

*Giorgio Ginelli*

## **Medicina Cinese**

Lo shiatsu e altre tecniche  
naturali come prevenzione



Prima edizione gennaio 2005

**Giorgio Ginelli** - Giornalista, docente, esperto di Medicina Tradizionale Cinese, operatore Shiatsu, da diversi anni impegnato nella divulgazione delle tecniche naturali. Vive a Rho ed opera a Rho e Milano.

## INTRODUZIONE

La Medicina Tradizionale Cinese basa il concetto di benessere sul corretto equilibrio che deve esistere fra l'insieme di organi e visceri che formano la nostra fisiologia.

La Medicina Tradizionale Cinese basa il concetto di benessere sul corretto equilibrio che deve esistere fra l'insieme di organi e visceri che formano la nostra fisiologia.

Nel corpo dottrinale e terapeutico della Medicina Tradizionale Cinese un posto importante è riservato alla *Wei-sheng*, termine cinese che indica l'igiene; esaminando il significato letterario della parola vediamo che il termine vuol significare "protezione della vita", ciò che nella nostra cultura occidentale è poi divenuto, in senso lato, il concetto di medicina preventiva.

Il concetto di prevenzione quindi è fondamentale per la MTC, come attestano numerosi trattati antichi e moder-

ni. Di conseguenza tutte le discipline della MTC prevedono, al loro interno, la possibilità di tecniche, esercizi e metodiche per prevenire le malattie e rinforzare la costituzione; tutto ciò rientra in ciò che i cinesi chiamano *Zhong Yi Yang Sheng Kang Fu Xue* che potrebbe essere inteso come preservazione della salute e riabilitazione.

La MTC ha una storia molto lunga, le sue origini risalgono infatti al 2700 a.C., periodo nel quale l'Imperatore Giallo (*Huang Ti*) e il suo medico di corte (*Chi Po*) scrissero il *Nei Jing Su Wen*, probabilmente il primo libro cinese sull'argomento che tratta la teoria di base e la diagnosi; i principi in esso contenuti coincidono con gli attuali ed è scritto sotto forma di dialogo tra i due autori. Si tratta tuttora di un libro talmente importante da essere studiato come primo testo nelle università di MTC in Cina.

## LA TRADIZIONE CINESE

Per parlare in modo corretto di MTC è prima necessario fare delle distinzioni, a partire anzitutto dalla definizione stessa. Il termine “tradizionale” non esiste nella definizione cinese, ma è stato aggiunto successivamente - nelle lingue occidentali - per distinguere la medicina cinese autoctona dalla medicina cinese di matrice occidentale, praticata in Cina ormai già da un secolo.

Il principale corpus teorico della MTC esprime il sapere di quella che nell’antica Cina era sicuramente una casta di nobili che ricoprivano la funzione di medici-letterati. Nella concezione di questa *élite* - fino alla dinastia Song (960 - 1279) il livello di alfabetizzazione era bassissimo - la medicina è fondamentalmente arte della prevenzione; la conoscenza e il rispetto dei ritmi della natura permettono di conservare la salute.

In Cina non esiste un’unica tradizione medica, dovuta al fatto che nell’antichità sono esistite diverse classi di

medici.

- Medici-letterati, che più spesso erano medici-asceti, di marcata tradizione taoista che univano la tradizione empirica con quella speculativa e filosofica.
- Medici dei collegi imperiali, che rappresentavano sicuramente la frangia più tecnica e che molto spesso godevano di questa carica in funzione ereditaria.
- Medici di campagna, con un bagaglio di conoscenze inferiori, ma di sicura efficacia.

Le caratteristiche peculiari della **medicina cinese classica**, appartengono in realtà solo alla tradizione dei medici-letterati o asceti, che hanno dato corpo alla medicina cinese classica e che hanno come testo di riferimento il *Huangdi Neijing* (*Classico della medicina interna dell'Imperatore Giallo*), un testo del periodo dei Regni Combattenti (470-221 a.C.) anche questo scritto in forma di dialogo, e che ha come caratteristica fondamentale l'osservazione e la conoscenza dei cicli naturali, dei cicli fisiologici e della loro interazione fisica e analogica; la terapia è fondata sulla scelta dello stile di vita (soprattutto con riferimento all'equilibrio emotivo e ai ritmi veglia-sonno, lavoro-riposo, attività-sedentarietà ecc.), su dietetica, massaggio e praticata su basi cronoastrali.

Questi principi generali furono condivisi da quella che può essere definita **medicina cinese clinica**; a sua volta

è stata caratterizzata da differenti aspetti diagnostici, fondati su pulsologia e nosologia, ai quali è associata una terapia a base di fitofarmaci, associato talvolta alla stimolazione dei meridiani.

La MTC nasce comunque come medicina rurale, con un linguaggio e una diffusione popolare, legata a concezioni filosofiche molto antiche. È una terapia olistica, cioè un tipo di cura che considera la mente e il corpo come un'unità, che non può essere separata; la diagnosi del medico cinese pone al centro la persona e considera quasi tutte le malattie croniche come manifestazioni di una particolare debolezza dell'individuo, sostenendo così che non possa esistere uno stesso rimedio per curare due persone anche se apparentemente affette dalla stessa malattia.

Per comprendere appieno questo tipo di scienza, bisogna dunque arrivare a comprendere i concetti inerenti a *yin* e *yang* e ai 5 elementi.

### **UN APPROCCIO SCIENTIFICO**

Con il termine di *medicina tradizionale cinese* possiamo intendere una forma di sintesi semplificata di queste due correnti principali (la medicina cinese classica e quella clinica), che abbiamo già detto ha come punto

fermo il concetto di prevenzione. Si tratta di una medicina globale, che ha sviluppato un modello universale basato su **numeri** e **dialettica**, fondata sull'osservazione dalle relazioni che intercorrono tra uomo e natura.

