



LE DIECI LUNE

LA GRAVIDANZA IN MEDICINA CINESE

MATR. 0003

MARIAELENA BRIONI

RELATORE:

ROBERTO POLI

Indice

Introduzione	pag. 4
La Medicina Cinese Classica	pag. 5
Il Tao	pag. 5
Lo Yin e lo Yang	pag. 5
Le Cinque sostanze fondamentali	pag. 7
Jing	pag. 7
Qi	pag. 7
Shen	pag. 10
Xue	pag. 10
Jin-Ye	pag. 11
Le Energie Esterne	pag. 12
I Ritmi dell'Uomo	pag. 15
Ritmo a 4 Tempi	pag. 15
I Cinque Movimenti in Medicina Cinese	pag. 17
Corrispondenze	pag. 19
I Cinque Elementi in Medicina Cinese	pag. 25
I Cicli di Generazione Sheng e Inibizione Ke	pag. 25
Organi e Visceri	pag. 28
Organi Zhang	pag. 29
Visceri Fu	pag. 34
La Rete dei Canali	pag. 36
Meridiani Principali Yin - Yang	pag. 37
Circolazione Energetica Circadiana	pag. 38
I Dodici Meridiani	pag. 39
Meridiani Strordinari	pag. 47
La Scodella Chiusa – Il Palazzo del Bambino – L'Utero	pag. 48
Le Pelvi	pag. 49
La Gravidanza	pag. 50
Il Concepimento	pag. 50
Ruolo del Jing materno	pag. 51
Ruolo del Qi e modifiche nel suo flusso lungo i meridiani	pag. 52

Ruolo di Xue	pag. 53
I Meridiani Straordinari in gravidanza	pag. 53
I Movimenti Energetici con i loro Zhang Fu e i relativi meridiani	pag. 55
I Foglietti Embrionali	pag. 58
Sviluppo del Feto nelle Dieci Lune	pag. 59
Le correlazioni degli Zhang Fu e i trimestri di gravidanza	pag. 60
Le Cinque sostanze fondamentali nel Concepimento	pag. 62
Principali disturbi della Gravidanza	pag. 64
Il Mese Dorato	pag. 66
Conclusioni	pag. 67
Bibliografia	pag. 69

Allegato 1

Allegato 2

Allegato 3

Allegato 4

Introduzione

La Medicina Cinese Classica è un metodo terapeutico che si basa sulle corrispondenze fra uomo e universo, tra psiche e soma che ci ricordano che la salute si ottiene con la pratica di un'arte di vivere che ha valore di prevenzione.

Concependo l'uomo strettamente correlato all'ambiente in cui fa parte resta fedele alle sue origini, me è assolutamente attuale e applicabile in molte culture.

L'uomo è responsabile della propria salute in quanto, come ha dimostrato e sostiene oggi la nostra medicina, uno stile di vita scorretto, stress, fatica e tensioni emotive ci rendono molto più vulnerabili alla malattia. Secondo l'insegnamento taoista l'accento è posto sull'interiorità dell'uomo, sulla vita emotiva e spirituale.

Il pensiero cinese è da sempre attento all'esplorazione del rapporto fra essere umano e universo. La nostra forma mentis occidentale segue essenzialmente una logica causale del tipo 'io compio un'azione e conseguentemente e prevedibilmente accade un altro evento'; la medicina e la filosofia cinese si basano principalmente sull'analogia e il simbolismo e solo in seconda istanza sul meccanismo causale. Pensiamo ad esempio all'analogia fra il ciclo annuale delle stagioni e il ciclo del giorno: mattina, pomeriggio, sera e notte con primavera estate autunno e inverno. Più difficile invece è spiegare il simbolismo che viene espresso molto chiaramente attraverso l'uso degli ideogrammi, dove il simbolo assume le sue valenze nella tensione degli opposti: me capiremo forse meglio quando ci addentreremo un po' di più in questo lavoro.

Risulta alquanto difficile entrare con scioltezza in questo modo di pensare e di approcciarsi all'uomo e bisognerà avere pazienza e soprattutto avere la forza di "aspettare" e di avere il coraggio di capire. Per il lettore "inesperto" significherà avventurarsi in un nuovo percorso, a volte accettando un cambio di direzione, un nuovo studio senza pensare che conoscere nuove cose sia a discapito del proprio bagaglio, bensì che ciò possa accrescere la nostra personale esperienza.

Un grande errore può essere quello di decontestualizzare e osservare a settori una realtà e una cultura i cui aspetti filosofico-medico-religiosi sono sinergici e collegati fra loro. Spesso il mondo occidentale ha giustificato i risultati terapeutici con la metodologia e la tecnica (scientificamente verificabili secondo la legge causa-effetto) respingendo l'originale scienza da cui traggono origine.

Il contributo della Medicina Cinese che mi piacerebbe far conoscere attraverso questo lavoro non riguarda solo la terapia migliore da usare o le erbe da consigliare, ma anche e soprattutto una filosofia di vita che contempla rapporti armonici con l'esterno e con il sé.

La Medicina Cinese Classica

Alla base di tutte le arti e discipline cinesi si ha come oggetto l'Uomo quale entità unica e globale, ontologicamente vivente nell'ambiente che lo circonda e nell'universo stesso. Il flusso, il susseguirsi logico degli eventi manifesti segue leggi ritmiche ben precise, cicli che si ripetono su piani diversi e tempi successivi e obbedendo a queste leggi gli eventi macro e microcosmici si susseguono un stretta connessione fra loro.

Il Tao

Il Tao è il Principio, l'Origine e la Fine di tutte le cose. Oltre in ciò che esiste si trova anche al di là di tutto e non può avere o rispondere ad alcuna limitazione di spazio e di tempo.

Il simbolo del Tao è caratterizzato da un cerchio diviso da una sinusoide in due parti: lo Yin e lo Yang. Quando lo Yang è al massimo della sua rappresentazione contiene e fa nascere lo Yin. Analogamente per lo Yang.

Lo Yin e lo Yang

Tutto ciò che è manifesto nel mondo reale così come noi lo conosciamo e percepiamo è osservabile attraverso una coppia dialettica, lo Yin e lo Yang, che rappresenta uno dei cardini della medicina e filosofia cinese. Per capirne il significato è interessante osservare gli ideogrammi dai quali si evince che insieme i tratti yin e yang si compensano e si abbracciano: hanno in comune un tratto che è quello della collina e i due derivati indicano yin il versante in ombra e yang il versante soleggiato. Questo ci dà subito l'idea di come siano strettamente correlati tra loro e di come abbiano senso soltanto uno rispetto all'altro.

Proprio per la loro natura e la loro funzione di dichiarare la regola del “complementare” andranno indicati e pronunciati senza separazione, a sottolineare il senso della coppia. Ogni cosa esistente in natura è in rapporto con il suo opposto e complementare; potremmo dire che Yin e Yang sono due modi di osservare e vedere l'Unità (il Tao).

Vediamo ora che tipo di movimento d'energia corrisponde allo yin e allo yang: il lato ombroso della collina (yin) sarà il lato più freddo e sappiamo che il freddo provoca rallentamento delle molecole del corpo, mentre il calore provoca un'accelerazione. Quindi possiamo dire che dal punto di vista energetico Yin è la contrazione mentre yang è espansione.

