dai genitori e costituisce una sorta di lascito genetico che si consuma

lentamente durante l'arco della vita, l'altra (**Jing del Cielo Posteriore**) viene introdotto con l'alimentazione e preservato attraverso una vita salutare.

Organi, visceri e meridiani

Gli **organi**, così come nella medicina allopatrica, sono strutture anatomiche che svolgono attività necessarie alla vita. La differenza la ritroviamo nella caratteristica connotazione psichica e ognuno è sede infatti di uno Shen diverso, il che permette di considerarli come unità funzionali piuttosto che anatomiche.

Il termine organo Zang significa conservare in un luogo sicuro e nascosto perché essi sono deputati ad accumulare soffi più raffinati e più puri. Gli organi sono pieni e sono cinque: polmone, cuore, milza, fegato e reni.

I **visceri** (fu) invece sono deputati alla trasformazione e al trasporto dei soffi; immagazzinano l'energia derivata dagli alimenti e la elaborano. Corrispondono a stomaco, intestino tenue e crasso, vescica, triplice riscaldatore (o triplice Focolare) e vescicola biliare.

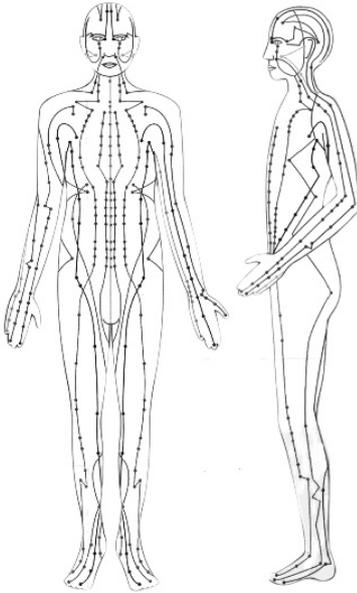
Il **triplice riscaldatore** è un viscere anomalo che non ha alcuna corrispondenza anatomica reale ed è considerato in MTC un insieme polifunzionale: ha funzioni metaboliche in quanto mantiene la temperatura corporea a livello fisiologico e funzioni stimolo-attivatorie poiché consente a tutti gli organi di comunicare tra loro e svolgere al meglio le loro funzioni.

Ogni organo è collegato ad un viscere secondo la teoria dei Cinque elementi ed ogni sistema **organo-viscere** è in relazione con altre strutture anatomiche quali tessuti e organi di senso. Il rapporto degli organi con gli elementi della natura evidenzia la stretta correlazione tra l'essere umano e l'universo.

| ELEMENTI | ORGANI | VISCERI | ORGANI DI SENSO |
|----------------|---------|--|-----------------|
| LEGNO | Fegato | Vescica biliare | Occhi |
| FUOCO | Cuore | Intestino tenue, Triplice Riscaldatore | Lingua |
| TERRA | Milza | Stomaco | Bocca |
| METALLO | Polmoni | Intestino crasso | Naso |
| ACQUA | Reni | Vescica | Orecchie |

A livello fisiologico, il corretto funzionamento degli organi dipende dalle leggi di generazione e dominazione ritrovato nella teoria dei cinque elementi. Per esempio: così come il legno genera il fuoco, il fegato immagazzina, regola, drena e filtra il sangue che è spinto in circolo dal cuore con un'azione di propulsione. Se il fegato svolge adeguatamente la sua funzione, la circolazione del sangue si svolgerà in maniera ottimale.

Dagli organi e dai visceri si diparte la rete dei **meridiani**, o anche detti "canali energetici", che costituiscono "il percorso" attraverso il quale scorre l'energia vitale Qi. La corrispondente parola cinese infatti è quella di "Jing Mai", dove Jing significa acqua e Mai significa ramo indicando in tal modo fiumi che si ramificano avvolgendo il corpo. Anticamente, per descrivere i movimenti del Qi nel corpo, i canali energetici erano paragonati al sistema d'irrigazione della Terra.



Meridiani o canali energetici

I **meridiani principali** sono 12 e, secondo la classificazione Yin-Yang, quelli collegati agli organi sono Yin e percorrono la zona antero-interna degli arti e del busto, mentre quelli collegati ai visceri sono Yang e il loro percorso è postero-esterno nel tronco e negli arti. I Meridiani con energia Yin sono quelli in salita che hanno lo scopo di produrre, regolare e trasformare il Qi. I Meridiani Yang sono in discesa e hanno lo scopo di ricevere e scomporre il Qi.

I **meridiani principali** (Jing) stabiliscono rapporti con i cosiddetti **meridiani collaterali** (Luo) per costruire la trama energetica di cui è intessuta la vita, i quali integrano le funzioni dei Meridiani principali garantendo una perfetta distribuzione energetica.

I meridiani, garantendo una buona ripartizione dell'energia negli organi, contribuiscono a mantenere il corpo in salute. L'energia infatti, quando riesce a fluire correttamente, fa sì che l'organismo sia in grado di rispondere in maniera efficace alle necessità del mondo esterno. Si può concludere quanto detto affermando che, il sistema dei Meridiani costituisce una fitta rete di scorrimento che penetra nella profondità dell'organismo per poi risalire in superficie.

Sistema di prevenzione

Yang Sheng, traduzione del termine occidentale prevenzione, significa nutrire la vita, ed è il pensiero su cui si basa tutto il sistema di medicina tradizionale cinese, incentrato sulla tutela e sulla promozione della vita in tutte le sue componenti.

“Una vita umana è preziosa e vale più di mille liang d'oro” raccontava Sun Simiao, celebre medico della dinastia Tang. Non solo una metafora ma una vera e propria attitudine, quella del medico cinese, non unicamente esperto di medicina, ma guida spirituale e coltivatore dell'**arte del prevenire**.

Il **medico-filosofo** insegna a stabilire l'armonia tra l'essere umano e il mondo circostante e coltiva egli stesso il suo cuore e la sua mente attraverso la meditazione e il perfezionamento della condotta, aderendo ad elevati standard morali.

Il medico tradizionale cinese deve evitare che il paziente si ammali, e per garantire lo stato di salute la famiglia si reca presso di lui quattro volte l'anno. Il suo compito è di individuare in loro i punti deboli che potrebbero causare la malattia, e porre rimedio. Diversamente, se il paziente è malato e quindi ha già perso il suo equilibrio, sarà il medico a recarsi presso la sua abitazione e non riceverà compenso, perché avrà fallito nel mantenere la persona in un corretto stato di salute. Se il paziente invece dovesse morire, il medico appenderà alla propria casa una lanterna, in segno di sconfitta.

Da tale *modus operandi* è facile comprendere quanto la prevenzione sia un tema dominante nella medicina tradizionale cinese. Tale concetto veniva trattato non solo nei più antichi testi di medicina (Huang Di Nei Jing, Prescrizioni da Cento Pezzi d'Oro per le Emergenze), ma anche nelle opere dei pensatori taoisti e confuciani.

Il perfetto equilibrio tra microcosmo e macrocosmo garantisce lo stato di salute. Nella pratica Taoista, è importante vivere armoniosamente con la natura e con l'universo e la morte è intesa come un processo naturale che non va ostacolato. Anche i batteri, in quanto parte della natura, non possono essere considerati nemici dell'essere umano e non possono nuocere ad una persona in salute. Colui che segue un retto modo di pensare non cerca di porre barriere fra sé e il mondo dei batteri. Così il concetto di **longevità** assume un'accezione differente e non si riferisce più al prolungamento della sopravvivenza fisica; longevità è essere qui ed ora, vivere con intensità e serenità la propria esistenza, in sintonia con sé stessi e con il mondo circostante.