Alla base del modello numerico vi è il concetto **binario** che vede ogni essere vivente costituito da due termini opposti, complementari e inscindibili, che la MTC chiama *yin* e *yang* e che devono essere considerati uno in funzione dell'altro.

L'evoluzione al modello **ternario** è rappresentata dal momento della creazione; per i cinesi Uno genera Due che genera Tre, il quale infine genera il mondo.

Un mondo che è basato inizialmente su un modello **quaternario** che vede la presenza di quattro elementi: Fuoco, Acqua, Cielo e Terra. Quando appare anche la vita, si passa al modello **quinario** che distingue i 4 elementi dai 5 movimenti: Acqua, Legno, Fuoco, Terra e Metallo.

### **LA DIALETTICA ENERGETICA**

Nel *Huangdi Neijing* sono esposte le leggi che regolano il cosmo, lo *yin* e lo *yang*, i 5 movimenti, le loro applicazioni nel campo della fisiologia, della patologia, della diagnosi, del trattamento e della prevenzione delle ma-



lattie. In particolare viene illustrata la ricerca dello stato di salute e dell'equilibrio psicofisico.

Con il passare dei secoli questa medicina empirica si è arricchita e confrontata con le diverse scuole filosofiche; in particolare il pensiero taoista e quello confuciano hanno dato l'impronta definitiva che ancora oggi caratterizza questa scienza medica.

Alla base del modello definito dalla MTC bisogna mettere la **struttura energetica** che governa gli esseri viventi.

### IL DAO

Secondo la filosofia taoista cinese tutto il creato e ogni essere vivente costituiscono emanazioni del *dao* (*tao* nella vecchia trascrizione), che si manifesta tramite l'azione di una forza di trasformazione e mutamento: il *qì* o soffio vitale, che alimenta ogni forma di vita e rappresenta la vibrazione vitale dell'universo. Il *qì* scorre incessantemente ovunque, in ogni aspetto della natura così come nell'uomo.

Il *qì* si esprime tramite l'attività dinamica di due forze o polarità primordiali, lo *yin* e lo *yang*, opposti ma complementari.



La parola *Dao* significa "Cammino", "Via", intesa come condotta di vita tracciata dal saggio, dal sovrano e capa-

ce di realizzare un ordine totale conforme all'ordine celeste.

Il *Dao* è la Norma suprema, che è al di sopra dello *yin* e dello *yang*, in quanto li comprende e ne regola l'alternanza; scandisce i ritmi degli eventi universali, i quali grazie ad esso hanno una loro propria armonia.

Il *Dao* genera dapprima il *Wu Ji* che è "il non forma che prende forma". Il *Wu Ji* è graficamente rappresentato da un cerchio vuoto. Il *Wu Ji* si trasforma in *Ta Ji* allorché subentra una differenziazione, che si manifesta in potenza ma non in azione.

Il diagramma del *Tai Ji* è un'illustrazione geometrica dell'unione e dell'alternanza ritmica dello *yin* e dello *yang*. Lo *yin* è la parte scura e lo *yang* è la parte chiara del disegno inscritto nel cerchio.

Lo *yin* contiene dello *yang* in potenza (cerchio chiaro in campo scuro) e lo *yang* contiene dello *yin* in potenza (cerchio scuro in campo chiaro).

Il binario *yin-yang* domina il pensiero cinese, a partire

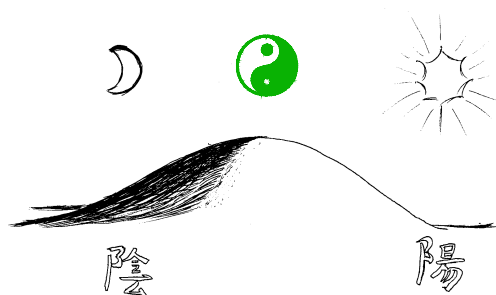


dal VI sec. a.C.; compare per la prima volta sotto la dinastia dei Shang (1500- 1030 a.C.) e si riferisce alle fasi lunari. È la sintesi dello *yang* ma è soprattutto la rappresentazione del *Dao*, ossia del principio assoluto del Grande Uno, dell'Unità prima, di ciò che è precedente ad ogni divisione e differenziazione.

Ritroviamo la simbologia *yin-yang* impiegata nei campi più diversi del sapere: astronomia, divinazione, musica, poesia, medicina.

Sembra quasi che i dotti delle più diverse discipline esprimano, ognuno nel proprio campo, una concezione comune: ogni manifestazione dell'Universo è caratterizzata dall'esistenza di due aspetti opposti e complementari che si alternano ciclicamente e insieme danno luogo alla totalità.

Lo *yin* rappresenta l'aspetto femminile, passivo, ricettivo, interno, freddo, oscuro di ogni fenomeno o cosa; lo



*yang* ne è l'aspetto maschile, positivo, creativo, esterno, caldo e luminoso. Le due polarità non corrispondono ad entità materiali, né possono esistere e agire separatamente, ma si completano e trasformano a vicenda in un continuo processo dinamico.

### IL JING

Abbiamo detto che l'azione del *Ta Ji* è generata dal *qi* che tradotto letteralmente è "soffio". Il *qi*, soffio vitale, è l'energia che anima tutto, in assenza della quale vi è mancanza di vita.

Questa energia presente in ognuno di noi è controllata e quantificata dal *Jing*, il quale viene distinto in due forme temporali: il *Jing* del cielo anteriore e il *Jing* del cielo posteriore.

Il primo nutre il feto e l'embrione, determinandone il tessuto, la costituzione, la vitalità. È l'energia di base, ereditata dai genitori e non può essere influenzata durante la vita; si può solo conservare, economizzare attraverso una vita equilibrata.

Il *Jing* del cielo posteriore, invece, è l'essenza estratta dal cibo e dalle bevande, oltre che dall'aria che respiriamo; rappresenta l'energia giornaliera di mantenimento. Queste due essenze risiedono, anatomicamente parlan-

do, nei Reni la cui funzione rappresenta l'unione del *Jing* del cielo anteriore con il *Jing* del cielo posteriore.