Alcuni esempi

YIN	YANG
contrazione	espansione
freddo	caldo
notte	giorno
acqua	fuoco
donna	uomo
terra	cielo
luna	sole
oscurità	luce
riposo	attività
morbido	duro
conservazione	trasformazione

All'interno dei due gruppi però non c'è relazione verticale, cioè non c'è relazione fra contrazione, freddo, notte e acqua e non significa che l'uomo è espansivo, caloroso e infuocato.

Yin e Yang sono in una relazione di interdipendenza:

- a) benchè Yin e Yang siano stadi opposti, formano un'unità e sono complementari
- b) lo Yang ha in sé la radice dello Yin e viceversa
- c) nessuna cosa è totalmente Yang o totalmente Yin
- d) lo Yang muta nello Yin e viceversa

Si può dire che tutto ciò che concerne la medicina cinese, cioè la sua fisiologia, patologia, diagnosi e trattamento è riconducibile alla teoria fondamentale dello Yin-Yang. Potremmo semplificare dicendo che ogni tipologia di trattamento si può inquadrare in una di queste strategie:

- Tonificare lo Yang
- Tonificare lo Yin
- Eliminare l'eccesso di Yang
- Eliminare l'eccesso di Yin

Anche nel microcosmo umano e nell'ambito salute-malattia gli aspetti Yin e Yang mantengono quelle leggi fondamentali che li contraddistinguono.

Le Cinque Sostanze fondamentali

Esse rappresentano le basi materiali delle attività vitali dell'organismo, le fondamentali:

- | | | |
|------------------------|---|--------------|
| 1. Jing (essenza) | } | I tre tesori |
| 2. Qi (soffio-energia) | | |
| 3. Shen (spirito) | | |
| 4. Xue (sangue) | | |
| 5. Jin-Ye (liquidi) | | |

I tre tesori rappresentano la condizione minima per l'apparire della vita.

1. Jing

Si distinguono 2 Jing: uno seminale, proveniente dalla fusione dei Jing dei genitori, detto Jing del Cielo Anteriore) e l'altro proveniente dalla respirazione e dall'alimentazione, detto Jing del Cielo Posteriore. Quindi nell'organismo il Jing rappresenta da una parte il codice genetico (le caratteristiche ereditarie) e dall'altra lo sviluppo delle potenzialità contenute nel primo tipo che si esplicano grazie ad una nutrizione completa. Bisogna considerare il Jing come una particolare energia che, fornita dai genitori al momento del concepimento, viene depositata in una zona particolare dei Reni, costituendo la carica vitale iniziale. Quando questa carica vitale si esaurisce sopravviene la morte.

Questo Jing più che una vera energia è una potenzialità di esprimere energia.

E' quindi importante che i genitori al momento del concepimento siano in perfetta forma.

Il Jing del Cielo Anteriore rende ogni individuo unico ed è fisso in quantità e qualità.

Il Jing postnatale, Jing del Cielo Posteriore, è importante in quanto rappresenta una scorta per evitare che il corpo attinga dalle riserve di Jing prenatale.

Il Jing è anche connesso anche con l'aspetto emotivo e sentimentale: la turba dei sentimenti comporta infatti un graduale aumento del consumo di Jing (per turba si intendono sentimenti troppo forti o mantenuti troppo a lungo).

2. Qi

Fra tutte le sostanze basilari che compongono l'universo ed il corpo umano stesso, il Qi è senza dubbio la più importante e particolare, ma è anche la più enigmatica per la cultura occidentale.

Questo termine infatti, composto da molti ideogrammi cinesi, è difficilmente traducibile con una parola unica, se non con perdita di parte del significato.

L'entità impalpabile ma allo stesso tempo costitutiva di tutti gli influssi vitali viene tradotta con il termine di Qi, concetto su cui si basa tutto il sapere della MTC, che in tal senso viene considerata una Medicina Energetica. Dunque può essere considerata l'arte di ricostruire gli scambi fra i diversi Soffi animatori dell'Universo.

“Tutto è Qi”, cioè tutto ciò che abbiamo modo di osservare è una particolare manifestazione di Qi-Energia, vibrazione organizzativa. Lo sforzo per noi occidentali per iniziare a comprendere la visione orientale delle cose è quello di anteporre, di inframezzare fra sé stessi e il mondo il Qi, al fine di tradurre ogni cosa in Qi-Energia come vibrazione organizzativa. Naturalmente anche l'Uomo Energetico Taoista è costituito alla radice dal Qi, vibrazione-organizzatrice capace di dare diversa densità costitutiva alle varie parti della nostra forma corporea.

L'ideogramma è l'associazione di due figure che fanno pensare al vapore caldo che si sprigiona dalla cottura del riso, che dà luogo alle nuvole; come in una caldaia a vapore dove la trasformazione dell'acqua attraverso il fuoco dà origine a qualche cosa (vapore) che anima e rende dinamico. Il Qi è animazione. E' un modo per dire che il Qi ha a che fare da un lato con la parte più materiale che è la nostra alimentazione e dall'altra con una parte più sottile che è la respirazione.

Il Qi è il soffio animatore della vita; tutto è Qi, solo in diverse forme e condensazioni.

La Medicina Tradizionale Cinese afferma che la salute è anche il risultato di una corretta e libera circolazione delle energie-Qi.

Il Qi cambia la sua forma in base alla sua localizzazione e alla funzione che sta svolgendo.

Il Qi permea il corpo ed è in continuo movimento, circolando preferenzialmente, ma non esclusivamente, nei meridiani.

Una cattiva circolazione del Qi può portare ad una condensazione del Qi, ciò significa che il Qi può diventare patologicamente denso e formare gonfiori, masse o tumori.

Esistono inoltre delle “cisterne del Qi”: la prima detta Qi Hai (Mare Superiore) si localizza a livello della zona centrale della cavità toracica (17VC – Shang Zhong, centro del petto) e corrisponde ad uno dei Quattro Mari della Medicina Tradizionale Cinese. La seconda, chiamata Dan Tian (Mare Inferiore) è descritta come il luogo in cui è concentrato lo sperma maschile e dove origina l'Utero della donna (Campo del Cinabro), si trova sotto l'ombelico.

Benchè il Qi sia unitario e mai realmente separabile, al suo interno si possono considerare varie forme, che esprimono soltanto le differenti manifestazioni o aree di influenza del corpo.

A partire dalla sua formazione, per poi seguire le successive trasformazioni ed evoluzioni, si possono analizzare le seguenti forme di Qi:

Yuan Qi (qi originario): questa forma di Qi, fondamentale e primordiale, è la sorgente della vita. Origina dall'essenza contenuta nel Rene dei due genitori e rappresenta la costituzione e la forza vitale

dell'organismo, il bagaglio congenito che corrisponde alla potenzialità della singola persona.

Assume il nome di Qi prenatale (letteralmente “del cielo anteriore”) per indicare che si forma prima della nascita: da allora svolge la sua attività in sintonia e mutuo sostegno con le altre forme di Qi prodotte dopo la nascita. Una vita regolata e armonica può impedire che venga depauperata rapidamente. Risiede in quell'area profonda fra i due Reni che corrisponde al Mingmen (area sottombelicale).

Gu Qi (qi dei cereali): è una forma di Qi piuttosto grezza, che non può essere utilizzata direttamente, ma che costituisce la base per tutto lo Qi acquisito. Il carattere Gu indica la sua provenienza, poiché viene formata dalla Milza per elaborazione e digestione del cibo e dei liquidi introdotti con l'alimentazione. La parte pura e raffinata che viene estratta segue l'impulso ascendente della Milza e, nella zona del petto, combinandosi con l'aria (qi puro del cosmo) dà luogo alla formazione della Zong Qi e del sangue, sotto la funzione catalizzatrice della Yuan Qi.