Attendere che la malattia si sia manifestata per porvi rimedio e che il disordine si sia insediato per occuparsene è come attendere di avere sete per scavare un pozzo e attendere la battaglia per forgiare le proprie armi.

Affinché il soffio vitale sia in continuo movimento e libero di trasformarsi bisogna prevenire attraverso le pratiche di igiene, la corretta alimentazione, l'esercizio fisico, la disciplina sessuale e il rispetto dei cicli stagionali.

Igiene emozionale

L'**igiene del corpo emozionale** è un percorso conoscitivo di sé che aiuta a mantenere lo *Shen* limpido. Questa pulizia si compie normalmente durante la fase del sonno: la Hun, componente spirituale del fegato, il subconscio, di notte rielabora tutte le emozioni e le sensazioni diurne attraverso i sogni. Nel corso della vita è inevitabile che qualcosa possa mettere alla prova il nostro equilibrio e in questo caso l'igiene emozionale fisiologica notturna non è più sufficiente. La medicina tradizionale cinese ha sviluppato pratiche preventive per mantenere il cuore, sovrano dell'organismo, tranquillo e sereno. La **meditazione** è un primo mezzo per prendersi cura del soffio vitale (Qi). Calmando la mente con la meditazione, il Qi, non incontra lungo il suo percorso le ostruzioni causate dalle emozioni negative. Più l'essere umano è sereno, più il suo Qi fluisce con potenza e la salute ne beneficia.

Per raggiungere un livello di meditazione tale da neutralizzare le emozioni negative, è importante eseguire una buona **respirazione** quotidianamente. Secondo la MTC la respirazione non riguarda solo il buon funzionamento dell'apparato respiratorio ma è connessa alla circolazione dell'energia, incidendo sull'equilibrio degli organi e di tutto l'organismo. L'essere umano mediante la respirazione espelle il suo Qi vecchio e, assorbendo quello cosmico, lo rinnova. Inoltre trattenendo il soffio il più a lungo possibile con una lunga pausa, l'aria inspirata può circolare dal naso al ventre, dove si mescola con l'essenza e risale tramite il midollo spinale sino al cervello.

Dietetica cinese

L'**alimentazione** è uno dei fondamenti della conservazione della salute e della prevenzione delle malattie. Il cibo, accolto nello stomaco viene raffinato in Jing (essenza) il quale sostiene il soffio vitale Qi. Il Jing rappresenta la **qualità energetica intrinseca dell'alimento** ed è in rapporto con la freschezza e con il periodo di raccolta che deve avvenire nel momento opportuno. Un alimento consumato molto tempo dopo la sua raccolta, ha un potere vitale ridotto. Inoltre, se viene assunto nella sua forma più integra, evitando i processi di raffinazione, fornisce più Jing. Quando la dieta è impropria, il corpo può soffrirne e il Jing essere consumato.

La MTC distingue cinque sapori ciascuno associato, secondo la legge dei cinque movimenti, ad una loggia energetica: acido-legno, amaro-fuoco, dolce-terra, piccante-metallo, salato-acqua. Ogni sapore, se assunto in quantità fisiologica, ha un'azione benefica nei confronti dell'organo della loggia di appartenenza; se assunto in quantità eccessiva o scarsa può avere azione lesiva.

I cibi inoltre possono essere classificati in Yin e Yang considerando il clima, il metodo di coltivazione, la durata del periodo di maturazione, le dimensioni, la forma, il colore e il sapore. Un vegetale Yang, per esempio, cresce più probabilmente in un clima freddo nel terreno. Quando il gusto del cibo è forte può causare un effetto patologico (per esempio la diarrea). Viceversa, un gusto leggero e raffinato ha la capacità di circolare nei meridiani; è per questo consigliabile mangiare cibi semplici e genuini piuttosto che ricchi e gustosi.

Ginnastiche mediche

Si possono raggiungere salute e benessere solo restando centrati nello spirito, guardandosi dallo spreco di energie, promuovendo il costante flusso di Qi e sangue, mantenendo un armonioso equilibrio tra Yin e Yang, adattandosi al cambiamento delle stagioni e alle influenze cosmiche annuali e rafforzando sé stessi. Questa è la via per una vita lunga e felice.

Nella medicina tradizionale cinese anche una **corretta attività fisica** è considerata fondamentale per preservare lo stato di salute. L'esercizio coinvolge corpo e mente attraverso la **concentrazione**, la **regolazione del respiro**, l'**assunzione di determinate posture** e l'**effettuazione di vari movimenti**. L'attività fisica deve essere eseguita in modo equilibrato per evitare che il Qi si consumi in maniera eccessiva in caso di attività intensa, o non circoli correttamente in caso di vita sedentaria. Le principali ginnastiche mediche sono il Qi Gong e il Tai Chi Chuan.

Il **Qi Gong** è l'arte di controllare le energie in modo che esse siano in equilibrio tra loro. I movimenti della pratica del Qi Gong sono lenti e costanti. Esso esiste da più di due millenni ma l'antica denominazione era Yang Sheng Fa, ossia le regole che nutrono la vita. Da sempre il Qi Gong, è basato sul mantenimento del movimento, del soffio, della circolazione e dello Spirito.

Il Qi Gong include una grande quantità di esercizi con il principale obiettivo di aumentare e bilanciare la circolazione del Qi lungo il sistema di organi, e attraverso il corpo nella sua totalità. Hua Tuo, famoso medico della dinastia Han, mise a punto il WuQinxi o **esercizio dei cinque animali**. Ogni esercizio era stato sviluppato affinché coinvolgesse uno specifico organo. Per esempio, l'esercizio della tigre era connesso al funzionamento energetico dei polmoni.



Kung Fu

Il **Tai Chi Chuan** fa parte della famiglia più ampia del Qi Gong e può essere considerata un'arte marziale. Il Tai Chi Chuan, a differenza del Qi Gong, include dei movimenti circolari che cambiano, riflettendo i cambiamenti dinamici dello Yin dello Yang. I movimenti variano da veloce a lento o da rigido a flessibile e devono essere completati in modo continuo.

Uno degli obiettivi del Tai Chi Chuan è lo sviluppo e il potenziamento dell'energia interna e una sua corretta circolazione, al fine di garantire un buon funzionamento globale dell'organismo e l'armonia fra mente e corpo. Per ottenere questi risultati sono fondamentali tre elementi: la calma assoluta della mente, un'esecuzione ininterrotta dei movimenti e una respirazione addominale coordinata ai

movimenti del corpo. Attraverso la pratica si può arrivare a comprendere meglio il proprio modo di interagire alle sollecitazioni esterne. Il prendere coscienza di sé e della propria unità psicofisica conduce a una maggiore tranquillità.

I movimenti di queste discipline riflettono la tradizione di osservare la natura e mimano gli elementi che possono essere trovati in essa. Il Tai Chi Chuan è un'arte marziale e fa parte del **Kung Fu**, l'insieme di tutte le arti marziali tradizionali cinesi. La caratteristica principale del Kung Fu è la sua continua evoluzione e la costante ricerca della perfezione nella movenza. La raffinatezza delle tecniche e l'armonia del movimento non hanno motivi estetici ma traggono origine dallo studio dell'equilibrio interno che si riflette esteriormente sul corpo.