### I 5 MOVIMENTI - WUXING

Ma l'universo taoista è anche costituito dai 4 elementi primordiali e dai 5 movimenti energetici: il Legno, il Fuoco, la Terra, il Metallo, l'Acqua.

**木** Il **Legno** (*xin*), associato al colore verde, simbolizza la vegetazione che nasce dal suolo e si risveglia in primavera, che è detta essere stagione *yin*.

**火** Il **Fuoco** (*suan*) comprende tutto ciò che brucia e sale: associato al rosso e all'estate, con la sua mobilità, la luminosità e il calore esprime lo *yang* per eccellenza.

**土** Poichè il suolo è il movimento centrale, la **Terra** (*gan*) occupa anche il centro dei quattro punti cardinali e il suo breve periodo di dominio è tra l'estate e l'autunno.

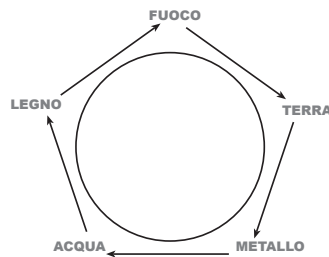
**金** Il **Metallo** (*ku*), rigido e indeformabile, rappresenta la durezza e la fissazione, ma anche la stagione autunnale e quindi ancora degli elementi *yang*.

**水** L'**Acqua** (*xian*), che scende, ristagna, si infiltra ovunque, attirata verso il basso e l'oscurità è la massima espressione dello *yin*, il suo colore è il nero e

la stagione che la esprime è l'inverno.

Questi 5 elementi o, meglio, movimenti (*wuxing*) non vanno intesi come sostanze passive e statiche, ma come forze dinamiche impegnate in una trasformazione ciclica; si trovano coinvolti in una relazione reciproca di "generazione" e "distruzione": ogni elemento viene generato dal precedente e dà origine al successivo.

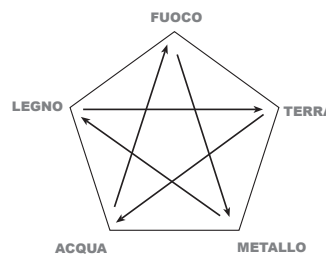
L'equilibrio dell'uomo consiste nei corretti rapporti tra



#### Ciclo di generazione

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

- il legno dà origine al fuoco;
- dalla combustione del fuoco residuano le ceneri che divengono humus;
- dal sottosuolo vengono estratti i minerali e i metalli;
- dalla riduzione del metallo deriva l'acqua ( $2H + O$  dell'aria).



#### Ciclo di dominazione

Il ciclo di dominazione evolve secondo la sequenza: Legno, Terra, Fuoco, Metallo, Legno:

- il legno domina la terra perché la ricopre e se ne nutre.
- la terra domina l'acqua perché l'argina e l'assorbe;
- l'acqua domina il fuoco perché lo spegne;
- il fuoco domina il metallo, fondendolo;
- il metallo domina il legno perché lo taglia.

mente e corpo, funzioni e strutture, pensieri ed azioni, riposo e attività, ecc. Quando invece un aspetto prevale o soccombe rispetto al suo contrario, si verifica la malattia.

I cinque movimenti sono tra loro legati e regolati da una doppia relazione: la prima è chiamata **ciclo Sheng** o ciclo di generazione, la seconda, **ciclo Ke** o ciclo di dominazione).

#### **A PROPOSITO DELLA STRUTTURA ANATOMICA**

Per quanto riguarda l'anatomia secondo la concezione cinese, il corpo umano è strutturato in cinque organi pieni (*zang*) e cinque visceri cavi (*fu*) a cui si aggiunge il triplice riscaldatore (*sanjiao*). Quest'ultimo è considerato il sesto viscere, senza però una sua struttura anatomica, ma comunque in rapporto con tutti gli altri organi e visceri, che sono sotto la sua direzione/protezione.

| <b>Organi (<i>zang</i>)</b>  | <b>Visceri (<i>fu</i>)</b>           |
|------------------------------|--------------------------------------|
| Cuore ( <i>xin</i> )         | Intestino tenue ( <i>xiaochang</i> ) |
| Polmoni ( <i>fei</i> )       | Intestino crasso ( <i>dachang</i> )  |
| Reni ( <i>shen</i> )         | Vescica ( <i>pangguang</i> )         |
| Milza-Pancreas ( <i>pi</i> ) | Stomaco ( <i>wei</i> )               |
| Fegato ( <i>gan</i> )        | Cistifellea ( <i>dan</i> )           |

Organi (*zang*) e visceri (*fu*) sono tra loro dipendenti e

complementari; ciascuno di essi rappresenta un “insieme energetico” e ricopre specifiche funzioni che vanno ben oltre le conoscenze occidentali, estendendosi anche alla sfera psichica.

# 膀胱

**肝** Il **fegato** determina nell’individuo una capacità decisionale e strategica, oltre ad avere implicazioni metaboliche e vascolari.

**心** Il **cuore**, che comprende l’apparato cardiovascolare e l’encefalo, è la sede dello spirito vitale e permette all’individuo di essere cosciente di sé e di determinare il suo posto nell’universo, determinando i corretti andamenti esistenziali.

**脾** La **milza** guida le funzioni pancreatiche e il sistema linfatico, ma determina anche la capacità cogitativa e memorizzatrice essendo la sede del pensiero.

**肺** Il **polmone**, che governa l’insieme del sistema respiratorio e la funzione cutanea (epidermide e peli), è artefice della capacità introspettiva.

**神** Il **rene**, oltre a regolare la funzione urinaria, quella endocrina delle ghiandole surrenali e delle gonadi, è sede della volontà e del vigore fisico.