Zong Qi (qi del petto): la parola Zong rappresenta di fatto gli antenati, ma il termine ancestrale con cui è spesso tradotta in occidente tende a creare confusione con la yuan qi, per cui si preferisce indicarla attraverso la zona del petto dove si forma e agisce; qui avviene la combinazione delle due fonti di energia postnatale, il Qi puro dell'aria e la Gu qi prodotta dalla trasformazione degli alimenti. Da questa zona, attraverso il Polmone, la potente azione della Zog Qi appena formata si diffonde a tutto l'organismo. Questa forma di Qi viene utilizzata dai due organi qui localizzati: a livello del Polmone promuove la respirazione e controlla la forza di emissione della voce e a livello del Cuore influenza la lingua e la parola e inoltre stimola la funzione propulsiva nei confronti del sangue, assicurandone la distribuzione alle estremità.

Ying Qi (qi nutritivo): identificabile con il qi autentico prodotto dalla Zong Qi, ne rappresenta la parte più Yin e raffinata, che scorre in profondità del corpo. Circola infatti insieme al sangue da cui non è separabile all'interno dei canali, raggiungendo organi e visceri e nutrendo l'intero organismo.

Quando in agopuntura si inserisce l'ago per influenzare il qi dei canali, si va ad agire proprio su questa energia.

Wei Qi (qi difensivo): rappresenta la componente più Yang e dinamica del Qi autentico e scorre al di fuori dei canali, nella parte più superficiale del corpo, nella pelle e tra i muscoli. In virtù di questa localizzazione e della sua dinamicità, il Qi difensivo ha la capacità di proteggere l'organismo dall'invasione dei fattori esterni di malattia (climatici e ambientali), di riscaldare muscoli, pelle e strutture sottocutanee, nutrendole e dando luminosità alla pelle, di regolare l'apertura e la chiusura dei pori e la temperatura del corpo. Si ritiene che la Wei Qi circoli di giorno nella zona Yang e di notte in quella profonda Yin del corpo; l'approfondimento nelle ore notturne rende possibile il sonno.

3. Shen

E' il legame dell'uomo con il cielo, è lo Spirito che si prende in carico l'animazione dell'uomo e di condurlo a contatto con gli aspetti più sottili dell'esistenza, come la moralità, la spiritualità, la trascendenza. E' l'anima di un individuo e ne esprime la vitalità, lo psichismo, il suo modo di partecipare alla vita.

E' una forma di energia che collega l'uomo al cielo.

4. Xue

In Medicina Cinese il sangue è esso stesso una forma di Qi, molto densa e materiale. La sua funzione principale è quella di nutrire il corpo. Oltre a fornire il nutrimento ha anche una funzione umidificante, assicurando che i tessuti del corpo non si secchino. E' una delle componenti basilari per le attività vitali del corpo umano, di cui costituisce la sorgente più importante di nutrimento e lubrificazione. La sua formazione risale all'azione di Stomaco e milza sul cibo e sui liquidi assunti con l'alimentazione; il Qi nutritivo prodotto come secrezione liquida trasuda e si riversa nel vaso Polmone dove si trasforma in sangue. Per la sua natura fluida di tipo Yin ha anche la funzione di lubrificare e umidificare e in virtù di questo il colorito è roseo, i capelli sono lucenti e idratati, i muscoli sono pieni e forti costituendo la base materiale per l'attività del Qi.

Il Sangue inoltre costituisce la base per l'attività mentale o Shen; se l'apporto è corretto la mente sarà lucida e le emozioni e il sonno equilibrati.

Il Cuore ne governa la circolazione e la distribuzione nel corpo e la circolazione è favorita da un certo grado di temperatura corporea: il livello termico dei vasi è garantito dal Qi che per agire riceve nutrimento dal sangue (mutuo sostegno).

Il Fegato inoltre conserva il sangue durante le ore di riposo e ne determina il volume in circolazione; il processo di raccolta è favorito dalla posizione notturna e questo nutrimento dell'organo svolge azione nutriente sulle strutture ad esso legate come occhi e tendini. Il Fegato poi con la sua funzione drenante regola l'immissione nel torrente ematico e contribuisce a determinare la quantità di sangue mestruale nelle donne.

5. Jin-Ye

Sono i liquidi, rappresentano la totalità dei liquidi del corpo, comprese le secrezioni dello stomaco, dell'intestino, delle articolazioni ed anche i vari secreti (lacrime, muco, sudore, urine e saliva).

I fluidi vengono formati per estrazione da parte della Milza dalle sostanze alimentari introdotte nello Stomaco. La Milza effettua una prima separazione di quanto ha estratto, inviando l'aspetto più puro al Polmone e quello meno puro all'Intestino Tenue, da dove una successiva selezione lascia scorrere verso il Colon la parte più torbida, inviando verso la Vescica quella più limpida.

Il Polmone diffonde i liquidi raffinati ricevuti dalla Milza in tutte le direzioni. Il Rene d'altronde ricambia la spinta direzionale verso il basso del Polmone spingendo a sua volta verso l'alto una parte dei fluidi raffinati, sotto forma di vapore, per la lubrificazione del polmone. Nei confronti dell'eliminazione dei fluidi del corpo il Rene è l'organo più importante poiché influenza in modo determinante i due visceri che eseguono questa funzione: la Vescica che si occupa della trasformazione del Qi e l'Intestino Tenue che separa i liquidi ricevuti fra il colon e la Vescica stessa.

Il liquidi si dividono in:

- liquidi Jin (sottili e leggeri); si intende una sostanza di natura più liquida e dotata di maggiore capacità di scorrimento che si diffonde nella parte più esterna del corpo che ha funzione di lubrificazione e diluizione nella pelle, nei muscoli e negli orifizi.
- liquidi Ye (pesanti e torbidi); sono liquidi più densi con minore capacità di scorrimento che troviamo in organi e visceri, nelle articolazione e delle ossa, nel cervello e nel midollo umidificandoli e nutrendoli.

Le Energie Esterne

Oltre alle energie presenti fin dalla nascita e quelle prodotte dall'alimentazione l'uomo viene in contatto con gli influssi del macrocosmo (sole, stelle, ecc.) ed anche e specialmente con le energie del mondo che lo circonda.

Queste energie sono:

1. Vento (Feng)
2. Calore (Re)
3. Canicola (Shu)
4. Umidità (Shi)
5. Secchezza (Zao)
6. Freddo (Han)

Queste hanno un impatto sull'energia interna dell'uomo determinando una modificazione importante nella circolazione dell'energia dell'uomo: stimolano inoltre alcuni specifici punti di agopuntura, determinando effetti lungo i meridiani che li contengono.

Nel caso in cui queste energie esterne abbiano particolare potenza oppure quando l'organismo col quale vengono in rapporto si trovi in una condizione di carenza energetica (individuo debilitato) si possono verificare delle franche manifestazioni di squilibrio energetico.

Le energie hanno una connessione stretta e preferenziale, ma non esclusiva, con le stagioni dell'anno: ad esempio parlare di vento in autunno è un fenomeno eccessivo in quanto questo sarebbe più tipico in primavera. In questa stagione infatti ci dà meno fastidio e ha infatti la funzione di attivare l'energia dell'organo fegato e fa particolarmente bene; quando ce n'è troppo e in una stagione non di competenza, questa energia può provocare più facilmente delle aggressioni alle nostre energie interne.