Altri sistemi preventivi

Oltre alle ginnastiche terapeutiche, il medico cinese suggerisce e pratica il massaggio medico **Tui Na** con lo scopo di riequilibrare l'organismo, stimolando la circolazione del Qi e regolando l'energia dei meridiani. Infine, anche la disciplina sessuale assume un ruolo fondamentale; l'atto sessuale implica una perfetta fusione fra Yin e Yang e deve sottendere ad alcune regole essenziali al fine di permettere un'adeguata circolazione del Qi, inteso come armonia nella coppia, e una conservazione del Jing.

Rispetto della stagionalità

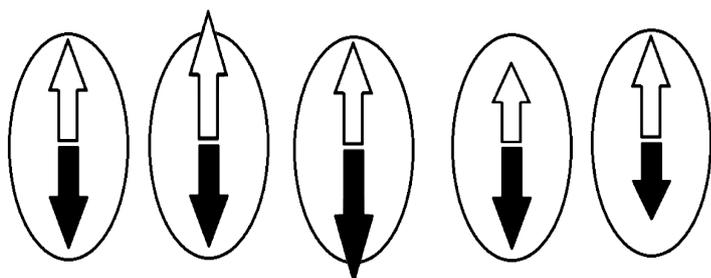
Ogni attività, eseguita al fine di preservare lo stato di salute, deve seguire una precisa stagionalità; e così in **Primavera**, quando le energie universali si ringiovaniscono, è opportuno svolgere un'attività fisica più intensa e mantenere un giusto equilibrio emotivo, non indugiando nella rabbia e nella frustrazione. L'**estate** è il periodo della nascita in cui piante, fiori e frutti appaiono abbondanti. È importante rimanere fisicamente attivi per evitare lo stagnare del Qi ed emotivamente felici e sereni. In **Autunno** si osserva un cambiamento poiché le energie Celesti si raffreddano; diventa prioritario mantenersi calmi, rimanere più concentrati e praticare esercizi di respirazione per accrescere il Qi. In **Inverno** tutto ciò che è in Natura appassisce e inizia un periodo di riposo: desideri, attività fisica e attività sessuale dovrebbero essere contenuti al fine di conservare ed immagazzinare energie. Ogni atto eseguito con stagionalità mantiene in equilibrio tutte le energie ed evita l'incalzare di malattie che potrebbero occorrere nella stagione successiva.

| | |
|---------------------|--|
| Igiene emozionale | Percorso conoscitivo di sé che aiuta a mantenere lo Shen limpido. |
| Dietetica | Raccogliere il Jing del cibo per sostenere il soffio vitale (Qi). |
| Ginnastiche mediche | Concentrazione, regolazione del respiro, assunzione di determinate posture e effettuazione di vari movimenti per equilibrare le energie. |
| Stagionalità | Esecuzione delle attività in linea con il macrocosmo. |

Malattia: dall'equilibrio al disequilibrio

La loro prima conversazione iniziò con la domanda di Huang Di: "Ho sentito che nei giorni del passato, ognuno viveva cento anni senza che si vedessero i normali segni dell'età". Qi Bo rispose "in passato la gente praticava il Tao, la Via della Vita. Loro compresero il principio dell'equilibrio di Yin e Yang come rappresentazione delle trasformazioni delle energie nell'universo. (...)

Mantenevano il benessere di corpo e mente, così non dobbiamo sorprenderci che essi vivessero più di cento anni.



Yin e Yang: casi di eccesso e vuoto.

Se i principi della prevenzione non vengono correttamente osservati si turba l'equilibrio energetico del corpo che diventa così più vulnerabile. L'essere umano è da considerare nella sua globalità, come risultante di un

tutt'uno energetico in armonia con la natura, con cui è in equilibrio dinamico. La persona affetta da malattia ha quindi un disequilibrio di tipo energetico, dovuto ad un problema di produzione interna, assimilazione dall'esterno o di alterazione della sua circolazione negli organi. In condizioni di equilibrio e salute Yin e Yang si controbilanciano nel corpo, ma in alcuni casi si possono verificare **eccessi** o **vuoti** (carenze) di una delle due parti, scatenando manifestazioni patologiche rispetto agli organi che interessano.

Bisogna immaginare l'equilibrio come un ovale, in cui Yin e Yang sono rappresentate da due frecce che hanno la stessa origine e sono orientate in senso opposto. Si possono così verificare quattro casi: eccesso di Yang, eccesso di Yin, vuoto di Yang e vuoto di Yin. Quando uno dei due poli è in eccesso, i sintomi rispecchiano le caratteristiche proprie di ciascuna delle due parti del tao. Ad esempio, Yang è calore e accelerazione, per cui possono manifestarsi problematiche legate al prosciugamento dei liquidi corporei, come oliguria e stipsi, e sintomi da accelerazione quali iperattività, ipertensione arteriosa e aumentato metabolismo. Yin invece, che per caratteristica tende a raffreddare e rallentare, può comportare, se in eccesso, brividi, viso pallido e rallentamento motorio e del metabolismo.

Un discorso diverso va fatto per il vuoto, la carenza rispetto all'equilibrio di Yang o di Yin, che si traduce in un eccesso della sua controparte la quale da sola proverà a bilanciare l'equilibrio. L'eccesso in questione si manifesta all'esterno esattamente come gli eccessi di Yin o di Yang, ma con sintomi meno accentuati. Se il vuoto di una delle due parti si cronicizza, la controparte in eccesso diminuirà anch'essa, determinando una condizione di carenza di entrambe. L'equilibrio energetico interno fra Yin e Yang, garantisce al soggetto stabilità e permette di affrontare il quotidiano reagendo meglio agli attacchi esterni.

Cause di malattia

“Se si è centrati e le emozioni sono limpide e quiete, l'energia abbonda e la resistenza è forte; anche quando avverrà il confronto con le forze del più potente e insidioso vento, uno sarà in grado di resistere all'invasione”.

La medicina cinese riconosce sostanzialmente tre cause di malattia: quelle esterne, dovute alle aggressioni da parte di “agenti climatici” (vento, freddo, calore, fuoco, umidità, secchezza), le cause interne ovvero emozioni e sentimenti e infine i fattori “né esterni né interni” che sono legati principalmente a cause alimentari e ai fattori costituzionali tipici di un individuo.

Fattori esterni

I fattori patogeni legati al clima sono sei, ognuno è correlato ad un organo interno sul quale si riverserà la malattia e, contestualmente, ognuno viene associato ad una particolare stagione in cui è più frequente la sua virulenza.

In normali condizioni di armonia interna, i fattori climatici non sortiscono effetti sull'essere umano, perché l'equilibrio corpo ambiente è bilanciato e dunque la salute è forte.

Nel Huang Di Nei Jing è scritto “*il vento è la causa delle 100 malattie*” il **Vento** (Fēng) è il fattore più pericoloso in quanto si comporta anche da veicolo per la penetrazione di altri patogeni, è di tipo Yang e la sua stagione di elezione è la primavera ma ciò non toglie che può colpire anche durante le altre.