Il continuo e stretto legame di interdipendenza



tra organi e visceri viene assicurato dall'energia (*qi*) che circola attraverso i meridiani e si distribuisce nel corpo secondo cicli definiti; lungo il tragitto dei meridiani emergono sulla superficie della pelle centinaia di punti particolari, ognuno in relazione diretta con un insieme di cellule, una funzione del corpo, un organo o un'emozione, e che possono essere stimolati in molti modi e con differenti tecniche, alcune delle quali sono descritte più avanti.



## ENERGIE E MERIDIANI

Nell'uomo esistono diversi tipi di energie che si differenziano innanzi tutto per la loro consistenza. L'energia impalpabile è il *qì*, prodotto da milza e polmoni, lasciata scorrere dal fegato ed impiegata dall'organismo per adempiere le varie funzioni. È un'energia dinamica, acceleratrice, onnipresente.

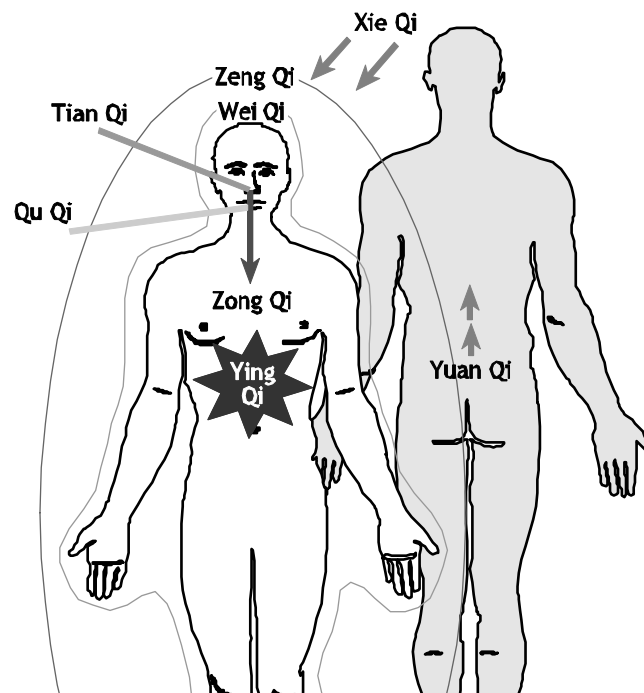
La seconda forma di energia è rappresentata dai **liquidi organici** (*jinye*) che permettono lo scorrimento del *qì* e l'umidificazione delle strutture, essi sono prodotti dallo stomaco e vengono a far parte della terza e consistente forma di energia: il **sangue** (*xue*). Questa forma di energia è pesante, densa e nutriente, è prodotta dalla milza e dal rene, è veicolata dal cuore e custodisce il feto.

Dal punto di vista patologico, tutte e tre le forme di energia possono soffrire di deficit, causato da scarsa produzione e da eccessivo consumo o perdita.

Dal punto di vista puramente didattico, il *qì* possiede

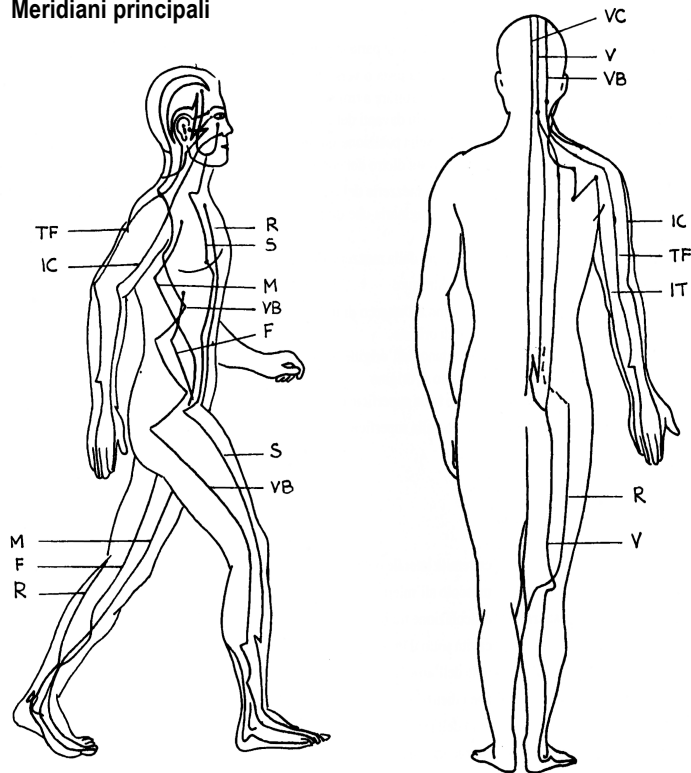
invece molte più sfaccettature:

- *qì* ancestrale o genetico (*zongqì*) elargito dai genitori al momento del concepimento;
- *qì* originale (*yuanqì*);
- *qì* essenziale (*jingqì*);
- *qì* legato alla fitogenesi (*yuanqì*);
- *qì* ambientale che deriva dall'ambiente e dagli organi riproduttivi dei genitori (*jingqì*);
- *qì* ereditario, legato sia alle caratteristiche mentali e affettive dell'individuo, sia alle sue predisposizioni spirituali al momento della nascita (*shenqì*).



L'unione delle varie forme di *qi* costituisce il *qi* corretto (*zhenqi*) che scorre incessantemente attraverso invisibili linee chiamate **canali energetici** o meridiani (*jingluo*). Questa rete circolatoria non è visibile, tuttavia molteplici sperimentazioni e soprattutto l'esperienza clinica mil-

### Meridiani principali



Ad ogni movimento corrisponde un viscere o un organi: al Legno corrispondono i meridiani di fegato e vescica biliare, al Fuoco quelli di cuore e intestino tenue, alla Terra quelli di milza e stomaco, al Metallo, polmone e grosso intestino, all'Acqua, rene e vescica.

lenaria ci forniscono prove sufficienti sulla sua esistenza. I meridiani hanno un decorso spesso sovrapponibile a quello dei nervi e dei vasi sanguigni; leggendo questo fenomeno con la logica *yin/yang* ne risulta che il sistema di conduzione *yin* corrisponde al sangue e ai vasi sanguigni; il sistema di conduzione intermedio corrisponde alle vie nervose e il sistema di conduzione *yang* ai meridiani.