1. Vento

E' l'energia della primavera, ma può prodursi in tutte le stagioni. E' un'energia molto yang (molto mobile) e quando eccessiva tende ad attaccare la parte superiore del corpo, provocando torcicollo e dolore alla nuca. In tutti i casi di malattie da vento l'individuo colpito proverà fastidio per il vento stesso ed oltre a dolore alla nuca e cefalea vi sarà traspirazione nella zona colpita e contrattura muscolare. Questo perché il vento è l'energia che, nel suo aspetto positivo mobilizza i muscoli (infatti è connesso con l'organo fegato), ma se eccessivo li contrae.

Esistono punti specifici sul meridiano della vescica urinaria, all'altezza del collo, soggetti all'azione

del vento e quindi questa zona dovrà essere ben trattata in caso di aggressione.

Gli individui di costituzione Legno possono risultare particolarmente sensibili a questa energia esterna ed in funzione del loro stato energetico possono manifestare amore o odio per il vento.

2. Calore

E' l'energia tipica dell'estate, quindi è un'energia molto yang che tende ad infiammare e distruggere soprattutto i liquidi. Quando l'attacco di calore è esterno si chiama appunto calore, ma quando viene prodotto dall'organismo, cioè dall'interno, si chiama **Fuoco** (Huo). Il Fuoco interno fa evaporare i liquidi interni e si potrà avere secchezza, bruciori addominali e si avrà la tendenza ad assumere liquidi in abbondanza e spesso freddi.

E' un'energia connessa al Cuore e al Ministro del cuore. In Medicina Cinese il Cuore ha un duplice concetto: da una lato esiste il Cuore come pompa del sangue e allora parliamo del Ministro del Cuore e dall'altro lato esiste il cuore inteso come “vuoto del cuore” che invece è quello che contiene lo Shen e coordina l'intero corpo.

Anche un'eccessiva gioia può provocare una turba legata al Fuoco.

Gli individui di costituzione Fuoco possono risultare particolarmente sensibili a questa energia esterna, ed in funzione del loro stato energetico, possono manifestare amore o odio per il calore.

3. Canicola

E' una particolare energia che si manifesta in presenza di calore e tasso elevato di umidità, è legata all'estate e a particolari latitudini. E' un'energia Yang che aggredisce particolarmente la parte alta del corpo provocando eccessiva sudorazione e conseguente secchezza che si manifesta con oppressione al torace e sensazione di sete.

Le reazioni corporee sono una summa di sindromi calore + umidità e ne risentono particolarmente Milza e Polmone.

Sia gli individui di costituzione Terra che quelli Metallo risultano particolarmente sensibili a questa energia esterna.

4. Umidità

E' l'energia della parte terminale dell'estate, della quinta stagione detta tarda estate o stagione intermedia, cioè il famoso cambio di stagione. L'umidità determina fenomeni di ristagno energetico e

le turbe energetiche che provoca durano a lungo e sono difficili da guarire. Se l'umidità penetra in profondità blocca l'azione della milza che teme l'umidità e ama il secco; viene meno quindi l'azione di trasformazione sull'acqua da parte di questo organo e compaiono edemi e catarri (Tan).

E' un'energia di tipo Yin che determina fenomeni di ristagno; si fa molta fatica a risolvere un ristagno a differenza dei vuoti che si tonificano con facilità o degli eccessi che si disperdono più facilmente. Un fiume secco si può percorrere tranquillamente a piedi, se è pieno d'acqua lo si può fare con una barca, ma se è pieno di fango è un problema. L'umidità rallenta tutti i meccanismi del corpo e ha appunto a che fare con la milza che ha funzione di intelligenza dal latino "intelligere" cioè leggere dentro al cosmo. Sia da punto di vista dell'alimentazione, in quanto coglie ciò che serve all'interno degli alimenti, sia da un punto di vista della realtà in quanto discerne ciò che ci interessa. Quindi un eccesso di attività intellettuale provoca umidità nel corpo, così come un'alimentazione troppo ricca di grassi, molto saporita e ricca di latticini. La presenza di umidità nel corpo con muchi e catarri rende il pensiero lento, crea una situazione di rimuginazione.

Gli individui di costituzione Terra possono risultare particolarmente sensibili a questa energia ed in base al loro stato energetico manifestare amore o odio per l'umidità.

5. Secchezza

E' l'energia dell'autunno. Lede facilmente il Polmone che ama essere purificato e umidificato, mentre non tollera il secco. E' un'energia che non si esprime con grandi manifestazioni, tende a seccare i liquidi e le mucose o manifestazioni a livello del polmone come raffreddori, bronchiti leggere e tossi secche. Possono facilitare l'apparire di un sentimento di tristezza.

Gli individui di costituzione Metallo possono risultare particolarmente sensibili a questa energia esterna e a seconda del loro stato energetico possono manifestare amore o odio per la secchezza.

6. Freddo

E' l'energia dell'inverno. Così come il vento accelera il freddo rallenta. E' un'energia molto Yin ed ha una tendenza a rallentare l'energia del corpo e attacca soprattutto la parte inferiore del corpo.

Se un individuo è ben protetto dalla sua energia di difesa (Wei QI) il freddo esterno darà al massimo una malattia di superficie (tipo sindrome influenzale). Al contrario nell'individuo debilitato si potrà avere direttamente un attacco alla profondità dell'organismo. Gli individui di costituzione Acqua possono risultare particolarmente sensibili a questa energia esterna e in funzione di come si sentono possono manifestare amore o odio per il freddo.

I ritmi dell'Uomo

L'uomo è un piccolo cosmo (microcosmo) ontologicamente inserito nel mondo che lo circonda (macrocosmo). Quindi ciò che avviene in quest'ultimo deve avvenire anche nell'essere umano in modo che si possa evolvere e crescere nel divenire ciclico del suo destino. Come nel cosmo esistono dei ritmi (espansione-contrazione, luce-buio, ecc.) così dev'essere anche nell'uomo, poiché il ritmo è l'essenza e la manifestazione della vita, senza ritmo vi è la morte.

I ritmi più importanti sono due: uno è il Ritmo a 4 e l'altro a 5 tempi.

Il primo descrive il funzionamento dell'uomo indipendentemente dalle influenze del suo ambiente esterno, mentre attraverso il ritmo a 5 tempi studiamo il rapporto dell'essere umano con il suo macrocosmo, quindi la relazione tra macrocosmo e microcosmo.

Ritmo a 4 tempi: le quattro stagioni

Partendo da un'unità e pensando di suddividerla in due parti, Yin e Yang, secondo le caratteristiche già definite, possiamo iniziare dicendo che Yang è un'energia che si espande e Yin è un'energia che si contrae. Possiamo ora fare un'ulteriore suddivisione dove divideremo la parte Yang in due parti, una prevalentemente Yang e l'altra un po' meno Yang. La zona più Yang la chiameremo Tae Yang e quella meno Yang (è lo Yang che ha dentro di sé un po' di Yin) la chiameremo Shao Yang (Yang nello Yin). Allo stesso modo avremo Tae Yin (Grande Yin) e Shao Yin (Yin nello Yang).