Gli altri fattori di tipo Yang sono il **Calore** (Rè) ed il **Fuoco** (Huǒ): entrambi danneggiano lo Yin, consumano i liquidi facilitandone l'evaporazione e favoriscono il depauperamento del *Qi*. Il fuoco accelera la circolazione del sangue, lo agita, e divampando verso l'alto disturba lo Shen.

Freddo (Hán) **Umidità** (Shī) **Secchezza** (Zào) sono patogeni di tipo Yin. Il Freddo chiude i pori e diminuisce l'evaporazione di liquidi con conseguente febbre e rallentamento della circolazione del sangue e del *Qi*; porta stiramento e dolori se interessa muscoli, tendini e articolazioni. Si divide in freddo esterno ed interno, il secondo dovuto ad una mancanza di Yang. L'Umidità si muove dall'alto

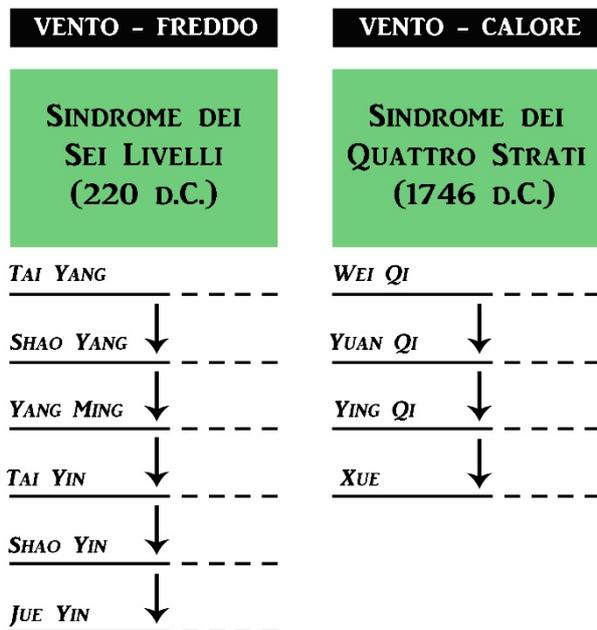
verso il basso, la sua stagione è la tarda estate e a volte si manifesta con sintomi quali: senso di sensatezza alla testa e oppressione che provocano un rallentamento del circolo del *Qi*; anch'essa può essere sia esterna sia interna. Infine la Secchezza può essere di natura Yin se fredda e Yang se arida. È un patogeno che entra dal naso e dalla bocca seccando i liquidi corporei e dirigendosi al Polmone che per sua natura "teme il secco". La secchezza ha come conseguenza il prosciugamento del *Qi* e la sua stagione elettiva è l'autunno.

L'annosa questione delle malattie di origine esterna viene riportata già nel 220 d.C. sebbene fosse già presente nel Huang Di Nei Jing. A quei tempi la teoria predominante era quella legata alle "malattie da freddo". Secondo tale dottrina, tutte le malattie esterne sono causate da un unico patogeno ovvero il Freddo, da solo o in associazione con il Vento (Vento-Freddo). Una volta penetrato all'interno del corpo, se abbastanza forte, procede attraverso i vari livelli energetici dove può generare patologie con sintomi da Freddo, ma anche trasformarsi in Calore patogeno e diffondersi ai vari organi.

Nella medicina tradizionale ci sono varie teorie energetiche e quella più funzionale a questa scuola di pensiero è detta dei "Sei Livelli". I sei livelli sono accoppiati ciascuno a due meridiani, per un totale di 12 meridiani. I livelli sono strutture energetiche che "aprono" verso la superficie, e "chiudono" verso l'essere umano. Il primo livello nonché il più esterno (Tai Yang) è il livello nel quale si entra in contatto con l'energia esterna e con il patogeno, mentre il livello più interno (Jue Yin), rappresenta l'area vitale dell'organismo con la quale nessun patogeno dovrebbe venire a contatto nell'ottica di preservare la salute. Un attacco da parte del Vento-Freddo col procedere dall'esterno verso l'interno lungo i sei livelli svilupperà sintomi crescenti in intensità, dalla lieve sudorazione e febbre alta e influenza gastro-enterica, fino a giungere a coma e morte nel caso raggiungesse il livello più interno.

Ad un periodo più recente, 1746, risale invece la **Teoria dei Quattro Strati**, elaborata durante la dinastia Qing (o Mancese) da Ye Tan Shi e dai suoi discepoli. Tale teoria introduce le "malattie da calore" in una nuova categoria di patologie che così non possono essere ricondotte alla sola invasione

Teorie energetiche sulle malattie



di Vento o Freddo. Essa nasce per descrivere i cambiamenti patologici che un fattore esterno provoca quando penetra attraverso i vari strati nel corpo. Se preesistono condizioni di "vuoto" dell'energia corretta anti-patogena, si addentrano fino a giungere agli strati più profondi e comportano un aggravamento della situazione patologica. Lo strato più esterno è caratterizzato dall'energia difensiva per eccellenza (*Wei Qi*) collegata a meridiani esterni tendino-muscolari. Nel secondo strato incontriamo energia mista (*Yuan Qi*) dove sono locati meridiani collaterali; il terzo strato (*Ying Qi*), detto nutritivo, è dove sono allocati i meridiani principali. Nel quarto strato, il più interno, ritroviamo il *sangue (Xue)* che introduce l'elemento perverso nei vasi sanguigni e alla circolazione corporea.

Fattori interni

Se l'acqua del lago viene lasciata defluire e non si fa nulla per trattenerla, ben presto il lago si seccerà. Se l'acqua del lago viene troppo bloccata e non la si lascia defluire, presto darà origine a piene ed inondazioni.

Yi Jing

Le **cause interne di malattia** corrispondono ai fattori psico-emozionali, nonché il ventaglio di **emozioni** di cui ciascun individuo è normalmente dotato; come tutto nella filosofia cinese, esse sono in equilibrio tra loro e con l'esterno. I sentimenti sono le reazioni istintive ed ancestrali alle vicende di vita quotidiana, sono il motore che oppone il comportamento individuale in ogni circostanza. Ad esempio, la "paura" ci permette di reagire di fronte ad un pericolo e di decidere se scappare o attaccare; allo stesso modo la "collera" permette lo slancio nel contrastare un'ingiustizia subita.

Sono stati emotivi transitori, la cui intensità varia a seconda del fattore scatenante e va scemando con la metabolizzazione e la giustificazione della causa. Il tutto diventa patologico quando lo stato emotivo insorge in modo violento o permane per un tempo protratto. Così, l'emozione resta intrappolata generando conseguenze a livello funzionale e manifestazioni sia di ordine somatico che psichico. Ogni fattore emotivo è strettamente collegato ad un organo: l'eccesso di emozione può ledere l'organo corrispondente e, viceversa, disarmonie dell'organo per altre cause, possono provocare un'anomala manifestazione del suo sentimento.

Inoltre *"Le sette emozioni danneggiano i Cinque organi in modo selettivo, ma tutte colpiscono anche il cuore. La rabbia danneggia il fegato, il fegato non può riconoscere la Rabbia, ma il Cuore può farlo."* Fei Bo Xiong espresse questo concetto molto chiaramente.