L'insieme dei meridiani è composto da 12 meridiani principali (*jingmai*), 8 meridiani curiosi (*qìjingmai*), 15 meridiani longitudinali (*bieluomai*), 12 meridiani trasversali (*luomai*), 12 meridiani distinti (*jingbiemai*), 12 meridiani tendino-muscolari (*jingjinmai*) e 12 zone cutanee (*pibu*).

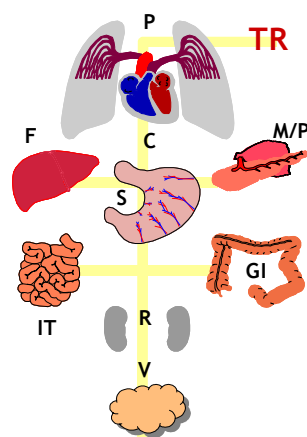
I meridiani sono quindi in relazione con l'esterno e regolano il rapporto con l'ambiente garantendo l'unità uomo - cosmo per cui le leggi che regolano l'universo improntano anche la fisiologia umana.

## METABOLISMO DELLA NUTRIZIONE

Organi e visceri svolgono un ruolo fondamentale nella fisiologia della nutrizione; è un lavoro d'èquipe possibile grazie alla loro funzione amministrativa e alla capacità di relazione che svolge il canale del Triplice Riscaldatore *San-Jiao* in accordo con i cinque movimenti.

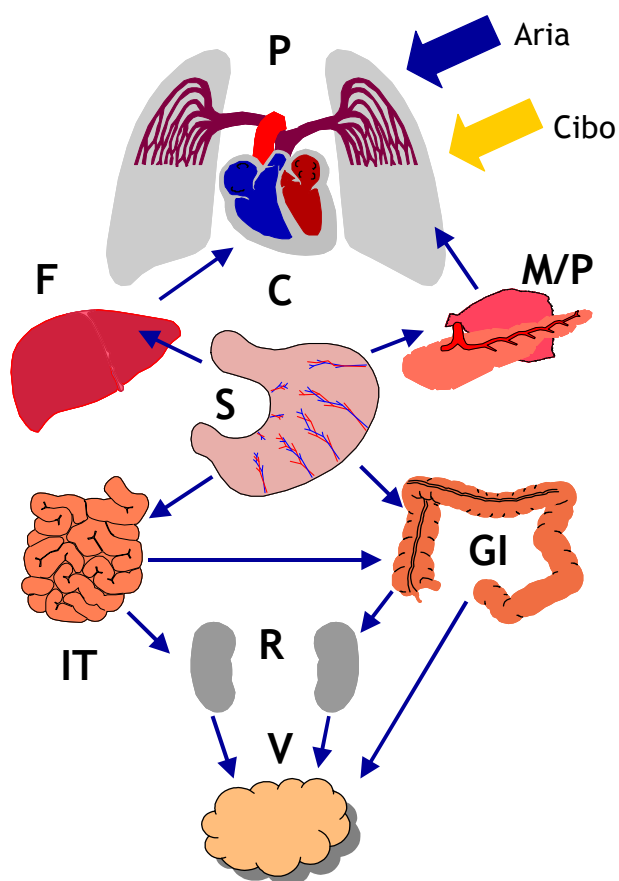
Questo canale ha la funzione di coordinare la nutrizione e assicura la combustione e la metabolizzazione dei solidi e dei liquidi. Viene diviso in tre settori, ognuno con un compito preciso.

- Il TR superiore governa le funzioni di introduzione del cibo e dell'aria; governa la raccolta e mette in circolazione il *qi* e il sangue, protegge e rinforza l'azione del polmone e del cuore.
- Il TR medio assicura la degradazione e la macerazione di liquidi e solidi; governa la trasformazione e produce il sangue, protegge e rinforza milza e stomaco.



- Il TR inferiore sovrintende ai processi di eliminazione degli scarti; governa la discesa in profondità, protegge e rinforza rene e vescica.

L'elaborazione e la miscelazione del cibo e dell'aria avviene dall'alto verso il basso, ma il prodotto energetico parte dalle pelvi e va verso il torace da dove sarà distribuito.



Nello stomaco gli alimenti sono macerati e scomposti. I prodotti puri sono subito assorbiti e contribuiscono alla formazione del sangue: i solidi al fegato che trasmette al fegato, i liquidi alla milza che trasmette al polmone e poi al cuore.

I prodotti impuri sono avviati agli intestini, dove avviene una seconda separazione tra puri e impuri. I solidi puri vanno al fegato, mentre i liquidi prima alla milza e da questi al polmone. I prodotti impuri passano al grosso intestino dove sono ulteriormente separati: i solidi puri al fegato e gli impuri eliminati dall'intestino; i liquidi puri vanno al rene dal quale salgono ancora al polmone e alla milza, mentre gli impuri filtrano in vescica.

Il corretto sviluppo di questa dinamica è di importanza fondamentale per non incorrere in patologie anche gravi. Si possono così avviare delle relazioni a catena che provocano ripercussioni su differenti organi che sono appunto legati da strette relazioni reciproche.