Esiste una regola fondamentale che esprime la complementarietà di queste energie: nel momento stesso in cui un'energia arriva al suo massimo, lì nasce l'energia opposta. Quindi quando arriviamo al massimo dello Yang (mezzogiorno) nasce lo Yin (nasce nel momento che è al minimo) e viceversa al massimo dello Yin (mezzanotte) proprio in quel momento si dice che nasce lo Yang. Ci sono poi due fasi intermedie: le sei del mattino (alba) e le sei del pomeriggio (tramonto): si dice che all'alba lo Yang appare e che alle sei del pomeriggio appare lo Yin. Riassumendo a mezzanotte lo Yang nasce e all'alba appare (quando appare la luce) mentre lo Yin nasce a mezzogiorno ma appare alle 18 (quando la luce comincia a rientrare in profondità).

Possiamo applicare ed estendere questo ragionamento a molti altri punti di vista: le stagioni, i punti cardinali, le fasi lunari, l'anno, il giorno ecc. In natura vi sono dei ritmi che sono invariabili e immutabili. Così nell'uomo, microcosmo e macrocosmo.

Nell'uomo possiamo dire che la testa è Tae Yang e i piedi sono Tae Yin, il torace è Shao Yang e l'addome è Shao Yin.

Il Cielo è l'accumulo dello Yang e la Terra dello Yin. L'energia del Cielo Yang scorre, si dirige, si muove verso la terra Yin: va da sé affermare che tutti i movimenti di energia con direzione dall'alto verso il basso (e dall'esterno verso l'interno) saranno movimenti Yang.

In modo complementare l'energia della Terra Yin scorre, si muove verso il Cielo Yang: dunque tutti i movimenti dal basso verso l'alto (e dall'interno verso l'esterno) saranno di tipo Yin.

Nel microcosmo dell'uomo esiste ovviamente questo ritmo a quattro tempi: è un ritmo invariabile, immutabile che non risente del mondo esterno. Coordina tutti i fenomeni ciclici ed immutabili dell'universo ed imprime un ritmo identico e sincrono a tutti gli esseri viventi.

Per restare in vita occorre ricrearsi ad ogni istante, cioè ripercorrere in modo ordinato il ciclo primordiale della creazione. Esso avviene secondo un ordine simbolico che è sempre lo stesso.

All'alba e in primavera l'energia dell'uomo si porta dalla profondità del basso ventre verso il torace: questa fase è detta del Cielo ed è connessa alle ore 6 e all'esteriorizzazione dell'energia (quando lo Yang, la luce appare) e l'organo è il Fegato. A mezzogiorno, in estate, l'energia si superficializza, si porta dal torace verso la testa e l'elemento viene denominato Fuoco e ha a che fare col Cuore. In autunno, alle 18, l'energia comincia ad entrare in profondità: si chiama interiorizzazione dell'energia e ha a che fare con l'elemento Terra e con il Polmone, l'organo che svolge l'attività di interiorizzazione. In inverno, a mezzanotte, l'energia passa dal torace verso l'addome e la pelvi; l'organo che consente la raccolta in profondità è il Rene.

Inoltre esiste il Centro che è la quintessenza della sommatoria dell'influenza proveniente dagli altri elementi, che serve per coordinamento e distribuzione. Nel corpo umano il centro è rappresentato da Milza-Pancreas; quest'organo centrale permette la vita e distribuisce l'energia. Dopo che un elemento è apparso vi sarà un periodo (fine stagione) in cui l'energia transiterà dal centro per “ricaricarsi” e permettere l'apparizione dell'elemento successivo. Il ciclo sopra descritto rappresenta in medicina energetica “il ciclo di origine della vita”.

Nell'uomo:

Cielo	⇔	Esteriorizzazione	Addome	⇔	Torace
Estate	⇔	Superficializzazione	Torace	⇔	Testa/Arti superiori
Autunno	⇔	Interiorizzazione	Testa/Braccia	⇔	Torace
Inverno	⇔	Ripiegamento	Torace	⇔	Addome/Gambe
Centro	⇔	Regola globalmente lo scambio centro-periferia			

Acqua: moto di raccolta in profondità del bacino

Fuoco: moto di superficializzazione (testa)

Terra: moto di interiorizzazione dal tronco al bacino

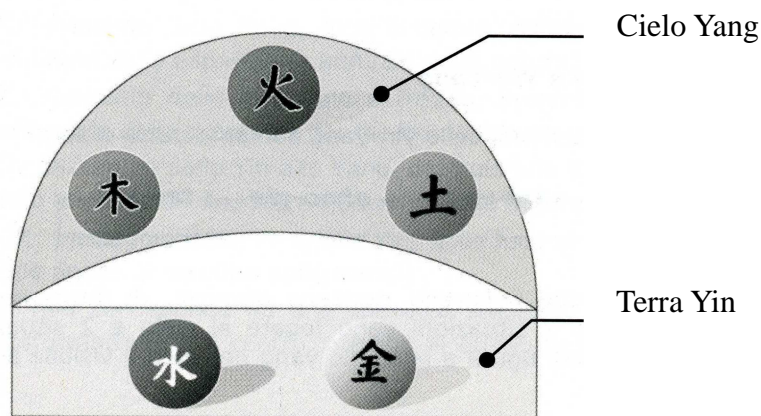
Cielo: moto di esteriorizzazione dal bacino al torace

I cinque Movimenti in Medicina Cinese

L'interpretazione dell'universo, sempre influenzata dal contatto con la natura, accolse, oltre all'alternanza dei due fenomeni Yin e Yang, un concetto nuovo di successione ciclica e suddivisione raggiata di tutti i fenomeni, raggruppati secondo 5 aspetti fondamentali del cosmo: legno, fuoco, terra, metallo, acqua.

Il termine “movimento” rende l'idea di cose dinamiche. Questi elementi sono infatti manifestazioni di energia e la legge dei 5 movimenti si utilizza per descrivere il macrocosmo in relazione col microcosmo. Questo meccanismo all'interno del corpo umano è reso possibile dalla presenza degli organi e dei visceri che funzionano accordandosi a questa legge, come del resto funzionavano accordandosi alla legge delle quattro stagioni.

I movimenti divengono 3 per lo Yang (Cielo) e 2 per lo Yin (Terra) e graficamente sono disposti a pentagono con 3 movimenti nel Cielo e 2 nella Terra.



I cinque Movimenti sono:

- piccolo Yang
- Yang che sta crescendo
- Yang ancora più grande
- Yin piccolo
- Yin grande

Il piccolo Yang è connesso alla *messa in movimento dell'energia* (Legno); l'organo che assolve a questa funzione all'interno del corpo è il fegato, mette in movimento l'energia all'interno di noi allo stesso modo in cui l'energia allo stesso modo in cui l'energia viene messa in moto in primavera.