- La **collera** (Nu) appartiene alla loggia del **legno** e ha come bersaglio il **fegato**. Porterà quindi a squilibri legati alla digestione ed in particolare allo stomaco e alla milza. Il fegato però ha un'altra fondamentale funzione, quella di mantenere libera e fluida la circolazione del *Qi*. Il suo intaccamento comporta quindi anche la stagnazione del sangue e del *Qi*.
- La **gioia** (xi), associata alla loggia del **fuoco**, può portare ad uno stato di ipereccitazione e sovrerecibilità con conseguente danno al **cuore**, sede dello Shen.
- La **riflessione** (si) estremizzata si trasforma in pensiero ossessivo. Esso si ripiega su se stesso e porta stasi e indecisione, bloccando l'agire. Colpisce la **milza**, che trasforma e purifica i cibi dal *Qi* al sangue, e appartiene all'elemento **terra**.
- La **preoccupazione** (You) è associata alla riflessione ma ne accentua i tratti negativi dell'apprensione e dell'ansia, colpisce **milza** e **polmone** manifestando così difficoltà digestive e respiratorie. Anch'essa appartiene alla **terra**.
- La **tristezza** (Bei) è il sentimento opposto e senza il quale non esisterebbe la gioia. È uno stato di passaggio necessario al superamento degli eventi per elaborare errori commessi e spingerci dunque al miglioramento. Legata all'elemento **metallo** il cui aspetto psichico è l'interiorizzazione, affligge nella sua forma patologica il **polmone** "maestro d'energia", a causa della cui lesione si disperde il *Qi*.
- La **paura** (Kong) è la reazione ancestrale al pericolo. L'Adrenalina che il sistema simpatico rilascia all'insorgere dello stimolo garantisce un maggior afflusso di sangue alla muscolatura scheletrica permettendoci di combattere o di scappare. La paura appartiene alla loggia dell'**acqua** e in quanto tale affetta il **rene**, il che spiega l'incontinenza di fronte a situazioni di forte paura e il blocco di tutte le decisioni.
- Lo **shock** (jing) è cronico e più intenso rispetto alla paura, colpisce il **cuore** disperdendo Shen che alla rinfusa si disperde e si muove caoticamente provocando confusione; in seguito attaccherà anche i **reni** e il suo elemento è l'**acqua**.

Diagnosi

Dare cure senza un'adeguata diagnosi è come navigare su un mare sconosciuto.

Sir William Osler

L'antica diagnostica cinese dei primi secoli a.C. era legata sia a tecniche divinatorie sia alla fisiognomica, arte che dall'osservazione dei tratti del viso e della configurazione della struttura corporale traeva informazioni sullo stato di salute di una persona. I differenti segni esterni (per esempio il cambiamento del colorito o lo stato degli orifizi a cui corrispondono gli organi di senso) riflettono, per la medicina tradizionale cinese, lo stato energetico interno degli organi e dei visceri. I medici cinesi, grazie al sistema delle corrispondenze e alle teorie dello Yin e Yang e dei Cinque movimenti, erano certi che il passaggio dallo stato di salute a quello di malattia, per quanto impercettibile, fosse comunque prevedibile e interpretabile. Per essi, ancora oggi, non vi è nulla che si sviluppi in una parte interna dell'organismo, in un organo, in un tessuto o in un apparato che col tempo non si manifesti in superficie. Per la medicina tradizionale cinese, il metodo per giungere a formulare una diagnosi energetica, si basa sulla raccolta di informazioni che comprendono segni e sintomi: tutto è energia, qualsiasi cosa esistente in natura è energia in continuo moto e in continua trasformazione (Yin e Yang). Il terapeuta attraverso il rapporto con i suoi pazienti si arricchisce a livello personale e professionale, avendo sempre qualcosa in più da offrire alla persona che busserà alla sua porta il mattino seguente. Nel processo di diagnosi, il terapeuta deve aiutare il paziente a entrare in contatto con il proprio dolore, a imparare ad ascoltarlo e a comprenderlo da un punto di vista energetico e psichico e, infine, a considerarlo come parte di un processo naturale e individuale. Il rapporto paziente - terapeuta per funzionare deve basarsi su una fiducia reciproca ed è importante che da un lato il paziente si affidi, e dall'altro che il medico si predisponga a guardare alla sofferenza dell'altro con capacità di ascolto senza giudizio né aspettative. Se s'instaura un rapporto umano veritiero non ci sarà più dolore o sofferenza da eliminare ma solo un percorso di conoscenza personale da affrontare insieme.

Un medico esperto di questa medicina, per poter arrivare a una diagnosi, deve disporre di quattro elementi, per poi impostare una corretta terapia: osservazione, auscultazione, interrogatorio e palpazione.

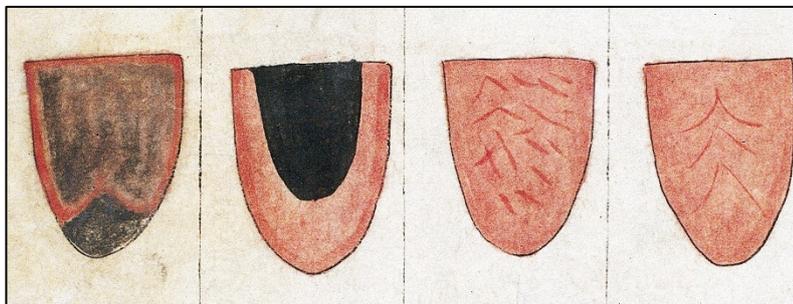
Osservazione

L'**osservazione** (mettere nome cinese) è uno dei momenti più importanti della diagnosi; il medico presta attenzione ad aspetti generali e particolari dell'individuo che ha davanti, valutando quali **parti del corpo mantengono un aspetto sano** e quali dimostrano l'esistenza di uno squilibrio in atto.

In prima istanza il medico deve osservare l'insieme energetico (Shen) che la persona emana; egli deve entrare in contatto con il paziente sfruttando la propria sensibilità alimentata dalla sua esperienza, per valutare la coordinazione dei movimenti, i riflessi, lo sguardo, la brillantezza degli occhi e il respiro regolare. Nel processo di osservazione i **colori** hanno una notevole importanza; la comparsa di uno specifico colore indica alcune possibili patologie, indipendentemente dalla zona in cui esso si manifesta. I colori sono più evidenti al viso e sulla lingua, ma possono essere letti in tutte le zone del corpo. Eventuali discromie presenti in **specifiche aree** della cute indicano quale **meridiano** e quindi quale organo o viscere sono interessati; le sue caratteristiche cromatiche indicano la sindrome responsabile dell'alterato equilibrio.

Il **rosso** indica calore: il viso tutto rosso indica vero Calore, mentre un viso pallido con guance rosse, un falso calore. Rosso scuro indica stagnazione di sangue, il giallo invece umidità, deficit di milza e, sulla lingua, calore. **Bianco** indica deficit di Yang o di sangue e freddo. **Nero** indica deficit dei reni. Il viso è una parte fondamentale di osservazione perché ogni zona cutanea corrisponde ai vari organi; anche qui il colore, la secchezza o l'umidità, la lucidità o l'opacità, le macchie, la rarefazione o l'abbondanza di peli, forniscono indicazioni sullo stato energetico degli organi.

Come ultimo punto di osservazione abbiamo la **lingua**. Anche in questo caso esiste una sorta di mappa dei vari organi. L'osservazione della lingua deve essere fatta in maniera scrupolosa con la luce naturale. Il paziente deve protrudere la lingua per pochi secondi affinché questa non cambi il proprio colore. Il terapeuta dovrà accertarsi che il paziente non abbia ingerito cibi che possano aver cambiato il colore della stessa (liquirizia, caramelle, caffè, fumo, etc.).