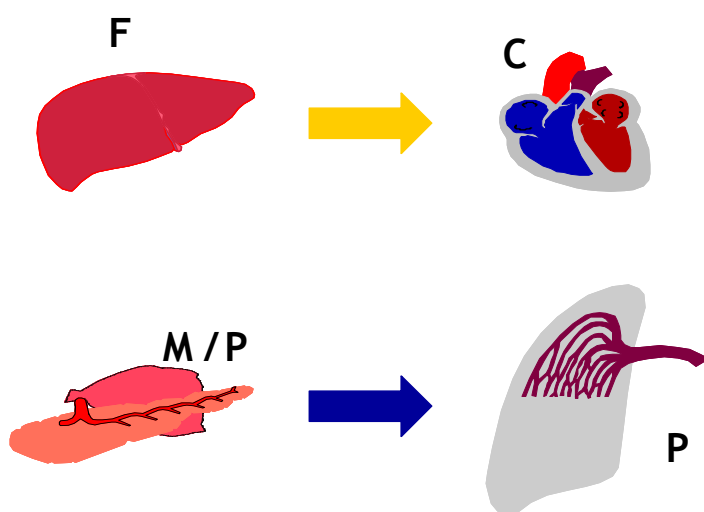
Ad esempio, se i reni non assorbono i liquidi, questi vengono eliminati e si instaura secchezza nei reni e di conseguenza nella milza. Se la milza non assorbe i liquidi, questi vanno a gonfiare il fegato. Se il cuore non svolge correttamente la sua funzione, si produrrà una



stasi di liquidi nei polmoni e di sangue nel fegato.

Se è il polmone invece a non operare correttamente, vi saranno turbe digestive per l'eccesso di liquidi che non è in grado di discendere al rene.

ESEMPI DI PATOLOGIE



Se il fegato non trasmette il sangue al cuore:

- Ingrossamento, cirrosi...
- Stasi del sangue di fegato
- Vuoto dello yin di cuore

Se la milza non trasmette i liquidi al polmone:

- Ritenzione, edemi...
- Formazione di mucosità
- Vuoto di polmone e di rene

## UN BREVE DISCORSO SULL'ALIMENTAZIONE

Accanto al *qì* originario (*yuanqì*) ci sono anche due energie fondamentali assimilabili dall'ambiente esterno: l'energia respiratoria (*tianqì*), assorbita tramite l'ossigeno presente nell'aria, e l'energia alimentare (*guqì*), ricavata dal cibo ingerito. Queste due forme di energia sono perciò continuamente reintegrabili; per il mantenimento della salute è quindi indispensabile prestare attenzione sia alla qualità dell'alimentazione che allo svolgimento di esercizi respiratori.

Un buon equilibrio energetico *yin* e *yang* garantisce armonia e benessere psicofisico; qualsiasi alterazione nella distribuzione del *qì* comporta un indebolimento delle capacità difensive e l'insorgenza di una patologia. L'equilibrio energetico può essere aggredito da diversi fattori esterni (i fenomeni climatici stagionali, le epidemie, i traumi, le punture e i morsi di animali) o interni (gli squilibri emotivi, gli errori alimentari e le cattive abitudini di vita).

Per quanto riguarda l'energia alimentare abbiamo detto che viene trasferita all'uomo nel momento dell'assimilazione. È un'energia specifica che si evidenzia nel potere vitale (il *jing*), nel sapore, nella natura, nella tendenza, nell'odore e nel colore; tutti fattori che interagiscono con l'energia individuale e la modificano.

La prima caratteristica degli alimenti è il **potere vitale** o principio attivo (*jing*); è una potenzialità energetica che fa in modo che l'alimento entri a far parte dell'individuo che lo ha assunto e infonda in lui l'energia vitale che gli deriva dalla terra, dall'acqua, dal sole.

Il *jing* è però è assai debole e poco resistente nel tempo, perciò se l'alimento viene colto e subito consumato, ha sicuramente un *jing* più forte che se cotto e conservato a lungo. È raccomandabile, infatti, sia nella dietetica tradizionale sia in quella cinese, che gli alimenti vengano consumati crudi e appena colti e, se debbono essere cotti per forza, che la cottura sia breve e molto curata.

Gli alimenti, infatti, possono subire vari tipi di trattamenti durante la cottura: l'arrostimento (uso del fuoco), la lessatura (uso dell'acqua e del fuoco), la cottura a vapore, la frittura (uso di fuoco e olio).

Anche gli alimenti conservati, benché molto diffusi, sono poco raccomandabili sia perché contengono poco

*jing* sia perché i metodi di conservazione alterano le sue caratteristiche originarie.

Gli alimenti che provocano le minori alterazioni sono quelli surgelati, tuttavia in questi alimenti il quantitativo di *jing* è notevolmente impoverito.

La seconda caratteristica è data dal **sapore** (*wei*) che, oltre a riferirsi a quella sensazione gustativa innescata dall'assunzione dell'alimento, si riferisce ad una carica energetica specifica che modifica le strutture, l'energia e le funzioni dell'individuo. I sapori sono cinque più due accessori e sono divisi in sapori *yang* e *yin*. I primi hanno la capacità di indurre l'energia a velocizzarsi, ad esteriorizzarsi e a salire verso l'alto, mentre quelli *yin* hanno la capacità di indurre i movimenti opposti.

Ogni sapore è legato ad uno dei 5 elementi: al Legno il sapore acre, al Fuoco quello acido, alla Terra il dolce, al Metallo l'amaro e all'Acqua il salato.

La terza caratteristica è la **natura** (*xing*), cioè la capacità di un alimento di agire su quello che può essere definito il "dinamismo energetico" dell'individuo. Anche le nature sono cinque e divise in nature *yang*, calde e tiepide (con capacità ipertoniche ed acceleranti), e *yin*, fredde oppure fresche (con capacità opposte). Il non appartenere a nessuna di queste quattro dà origine alla natura

neutra, che è armonizzante, inerte e tonificante.

La quarta caratteristica degli alimenti in termini occidentali è definita **tendenza**, e si riferisce alla capacità di indurre le proprie peculiarità energetiche a dirigersi nelle quattro direzioni: alto, basso, esterno e interno. Ad esempio un alimento che induca l'innalzamento, fa in modo che le sue caratteristiche raggiungano la parti superiori del corpo, mentre un alimento che le fa abbassare, le induce a raggiungere le parti inferiori, così come un alimento interiorizzante fa sì che le proprie caratteristiche raggiungano l'interno, mentre uno esteriorizzante fa sì che raggiungano la cute.