Lo Yang intermedio è connesso alla *superficializzazione dell'energia* (Fuoco); superficializzazione dell'energia è connessa al cuore e al piccolo intestino, il cuore consente all'energia di

Le dieci Lune

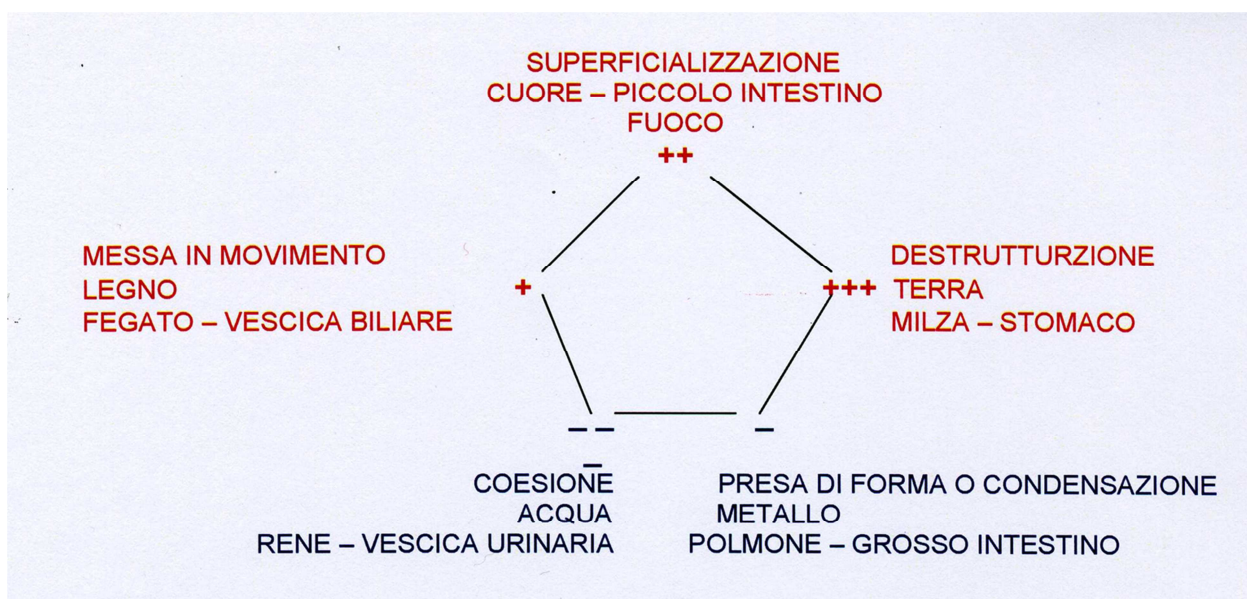
superficializzarsi. Ad esempio una persona emotiva, molto connessa col cuore, risponde molto facilmente agli stimoli esterni e la sua energia ha la caratteristica di essere molto in superficie.

Lo Yang ancora più grande è la *destrutturazione dell'energia* (Terra); è intesa come esplosione totale ed è collegata alla Milza e allo Stomaco che sono preposti alla destrutturazione dei cibi. La milza nel corpo ha la funzione di intellighere, cioè di leggere all'interno delle cose per estrarre ciò che serve. Anche intellighere la realtà ha a che fare con la destrutturazione intesa come capacità di distinguere ciò che è importante da ciò che non lo è.

Il piccolo Yin è connesso alla *presa di forma o condensazione dell'energia* (Metallo): risuona su polmone grosso intestino. Il polmone ha la primaria funzione di reggere l'istinto di conservazione dell'essere umano. E' l'organo che ci fa venire voglia di mangiare, di bere, di riprodurci, cioè ha a che fare con la presa di forma: ha grandissima importanza nel periodo della gravidanza in quanto costruisce la forma del nostro corpo. E' infatti connesso alla pelle intesa come confine esterno, come sacco che ci contiene e ci dà la forma.

Il grande Yin è la *coesione* (Acqua); risuona sul rene che, in medicina cinese, è considerato sede della nostra forza più profonda, della nostra coesione. Il polmone ci dà la presa di forma e il rene la rende più compatta e le loro energie hanno a che fare con la volontà di vivere, la decisione di essere vivi. Esiste un rapporto molto stretto fra i due organi, e sono considerati l'uno il pavimento dei visceri e l'altro il tetto e in mezzo vi è una circolazione continua di energia.

A livello di immagine il rene è considerato come oceano e il polmone come nuvole: l'acqua del rene evapora verso l'alto e poi condensandosi ritorna verso il basso creando una circolazione continua, come il ritmo delle piogge nel macrocosmo.



Corrispondenze

Il sistema delle corrispondenze è molto importante nella teoria dei cinque elementi e deriva dal pensiero cinese antico che tendeva a collegare i differenti fenomeni e le qualità appartenenti al micro e al macrocosmo a un singolo elemento.

Uno degli aspetti più tipici della medicina cinese è la risonanza comune tra i fenomeni naturali e il corpo umano.

Alcune di queste corrispondenze sono comunemente verificate in ogni momento della pratica clinica, altre sono più difficili da individuare, ma rimane la sensazione che vi sia una saggezza profonda alla loro base, quasi impenetrabile.

Cinque Movimenti e Stagioni

Il ritmo stagionale ha come riferimento e come centro del sistema la Terra nei suoi movimenti di rotazione e rivoluzione rispetto al Sole.

Al massimo dello Yang, cioè alla luce e al calore, corrisponde il solstizio d'estate; al massimo dello Yin, cioè al buio e al freddo, corrisponde il solstizio d'inverno.

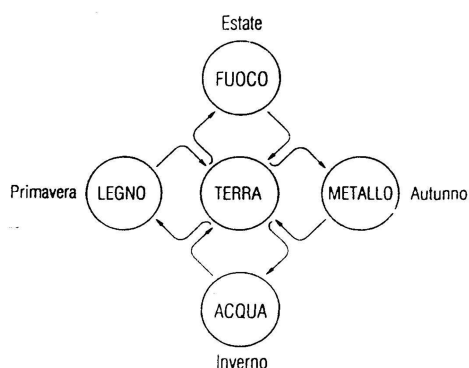
Ne consegue che posto l'uomo con lo sguardo ricolto a mezzogiorno e, l'equinozio di primavera alla sua sinistra e quello d'autunno alla sua destra, risulteranno le seguenti corrispondenze:

Fuoco: massimo dello Yang, luce e calore, Estate (che rappresenta anche il culmine dell'espansione annuale della natura)

Acqua: massimo dello Yin, buio e freddo, Inverno (che rappresenta l'accumulo delle provviste prerer far fronte alla stagione fredda)

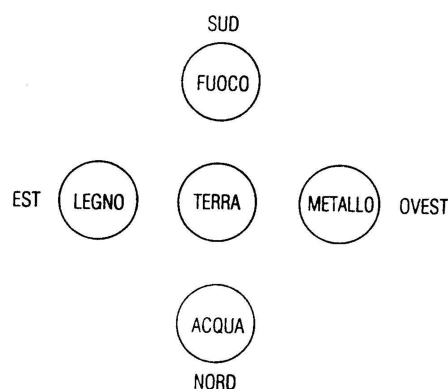
Legno: passaggio dallo Yin allo Yang, dal buio alla luce, Primavera (che corrisponde anche alla nascita e alla ricrescita della natura dopo l'inverno)

Metallo: passaggio dallo Yang allo Yin, dalla luce al buio, Autunno (che corrisponde anche al raccolto delle messi)



Terra: non corrisponde ad una specifica stagione, ma essendo alla base di ogni trasformazione e il centro attorno al quale ruotano, rappresenta quattro interstagioni, cioè il periodo intermedio tra una stagione e la successiva, più specificamente i suoi ultimi 18 giorni. È interessante notare come i cambi di stagione siano spesso accompagnati da perturbazioni caratterizzate da un aumento dell'umidità, che come vedremo è l'energia cosmica associata alla Terra. Rispetto ad un osservatore che sia situato nell'emisfero Nord, come la Cina, e con lo sguardo rivolto a mezzogiorno, si avrà il massimo dello Yang e quindi il sole e il Sud davanti e sopra di sé, mentre il massimo dello Yin e quindi l'ombra e il Nord dietro di sé in basso.