Diversi tipi di lingua

Normalmente la lingua ha un colore rosa carne, è morbida, elastica, mobile, liscia in superficie, omogenea nel colore; le papille sono presenti in superficie con un colore simile a quello del corpo linguale e sono di piccole dimensioni mentre, nell'area sublinguale, non sono visibili vene.

Secondo la MTC sulla superficie della lingua sono rappresentati i visceri e gli organi. Il corpo umano ha

grossolanamente la forma di una lingua e questa a sua volta riflette lo stesso; la comparsa di un segno su una specifica area della lingua indica un'alterazione a carico dell'organo o del viscere corrispondente. La parte più anteriore della lingua rappresenta la parte superiore del corpo e quella più posteriore riflette la parte inferiore. La punta della lingua corrisponde al cuore, inteso più nel suo aspetto di sede dello Shen che come organo. Sull'area immediatamente retrostante sono riflessi i Polmoni; il centro della lingua rappresenta lo Stomaco e la Milza. In entrambi i lati della lingua sono riflessi contemporaneamente sia il Fegato che la Vescica Biliare.

Auscultazione

Una volta osservato il paziente il medico passa al **secondo elemento di diagnosi**, l'auscultazione, l'antico ideogramma Wen, che in cinese vuol dire propriamente "orecchio dietro la porta". Tramite questa pratica si vanno a valutare **suoni e odori**, in particolare il suono della voce e della respirazione, segno dell'energia polmonare e renale. Voce bassa indica vuoto, voce rumorosa patologia cardiaca, balbuzie disturbo provocato da vento o umidità. Il medico quindi deve avere una sensibilità innata e tanto tempo a disposizione per poter esplorare ogni meandro del corpo del paziente che ha davanti.

Interrogatorio

L'**interrogatorio** (Wen Zhen) è un altro elemento che non si sottovaluta ma, a differenza dell'anamnesi moderna, si dilunga e vengono formulate **numerose e specifiche domande**.

In seguito alle risposte ricevute, il medico ha un quadro specifico del disturbo lamentato, delle condizioni generali, della sua storia in base alla familiarità, allo sviluppo, all'ambiente in cui vive e alla condizione sociale.

L'interrogatorio è la **prima fase dell'esame** a cui viene sottoposto il paziente. Le domande sono mirate a stabilire la natura e l'origine della malattia e riguardano le reazioni al freddo, al calore, alla sudorazione, al sonno e ai sogni; per la donna il mestruo, le gravidanze, lo stato delle feci e delle urine. Lo schema delle domande, spaziando nell'introspezione della vita del paziente, non sempre può essere riempito al primo incontro e rappresenta una traccia per una prima indagine su tutti gli elementi che possono aiutarci a formare un quadro della persona e dei suoi disturbi. Approfondendo questo argomento, ci si rende conto di quanto sia complesso per i medici di medicina tradizionale cinese arrivare a formulare una diagnosi corretta e a poter personalizzare la terapia del proprio paziente.

Palpazione

Ultimo elemento della diagnostica è il “toccare” o **palpazione**. Tra tutte le parti del corpo che vengono palpate, i **polsi** sono quelli che più rivelano lo stato energetico e il possibile disequilibrio in atto del paziente. È l'esame diagnostico più complesso e difficile da padroneggiare. Secondo la MTC, lo stato dello Yin e dello Yang, il loro movimento e l'energia di tutti i principali organi, sono valutabili attraverso l'esame dei polsi, le cui parti si riferiscono ai vari organi. Durante l'ascolto è indispensabile



Diagnosi: palpazione dei polsi

essere neutri, in un certo senso trasparenti. Considerando il collegamento fisico con il paziente, è facile farsi oscurare e sviare dalle sue emozioni personali e non sentire con sufficiente chiarezza la probabile patologia. Solo lo studio continuo e la pratica giornaliera possono portare allo spegnimento di se stessi per ascoltare e collegarsi ai pazienti cogliendo in pochi minuti situazioni molto profonde e nascoste. La palpazione del polso è un atto importante per riuscire fare una giusta diagnosi e il suo risultato va sempre integrato con l'anamnesi e l'osservazione della lingua.

In natura esistono vari tipi di polsi, 28 in totale, per cui bisogna avere una conoscenza approfondita e una tecnica impeccabile per poterli rilevare. Durante la presa dei polsi il terapeuta dovrà, in un

primo momento, cercare di avere una percezione del polso nel suo insieme mentre successivamente dovrà analizzare i due polsi separatamente e infine dovrà concentrarsi sulle caratteristiche peculiari dei singoli polsi nelle aree descritte.

Esistono 6 polsi fondamentali classificati in base a **3 parametri**: tempo, forma, stato. Nel parametro **tempo** viene presa in considerazione la frequenza del polso che può essere rapida o lenta; per la **forma** viene considerata la profondità; per lo **stato** viene considerata la forza e può essere definito pieno o vuoto.

Nella diagnosi occorre prendere sia il polso destro che sinistro. Si dice che per la donna, essendo Yin, il suo polso rivelatore è a destra mentre, per l'uomo, essendo Yang il polso principale è a sinistra. Per la MTC il polso normale (Ping Mai) è caratterizzato da 4 pulsazioni per ciclo respiratorio e da un ritmo regolare e pacato (2 in espirazione e 2 in inspirazione).

| | |
|----------------|--|
| Osservazione | Aspetti generali e particolari dell'individuo |
| Auscultazione | Sentire rumori e odori del paziente |
| Interrogatorio | Domande del medico al paziente (anamnesi) |
| Palpazione | Ascolto del paziente tramite contatto fisico |

Terapia

La leggenda racconta come un soldato, feritosi accidentalmente ad un piede con una freccia, fosse guarito dal mal di schiena che lo affliggeva. In un sistema dominato dalle analogie, la malattia si manifesta per una concomitanza di fattori in un momento dato e in un luogo preciso e, non riuscendo mai a risalire ad una causa primaria, si cerca di mettere in luce e in correlazione tutti gli elementi che hanno contribuito a causare alterazioni dell'equilibrio di salute a cui bisogna porre rimedio.

I metodi preventivi e curativi che si sono sviluppati e tramandati nel tempo, non sono atti rituali di stregoneria ma semplicemente cura del proprio corpo in relazione all'equilibrio insito tra Yin e Yang.

Agopuntura

L'agopuntura è un trattamento sia preventivo che curativo, efficace soprattutto nei disturbi funzionali e in tutti i tipi di dolori acuti o cronici, affezioni respiratorie, gastrointestinali, malattie della pelle. Pone l'accento sull'importanza dei campi energetici nell'organismo considerando i fenomeni a livello subatomico. Allo scopo di comprendere il meccanismo sul quale si basa la tecnica dell'agopuntura, è necessario conoscere i principi della fisica quantistica applicati all'organismo vivente, considerando il **Qi** come un **quanto di energia che fluisce da cellula a cellula**. I punti di agopuntura sono situati lungo i meridiani, ciascuno è associato ad un organo o funzione corporea; infiggendo l'ago in uno di questi punti si stimola l'assorbimento o il rilascio di energia, ristabilendo l'equilibrio.