Una quinta caratteristica è il **tropismo** per i canali energetici, che si riferisce alla capacità di un alimento di far sì che le sue peculiarità energetiche si dirigano verso un meridiano particolare o verso più meridiani. Tale caratteristica fa in modo che gli alimenti possano essere scelti in funzione degli effetti energetici mirati a precisi distretti e funzioni.

Altre due caratteristiche sono il **colore** e l'**odore**, ma sono d'importanza marginale e in questa sede sono quindi scarsamente approfondite.

Le modifiche che gli alimenti apportano alla fisiologia sono piuttosto varie in quanto le caratteristiche sono

relazionate sia con le energie specifiche di ciascun alimento, che con l'età ed alcuni eventi fisiologici e patologici della vita dell'individuo, o con il periodo stagionale, con i sistemi di coltivazione adottati, eccetera.

Si può fare un esempio per chiarire maggiormente questo concetto, prendendo come riferimento la natura dell'alimento. Se un individuo tendenzialmente portato a soffrire il caldo, a soffrire di ipertensione, di insonnia e di agitazione (sintomi che riconducono alla mente l'immagine del fuoco), assume alimenti di natura calda o tiepida, potrebbe incorrere in gravi evenienze patologiche. Verrebbe invece notevolmente sollevato dall'assunzione di alimenti che posseggono una natura fredda o fresca (che potrebbero "spegnere" o "placare" il fuoco che brucia l'individuo).

Molti errori alimentari vengono commessi proprio quando le caratteristiche soggettive sono disarmoniche rispetto a quelle dei cibi assunti; ed è evidente che una persona è equilibrata dal punto di vista dietetico e portata a vivere a lungo se fa entrare in sintonia il suo corpo con gli alimenti, mentre è dietologicamente minacciato l'individuo che è in disaccordo con gli alimenti che assume.

Personalmente credo sia estremamente utile fornire del-

le indicazioni alimentari in funzione della sindrome principale riscontrata a seguito della diagnosi, ad esempio in riferimento ad alimenti in grado di purificare il calore, oppure mobilizzare e tonificare il sangue anziché il *qi*, o anche in grado di rafforzare e regolare la milza, tonificare il rene e lo *yin*.

L'uso degli alimenti come terapia contro le malattie e come prevenzione di esse è comunque una pratica molto diffusa nella medicina tradizionale cinese e viene sempre abbinata a pratiche terapeutiche più rapide ed efficaci come l'agopuntura, lo shiatsu, il massaggio, la moxibustione e la farmacologia. Questo perché la forza terapeutica degli alimenti è limitata e agisce in tempi assai lunghi.

## LE DISCIPLINE

Il mantenimento della salute per la MTC è principalmente garantito da un buon numero di tecniche e discipline sviluppate nel corso dei secoli, intese a mantenere lo stato di equilibrio psico-fisico dell'individuo.

### IL TUINA

Una delle prime tecniche ad essere stata diffusa è senz'altro il **Tuina**, una metodica manuale che si avvale di una serie di stimolazioni, di massaggio e mobilizzazione articolare (spingere, premere, sfregare, picchiettare, pinzettare, scuotere, vibrare, impastare) che agiscono





sui canali energetici, regolano *yin* e *yang*, fanno circolare il *qì*.

Il trattamento è costituito da una sequenza di diversi metodi-stimolazioni. Alcuni vengono in genere usati all'inizio della seduta ed altri al termine, ma la scelta dipende comunque dal singolo paziente, dalla sua condizione clinica e dal momento in cui viene attuato il trattamento.

Il suo sviluppo è strettamente legato alla storia dell'agopuntura e del pensiero medico, e acquisisce un riconoscimento specifico da parte dell'Amministrazione Imperiale, in particolare durante la dinastia Sui (581-618 d.C.).

In Cina è attualmente parte integrante della formazione universitaria dei medici tradizionali e in tutti gli ospedali sono attivi ambulatori di Tuina.

Dal Tuina sono derivate le scuole giapponesi di Shiatsu, le scuole contemporanee di riflessologia plantare, di digitopressione e micromassaggio.

### **L'AGOPUNTURA**

L'**Agopuntura** è invece una tecnica che fa uso di aghi di varia forma e misura inseriti in punti specifici di passaggio del *qì* localizzati lungo i meridiani. Dopo aver

ottenuto la sensazione della presenza del *qi* gli aghi possono essere manipolati secondo tecniche ben precise che hanno lo scopo di tonificare eventuali carenze o disperdere eccessi energetici.

L'organizzazione mondiale della sanità consiglia l'utilizzo dell'agopuntura per la terapia di 42 patologie, tra cui patologie osteoarticolari (cervicalgie, sciatalgie, lombalgie, epicondiliti, gonalgie, "spalla congelata"), patologie ginecologiche (alterazioni del ritmo e qualità del mestruo, amenorree, presentazione podalica, disturbi della menopausa), malattie neurologiche (cefalee, emicrania, vertigini, insonnia da stress, disturbi psicosomatici e funzionali), malattie allergiche (riniti, oculoriniti, asma bronchiale).

L'Agopuntura ha un particolare effetto sedativo sul sistema nervoso centrale, come antinfiammatorio ed analgesico con innalzamento della soglia del dolore, oltre ad essere una tecnica riequilibratrice su varie funzioni organiche.

Molto spesso questa tecnica viene associata alla **Moxi-**



**bustione**; si utilizza il calore prodotto dalla combustione di miscele di erbe aromatiche (Artemisia) agendo sempre su punti situati lungo i meridiani. In casi particolarmente selezionati e dopo istruzioni precise questa tecnica può anche essere applicata direttamente dal paziente al proprio domicilio.

### IL QÌ GONG

Il proseguimento della cura è un aspetto molto importante della terapia per la MTC, e l'esercizio fisico fondamentale è rappresentato dal *Qi Gong* che è il miglior sistema di mantenimento della salute e prevenzione delle malattie. Ciò che distingue le ginnastiche mediche cinesi dalle altre, è il fatto che le prime devono essere praticate osservando ritmi e frequenze respiratorie ben precisi. In più vi deve essere un consensuale sincronismo mentale.