Fissati i primi due punti cardinali, automaticamente si risale agli altri due, seguendo lo scorrere della sole durante la giornata, perciò l'Est si troverà a sinistra e l'Ovest a destra.



Cinque Movimenti ed Evoluzioni

L'**Acqua**, essendo il culmine dello Yin, corrisponde al deposito, alla massima concentrazione e coesione della materia, in questo senso rappresenta la maggior potenzialità e simboleggia il movimento verso il basso.

Il **Fuoco**, essendo il culmine dello Yang corrisponde alla massima attività e trasformazione della materia in energia, in questo senso rappresenta la maggiore dinamizzazione e simboleggia il movimento verso l'alto.

Il **Legno**, essendo il passaggio dallo Yin allo Yang, corrisponde alla nascita, alla crescita, alla fase di accelerazione; inoltre simboleggia il movimento d'esteriorizzazione e l'espansione in tutte le direzioni.

Il **Metallo**, essendo il passaggio dallo Yang allo Yin, dall'atto alla potenza, corrisponde alla raccolta e alla fase di decelerazione: inoltre simboleggia il movimento d'interiorizzazione.

La **Terra**, essendo il Centro, è associata all'idea di nutrizione e trasformazione; inoltre simboleggia la neutralità, la stabilità e l'equilibrio.

Cinque Movimenti ed Energie Cosmiche

All'**Acqua**, massimo dello Yin, l'Inverno, corrisponde il Freddo.

Al **Fuoco**, massimo dello Yang, Estate, corrisponde il Calore.

Al **Legno**, passaggio dallo Yin allo Yang, la Primavera, corrisponde il Vento.

Al **Metallo**, passaggio dallo Yang allo Yin, l'Autunno, corrisponde la Secchezza.

Alla **Terra** è associato il concetto di nutrizione, sia nel terreno sia negli organi e tessuti e questa avviene attraverso un processo di diffusione e filtrazione simboleggiati dall'Umidità.

Cinque Movimenti e Tessuti

All'**Acqua** corrispondono le Ossa, essendo i Reni (insieme alle ghiandole surrenali) gli organi fondamentali nel metabolismo dei sali minerali.

Al **Fuoco** corrispondono i Vasi, naturale conseguenza dell'abbinamento cuore-xue.

Al **Legno** corrispondono i Tendini, intesi come contrattilità muscolare: in questo si fa riferimento al movimento di esterizzazione e alla dinamizzazione (dal punto di vista medico occidentale al rapporto fra fegato e metabolismo del glicogeno).

Al **Metallo** corrisponde la Pelle che, come l'alveolo polmonare, è una superficie di contatto con l'esterno e come il polmone ha una minima funzione di assorbimento d'ossigeno.

Alla **Terra** corrisponde la Carne, intesa come tessuto sottocutaneo e connettivale, che rappresenta la funzione di nutrizione e di unione, propria della Terra come Centro del sistema.

Cinque Movimenti e Organi di Senso

All'**Acqua** corrisponde l'Orecchio e quindi l'udito: l'associazione si motiva con la trasmissione del suono nell'orecchio tramite la catena degli ossicini e i canali con l'endolinfa (liquido che riempie la cavità del labirinto membranoso dell'orecchio interno che contiene concrezioni calcaree sotto forma di cristalli di aragonite o di particelle solide dette otoliti), che richiamano le corrispondenze con liquidi e ossa.

Al **Fuoco** corrisponde la Lingua intesa come parola: la spiegazione risiede nella funzione del Cuore di albergare lo Shen, una cui patologia può manifestarsi con una turba dell'eloquio, come afasia o logorrea.

Al **Legno** corrisponde l'Occhio e quindi la vista: vi è un chiaro richiamo al movimento di esterizzazione che gli è caratteristico.

Al **Metallo** corrisponde il Naso e quindi l'olfatto, il cui accoppiamento è evidente.

Alla **Terra** corrisponde la Bocca, intesa come organo del gusto: risulta evidente il collegamento con l'alimentazione.

Cinque Movimenti ed Emozioni

All'**Acqua** corrisponde la Paura, in quanto associata al movimento verso il basso, che può provocare ad es. l'emissione di urine o feci.

Al **Fuoco** corrisponde la Gioia (Xin, cioè gioia eccessiva), in quanto associata al movimento di esteriorizzazione e risalita.

Al **Legno** corrisponde la Collera, in quanto associata al movimento di esteriorizzazione.

Al **Metallo** corrisponde la Tristezza, in quanto associata al movimento di interiorizzazione e chiusura.

Alla **Terra** corrisponde la preoccupazione, in quanto disturba la digestione e l'appetito, con movimento di stasi al centro (addome).

Cinque Movimenti e Sapori

Ogni elemento esprime una qualità che è espressione della struttura stessa delle cose e che si manifesta sotto forma di sapore.

All'**Acqua** corrisponde il Salato, infatti i sali controllano l'equilibrio idro-salino attraverso la funzione renale.

Al **Fuoco** corrisponde l'Amaro, tipico della tostatura degli alimenti.

Al **Legno** corrisponde l'Acido, sapore tipico degli alimenti della primavera.

Al **Metallo** corrisponde il Piccante, che attiva la traspirazione cutanea.

Alla **Terra** corrisponde il Dolce, sapore dei cereali ricchi di glucidi.

Cinque Movimenti e Odori

All'**Acqua** corrisponde il Putrido, in altre parole l'odore dell'acqua stagnante.

Al **Fuoco** corrisponde il Bruciato, la cui relazione è evidente.

Al **Legno** corrisponde il Rancido, tipico odore del legno marcio.

Al **Metallo** corrisponde il Pungente, evidente relazione con il sapore piccante.

Alla **Terra** corrisponde il Dolciastro, evidente relazione con il sapore dolce.

Cinque Movimenti e Colori

All'**Acqua** corrisponde il Nero, in quanto come massimo dello Yin rappresenta il buio della notte.

Al **Fuoco** corrisponde il Rosso, colore del fuoco stesso.

Al **Legno** corrisponde il Verde, colore tipico della primavera.

Al **Metallo** corrisponde il Bianco, colore che assumono tutti i metalli al momento della loro fusione.

Alla **Terra** corrisponde il Giallo, colore dei cereali che giungono a maturazione, nel loro significato di nutrimento.

Cinque Movimenti e Secrezioni

All'**Acqua** corrisponde la Saliva, intesa come uno dei fenomeni che si producono con lo scambio di un bacio; in questo contesto è collegata ai Reni (e alle surrenali) che determinano quei meccanismi ormonali insiti nell'eccitazione del rapporto amoroso che preludono all'atto sessuale.

Al **Fuoco** corrisponde il Sudore, sia la traspirazione provocata da una causa emozionale ovviamente collegata al Cuore, sia quella spontanea: è il fuoco che fa evaporare l'acqua e il sudore corrisponde quindi al vapore.

Al **Legno** corrispondono le Lacrime, in relazione stretta con gli occhi.

Al **Metallo** corrisponde il Muco nasale, per il quale è chiara la relazione con il naso.

Alla **Terra** corrisponde la Saliva in senso stretto, cioè la secrezione che per prima inizia la digestione degli alimenti.