Hua Tuo che pratica agopuntura per anestetizzare il paziente

I punti di agopuntura sono circa 365, e le zone stimulate dai meridiani corrispondono a zone cutanee innervate dal sistema nervoso simpatico, che riflette la sua azione su gli organi a cui è collegato. Compito del medico agopuntore è mantenere l'armonia tra le due forze, Yin e Yang, e garantire il corretto fluire dell'energia. La tecnica della puntura, la profondità, il tempo di posa, il numero di aghi e di sedute necessarie variano a seconda del terapeuta. Nove sono i tipi di aghi utilizzati (ne viene fornita un'esauriente descrizione all'interno dello Huang Di Nei Jing - Ling Shu) e possono essere prodotti con **metalli gialli** che rappresentano Yang – **stimolanti**, o **metalli bianchi** Yin – **calmante** e dispersore dei flussi del Qi.

L'ago di metallo interagisce con il tessuto costituito da cellule, la superficie del metallo si ripolarizza, e viene irradiato da un quanto di energia che, catturata dalla membrana, porta ad una depolarizzazione (eccitazione); come fiumi e laghi solcano i paesaggi, allo stesso modo questa energia è trasferita alla cellula vicina innescando una reazione a cascata. Si può dunque concludere che qualsiasi cellula che giace in un meridiano, presenta un valore di frequenza e una forma d'onda prodotta dai movimenti totali di ciascun organo. Se ne deduce quindi che una variazione della forma dell'onda è indice di

una disfunzione dell'organo che si allontana dallo stato di equilibrio energetico tra Yin e Yang, con una ripercussione sul Qi che ne viene influenzato con conseguente comparsa di malattie. Gli effetti dell'applicazione giungono in profondità attraverso i canali, fino agli organi interni, i cui punti direttamente interessati da questo tipo di terapia sono i Shuxue.

Moxibustione

L'impiego del calore a scopo terapeutico affonda le sue radici nella storia stessa dell'essere umano che sperimentò il senso di benessere procurato dal calore del sole prima ancora della scoperta del fuoco e del significato rituale ad esso attribuito. La pratica millenaria della Moxibustione nasce nelle

umide e fredde distese della Cina del nord. Il trattamento consiste nell'applicazione del calore creato dalla combustione (**moxa**, erba che brucia) di un'erba essiccata in prossimità degli agopunti e lungo i meridiani. Vengono utilizzati come riferimenti gli stessi punti evidenziati per l'agopuntura; l'effetto del calore è maggiore se la zona da trattare è localizzata e quanto più è piccola e intensa la fonte da cui s'irradia. È una tecnica che si può abbinare al massaggio, alla coppettazione, all'agopuntura oppure utilizzarla come tecnica singola.

I materiali utilizzati per la sua applicazione erano vari e spaziavano dalle foglie e i ramoscelli secchi (per cercare di trattare i piccoli punti in maniera specifica), carbone di legna, bastoncini d'avorio, zolfo, fino ad arrivare all'**Artemisia Vulgaris**. Questa erba è molto diffusa in Estremo Oriente ed in gran parte dell'Europa prende il nome da Artemide, Dea della caccia, degli animali selvatici, delle foreste e delle ninfe. Oltre ad avere proprietà sedative, antidolorifiche, defaticanti, antisettiche ed espettoranti, quando è incandescente raggiunge una temperatura che varia tra i 600°C e i 700°C ed emana uno spettro infrarosso. Il calore che produce è secco, delicato e gradevole. I principi su cui si basa la moxibustione, sono quelli alla base della regolazione del disequilibrio tra Yin e Yang all'interno dell'organismo. Tale **pratica** ha però una minore applicabilità, è un tipo di terapia basata sul calore, e quindi con una forte connotazione **Yang**. È perciò utilizzabile nei casi in cui il disagio dell'organismo sia dato da problemi circolatori strettamente correlati a energie con una precisa polarità Yin.

Coppettazione

La coppettazione è un'altra tecnica che vanta origini antichissime nella MTC, già presente nell'antica Grecia, dove le venivano attribuite caratteristiche divinatorie utili a succhiare via dal corpo la malattia, e si basa sul concetto degli **umori**. Secondo la dottrina "umorale", tutte le funzioni dell'organismo sono regolate da quattro "umori": la bile nera – Terra, bile gialla – collera, flemma – acqua e sangue – aria. Affinché un organismo rimanga in buona salute è necessario che gli umori **restino in equilibrio**. In caso contrario avrà origine la malattia. In caso di squilibrio, si può intervenire con le coppette in modo da disperdere gli umori in eccesso, attraverso la pelle, o indirizzandoli verso gli organi emuntori sfruttando i percorsi linfatici. La coppettazione è una terapia **riflesso stimolante**, sfrutta infatti i principi della MTC agendo su zone riflesse, ossia aree cutanee collegate ad organi interni, ristabilendo l'armonia.

Piccole coppette di bambù (ora vetro e plastica) vengono apposte sulla cute rasata per far affluire verso l'esterno il sangue stagnante, gli umori, o l'energia compressa, che sono alla base del disturbo. A seconda dell'effetto che si vorrà ottenere, la durata dell'applicazione e l'intensità di aspirazione saranno variabili: più forte e prolungata per stimolare il drenaggio dei liquidi e delle tossine, più leggera per attivare i flussi energetici.

Vi sono due principali metodi di coppettazione. **La coppettazione a caldo** si avvale di coppette di vetro, all'imboccatura delle quali, viene posta una fiamma che scalda l'aria all'interno della coppetta. Quest'ultima viene prontamente appoggiata alla cute e il raffreddamento dell'aria nella coppetta crea una conseguente diminuzione del volume che attira letteralmente la pelle; in questo caso si ha un'aspirazione di media intensità. **La coppettazione a freddo** utilizza delle piccole campane (di vetro o di plastica) dotate di una valvola posta al suo apice, alla quale si applica o un pallone di gomma, che crea un'aspirazione molto dolce, oppure una pompa, che permette di regolare l'intensità di suzione. Lo scorrimento della coppetta dall'alto verso il basso è molto utile se si vuole agire sul piano psichico, in caso di sindromi ansiose o depressive. Lo **scorrimento dal basso** verso l'alto è maggiormente indicato per stimolare il drenaggio dei fluidi e **l'eliminazione delle tossine**. Lo scorrimento è, inoltre, utile in caso di contratture di vecchia data. Questa tecnica viene utilizzata in caso di sindromi muscolari dolorose, accompagnate da contratture, in quanto rilascia le fasce muscolari, aiuta l'eliminazione delle tossine, smobilitandole e rimettendole in circolo; per il trattamento delle sindromi da freddo, e da umidità; nelle affezioni dell'apparato respiratorio, come

bronchiti e asma, in quanto movimentata il muco stagnante, favorendone la rapida eliminazione. Veniva anche impiegata per eliminare le tossine in caso di morso di serpenti.

Rimedi naturali



Erbe medicinali

I rimedi naturali che prevedono l'utilizzo di piante, impiegati come cura per i diversi disturbi, sono stati tra i **primi approcci curativi** utilizzati dall'essere umano. Le prime documentazioni scritte di tale pratica, risalgono all'imperatore cinese Shen Nung, che, nel 3.400 a. C. circa, trascrisse un trattato elencando **360 tipi di vegetali** con principi attivi ad effetto terapeutico. Dal momento che la cura è intesa come il ripristino dell'armonia di un equilibrio costante tra il proprio corpo e il cosmo, non esiste una metodologia, associazione o dosaggio preciso. Esse variano in base allo stato di malessere dell'individuo. I farmaci della medicina cinese tradizionale sono preparati con sostanze provenienti da tutti i regni della natura, per lo più da vegetali, ma anche da parti del corpo di vari animali e da minerali. Si ritiene che il decotto sia il modo migliore per assumere i principi attivi di un medicinale, ma sono molto usate anche le polveri (ottenute disidratando i decotti) e le pillole, ovvero polveri legate con miele o liquidi vari.