In sintesi il *Qi Gong* agisce sull'intero organismo attraverso un intenso lavoro sul quantitativo, sulla distribu-



zione e sul circolo del *qi*. In effetti *Qi Gong* significa “lavoro del *qi*” e questo significa che quando il *qi* lavora opportunamente, vi è la salute od il suo ripristino.

Il *Qi Gong*, qualora correttamente e lungamente applicato, determina una sincronizzazione dei potenziali elettrici cerebrali soprattutto al riguardo dei lobi frontali, di quelli parietali e del bulbo midollare. Questa sincronizzazione determina diversi riflessi benefici sulla attività cardiaca e su tutta la fisiologia organica riducendo di molto le attività organiche e la produzione di sostanze di rifiuto. La pacificazione delle facoltà superiori e di ideazione, favoriscono l'allontanamento dei fattori stressanti.

L'attività respiratoria controllata determina un maggiore utilizzo dell'ossigeno ed un maggiore scambio gassoso con la eliminazione dei prodotti di scarto come l'anidride carbonica. A lungo termine il fabbisogno respiratorio e la frequenza respiratoria diminuiscono e l'utilizzazione gassosa migliora favorendo anche la eliminazione e la scarsa produzione di agenti ossidanti.

### **IL TAI QÌ QUAN**

Sempre più diffuso anche in occidente, il *Tai Qi Quan* è invece un'elegante sequenza di movimenti che conduce

all'armonia di corpo e mente. Permette, se eseguito con costanza, di acquistare coscienza della propria energia vitale e dei suoi percorsi e di migliorarne qualità e quantità.



### **LO SHIATSU**

Lo *Shiatsu* è un'arte manuale giapponese di origini antichissime. In giapponese significa “premere con le dita” (da *Shi*= dito/*atsu*= pressione ) e consiste nel dare pressioni, utilizzando la forza di gravità anziché la forza muscolare, con pollici, palmi delle mani e gomiti lungo i canali energetici chiamati meridiani.

Possiede caratteristiche del tutto particolari che lo differenziano da altre tecniche manipolatorie corporee, sia per le modalità di attuazione, sia per l'atteggiamento mentale dell'operatore.

Lo *shiatsu* ha una visione dell'individuo come totalità inscindibile di Corpo-Mente-Spirito e, al di là dell'intervento puramente fisico, agisce sull'energia della persona, quindi in profondità, ma sempre con delicatezza e

nel pieno rispetto delle capacità che il corpo possiede di rispondere alla stimolazione che l'operatore produce con la pressione.

La finalità è risvegliare in chi riceve la naturale capacità di autoguarigione, forza risanatrice che è già insita nell'uomo come potenzialità e che ha solo bisogno di essere sollecitata.

Le pressioni dello *shiatsu* sono utili per regolare la struttura fisica del corpo e le sue energie interne, per aiutare a prevenire le malattie e per conservare una buona salute; come ulteriore beneficio si risveglia l'organismo indirizzandolo verso una diversa consapevolezza del proprio stato. È solo nel 1955 che il Ministero della Sanità Giapponese lo riconosce come "una forma di manipolazione che si esercita con i pollici, le altre dita e i palmi delle mani senza l'ausilio di strumenti



meccanici e di altro genere, consistente nella pressione sulla cute intesa a correggere disfunzioni interne, a migliorare e conservare lo stato di salute”, ma è già dal VI secolo d.C. che, grazie ai monaci buddisti, la cultura cinese arriva in Giappone, ed essa, che comprende più che distinti settori piuttosto un’intera filosofia di vita, trova anche qui largo consenso. Le tecniche del massaggio, ed in particolare alcune di esse (*Li Fa, Tui Fa, An Fa e Dianxue Fa*), vengono assorbite e fatte proprie fino a far derivare dalle loro caratteristiche prese delle mani sul corpo una tecnica giapponese originale. Nasce così lo *shiatsu*.

Vi sono nello *shiatsu* degli elementi che lo caratterizzano e lo differenziano in modo radicale dalle altre tecniche di massaggio. Ha un impatto molto diverso delle altre forme di manipolazione corporea su chi riceve il trattamento; è meno invasivo, meno intimo ma non meno profondo, e certamente molto più tecnico e puntuale. Inoltre, il ritmo tenuto è totalmente diverso da quello di altri massaggi, è piuttosto un procedimento statico in cui gli spostamenti delle mani sono lenti, misurati e fluidi.

*Rho, gennaio 2005*

## APPROFONDIMENTI

- Giulia Boschi  
**MEDICINA CINESE: LA RADICE E I FIORI** Corso di sinologia per medici ed appassionati,  
Erga edizioni, 1997.
- Elio Occhipinti  
**LA GRANDE MEDICINA CINESE**, Medicina tradizionale cinese, La prevenzione/La cura,  
ed. Jaca Book, Sopen, 1993.
- A cura di C. Larre e E.R. De La Vallée,  
**dal "HUANGDI NEIJING LINGSHU"** La psiche nella tradizione cinese,  
ed. Jaca Book, 1994.
- Fisher I., Ehrhard F., Friedrichs K., Diener M.  
**DIZIONARIO DELLA SAPIENZA ORIENTALE**  
Buddhismo - Induismo - Taoismo - Zen  
tutto su Filosofia, Religione, Psicologia, Misticismo, Cultura,  
Letteratura dell'Oriente  
ed. Mediterranee, Roma, 1991
- Max Kaltenmarck  
**LA FILOSOFIA CINESE**  
Xenia edizioni, Milano, 1994
- J. Shatz, C. Larre, E. Rochat De La Vallée  
**ELEMENTI DI MEDICINA TRADIZIONALE CINESE**  
Jaca Book, Milano 1998