Di notevole efficacia sono anche gli estratti, tra cui tonici famosi come il ginseng (che favorisce la capacità dell'organismo di adattarsi allo stress rafforzando il sistema immunitario, endocrino e nervoso) o anche l'astragalo, l'eleuterococco, gli sciroppi e, relativamente ai rimedi per uso esterno, i cerotti, preparati con polveri e sostanze adesive, che agiscono tramite contatto. **Non c'è un dosaggio specifico** o una somministrazione precisa perché **non c'è una malattia** precisa da curare. Non è la malattia da curare, ma è il corpo a dover preservare il suo *optimum* al fine di restare in salute.

| | |
|------------------------|--|
| Qi | Associato ad un vero quanto energetico che fluisce da cellula a cellula. |
| Moxa | Erba che brucia in prossimità degli agopunti. |
| Riflesso stimolante | Zone riflesse, ossia aree cutanee collegate ad organi interni, che ristabiliscono l'armonia. |
| Non esiste la malattia | L'equilibrio è salute |

Conclusioni

| OCCIDENTE | ORIENTE (MTC) |
|--|---|
| La cura è una tecnica riparativa di una parte del corpo a favore della sua totalità | La cura è un percorso atto a ristabilire l'equilibrio interno |
| Esami di laboratorio, microscopia, diagnostica | Auscultazione, palpazione, interrogatorio, anamnesi |
| Il corpo è una macchina su cui è possibile operare a prescindere dall'anima | Il corpo è un unicum con il mondo esterno |

La salute nel mondo

| | |
|-------------------|---|
| Qi – Shen - Jing | Le tre energie vitali |
| Figura del medico | Garante della salute il cui scopo è quello di evitare che il corpo si ammali. |
| Preservare | Salvaguardia della vita mediante pratiche e discipline quotidiane. |

Bibliografia

- “Atlante di agopuntura”, H. Carlhermann, C. di Stanislao, R. Gatto; Ed. Hoepli, 1999.
- “Die klassische Tradition der Qi-Übungen: Eine Darstellung anhand des Tang-zeitlichen Textes Fuqi jingyi lun von Sima Chengzhen”, U. Engelhardt, 1987.
- “Fondamenti di Medicina Tradizionale Cinese”, F. Bottalo, R. Brotzu, 1999.
- “I meridiani straordinari Qi Jing Ba Mai”, Alberto Lomuscio
- “Il medico di se stesso” N. B. Muramoto; Ed. Feltrinelli, 1975.
- “Il medico di se stesso”, N. Muramoto Ed. Feltrinelli, 2007.
- “La diagnosi in Medicina Cinese”, Auteroche, Navailh, 1998.
- “La medicina cinese per tutti: Dalla storia alla pratica e ai benefici” Lucio Sotte.
- “La nozione di spiriti nei grandi testi di medicina cinese” Elisabeth Rochat de la Vallee
- “La patologia secondo la medicina tradizionale cinese” G. Santillo; Youcanprint, 2016.
- “La rivincita degli emotivi: Come non farsi dominare dagli stati d'animo negativi” Di Emilio; Ed. Giangiacomo Feltrinelli Editore Milano, 2014.
- “Le basi della medicina tradizionale cinese” Giuliana Giussani Ed. Enea.
- “Qi Gong ed energia vitale. Pratiche taoiste di lunga vita” C. Georges; Ed. Pendragon, 2008.
- “Semeiotica e terapia” N. Van Nghi,; Ed. Unicopli, 1983.
- “Tecniche di moxibustione e coppedtazione.” H. Xu, L. Xu, Ed. Piccin, 2009.
- An introduction to cultural differences Geri-Ann Galanti Department of Anthropology California State University Los Angeles 5151 State University West J Med; 172-335-336, 2000.
- Chien-Da Huang et al. BMC Medical Education, Doi: 10.1186/s12909-017-0925-0, Different perceptions of narrative medicine between western and Chinese medicine students, 2017.
- Differences in diagnosis: Chinese medicine vs western medicine, Dr Chuanxin Wang- OM Clinical/ Faculty supervisor Alternative Medicine, Chinese herbs, Conventional Medicine, 2017.
- Paul UNSCHULD, Introductory Readings in Classical Chinese Medicine, Dordrecht, Kluwer Academic publishers, 1988.
- Recent development of acupuncture on Parkinson's disease. Joh TH, Park HJ, Kim SN, Lee H. Department of Neurology and Neuroscience, Weill Cornell Medical College, New York, NY 10021, USA.
- Steven K.H. Aung, Traditional Chinese Medicine as a basis for Treating Psychiatric disorders: a review of theory with illustrative cases Doi: 10.1089/acu, 2013.
- Testo Classico di Medicina Interna dell'Imperatore Giallo Huang Ti Nei.
- The foundation of traditional Chinese medicine P. K. C. Low, Sick-Liong Ang Chinese Medicine, 2010, 1, 84-90 2010.
- The Harvard Medical School Guide to Tai Chi: 12 Weeks to a H. Body, S. Heart, and S. Mind P. Wayne; Ed. Shambhala Publications Inc, 2013.
- The Italian Society of Reflexotherapy, Acupuncture and Auricular Therapy (SIRAA): from the origins to the third millennium, Quirico PE, Allais G., 2003.
- The Mechanism of Moxibustion: Ancient Theory and Modern Research - Hongyong Deng 1 and Xueyong Shen 1, 2, 2013.
- Traditional Chinese Medicine in China 2016. (<https://www.scio.gov.cn/32618/Document/1534638/1534638.htm>).
- Tsuei JJ: Eastern and Western approaches to medicine. West J Med 128:551-557, 1978.

Sitografia

- “Taoismo e confucianesimo: Ricerca della via del cielo” Biblioteca on line Watchtower; demetra.org;
<http://www.homolaicus.com/religioni/confucianesimo.htm>;

http://www.paoloercoli.org/joomla/images/download/Le_cause_degli_squilibri_energetici_in_medicina_cinese.pdf;
<http://www.percorsibiosalute.it/index.php/contenuti/articoli/21-percorsi-salute/individuali/agopuntura/227-1-igiene-del-corpo-emozionale-nella-medicina-tradizionale-cinese>;
<https://asclepiosalus.wordpress.com/2014/05/14/la-scuola-delle-malattie-da-freddo-e-quella-delle-malattie-da-calore>;
<https://ganodermareishi.org/ruolo-del-medico-nella-medicina-tradizionale-orientale>;
<https://www.angelini.it/wps/wcm/connect/it/Home/Il-magazine/Approfondimenti/agopuntura>;
https://www.lifegate.it/persone/stile-di-vita/tuina_antica_tecnica_manuale_cinese;
Paolo Ercoli – www.paoloercoli.org;
www.demetra.org/medicinatradizionalecinese;
www.leviedeldharma.it;
www.medicinacinesenews.it;
www.yinYangtherapy.it