Cinque Movimenti e Organi-Visceri

E' uno degli aspetti più importanti della teoria medica cinese.

All'**Acqua** corrispondono i Reni e la Vescica Urinaria, questo per l'evidente collegamento con il metabolismo dei liquidi.

Al **Fuoco** corrispondono il Cuore e l'Intestino Tenue.

Al **Legno** corrispondono il Fegato e la Vescica Biliare.

Al **Metallo** corrispondono i polmoni e il Grosso intestino.

Alla **Terra** corrispondono Milza-Pancreas e Stomaco.

Esistono inoltre altre corrispondenze che potremo individuare nella tabella seguente che ne riassume alcune.

MOVIMENTO	LEGNO	FUOCO	TERRA	METALLO	ACQUA
Stagioni	Primavera	Estate	Fine stagione	Autunno	Inverno
Punti cardinali	Est	Sud	Centro	Ovest	Nord
Evoluzioni	Nascita	Culmine	Trasformazione	Raccolto	Deposito
Energie cosmiche	Vento	Calore	Umidità	Secchezza	Freddo
Organi Zang	Fegato-Gan	Cuore-Xin	Milza-Pi Pancreas	Polmoni-Fei	Reni-Shen
Visceri Fu	Vescica Biliare-Dan	Intestino Tenue -Xiaochang	Stomaco-Wei	Intestino Cr. - Da chang	Vescica Ur. - Pangguan
Tessuti	Tendini Unghie	Vasi Lingua	Carne Labbra	Pelle Peli	Ossa Barba
Organi di senso	Occhio	Lingua	Bocca	Naso	Orecchio
Entità Viscerali	Hun	Shen	Yi	Po	Zhi
Sensi	Vista	Tatto	Gusto	Odorato	Udito
Emozioni	Collera	Gioia	Preoccupazione	Tristezza	Paura
Volontà	Impetuosità	Allegria	Riflessione	Condensazione	Prudenza
Sapori	Acido	Amaro	Dolce	Piccante	Salato
Odori	Rancido	Bruciato	Dolciastro	Pungente	Putrido
Colori	Verde	Rosso	Giallo	Bianco	Nero
Secrezioni	Lacrime	Sudore	Saliva	Muco nasale	Saliva
Suoni	Grida	Riso	Canto	Pianto	Gemiti
Animale domestico	Cane	Cavallo	Bue	Gallina	Maiale
Animali	Pesci	Uccelli	Uomini	Mammiferi	Con guscio
Cereali	Grano	Fagioli	Riso	Canapa	Miglio
Pianeti	Giove	Marte	Saturno	Venere	Mercurio
Yin-Yang	Piccolo Yang	Massimo Yang	Centro	Piccolo Yin	Grande Yin

I Cinque Elementi in Medicina Cinese

Come abbiamo visto la teoria dei Cinque Elementi è quindi un sistema di corrispondenze che associano una serie di cose, eventi, qualità e funzioni in relazione fra loro, sia dal punto di vista sostanziale che principalmente da quello dinamico.

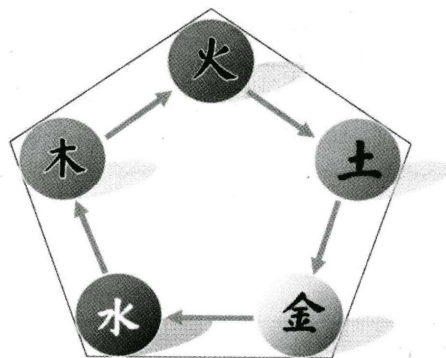
Si potrebbe dire che la teoria dei cinque elementi e la sua applicazione nella medicina segnò il punto in cui si cominciò a parlare di medicina scientifica; cinque processi fondamentali, cinque qualità, cinque fasi di un ciclo o possibilità di cambiamento di un fenomeno. Non si cercano più le cause della malattia nel soprannaturale, ma osservando la natura e combinando il metodo induttivo e deduttivo si cerca di trovarle nella natura stessa.

Vi sono leggi che regolano i vari processi nell'ambito dei cinque elementi, che dal punto di vista medico rivestono grande importanza, in quanto spiegano le relazioni fisiologiche fra gli organi interni e quali siano i possibili percorsi della progressione patologica.

I Cicli di Generazione Sheng e Inibizione Ke

Il Ciclo di Generazione è un ciclo fisiologico continuo, costante e invariabile nel tempo. Chiamata anche legge “madre-figlio” stabilisce che ogni Elemento produce quello che lo segue ed è prodotta da quello che lo precede, quindi:

- Il Legno genera il Fuoco bruciando.
- Il Fuoco genera la Terra, riducendo il Legno in polvere.
- La Terra genera il Metallo, aggregandosi.
- Il Metallo genera l'Acqua, fondendosi diviene liquido prefigurando la liquidità dell'acqua.
- L'Acqua genera il Legno, facendo crescere le piante.



CICLO DI GENERAZIONE - SHENG

L'iconografia tradizionale propone la disposizione degli elementi pentagonale per rendere più consequenziale lo schema, quasi a mettere sullo stesso piano i vari Elementi.

Naturalmente dal punto di vista fisiologico ne consegue una relazione madre-figlio anche dal punto di vista degli Organi.

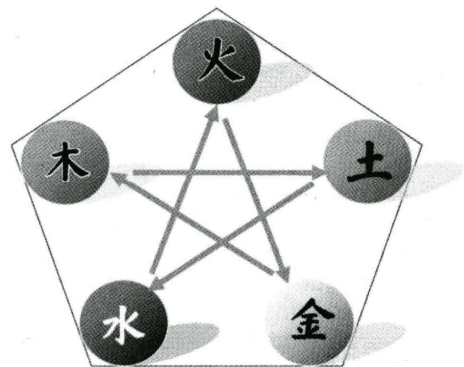
Il Ciclo di Generazione non può naturalmente esistere da solo, poiché porterebbe ad un esplosione del sistema che incessantemente si genererebbe fino al suo collasso: esiste pertanto un Ciclo di Inibizione Ke che si comporta come una sorta di feed-back per la fisiologia energetica dei Cinque Elementi.

E' anch'esso un ciclo fisiologico, continuo costante e invariabile nel tempo.

Chiamato anche legge "nonno-nipote" stabilisce che ogni Elemento controlla il secondo che lo segue nella sequenza di Generazione, ed è a sua volta controllato dal secondo che lo precede, pertanto:

- Il Legno inibisce la Terra, ricoprendola.
- La Terra inibisce l'Acqua, assorbendola e arginandola.
- L'Acqua inibisce il Fuoco, spegnendolo.
- Il Fuoco inibisce il Metallo, fondendolo.
- Il Metallo inibisce il Legno, tagliandolo.

Graficamente ne deriva quanto segue:



CICLO DI CONTROLLO - KE

Anche qui avremo lo stesso per quanto concerne gli Organi.

Le due leggi formano così un meccanismo che tende a mantenere l'omeostasi del sistema: nel Ciclo di Generazione gli Elementi si generano e si attivano in successione, con quello di Inibizione si attua il controllo, affinché il tutto non diventi sproporzionato.

Diciamo che l'Elemento inibito genera l'Elemento che inibisce l'Elemento inibitore; l'Elemento inibitore genera l'Elemento che a sua volta genera l'elemento che è inibito.

I due Cicli mantengono come detto una sorta di equilibrio dinamico fra gli Elementi e quando vi è

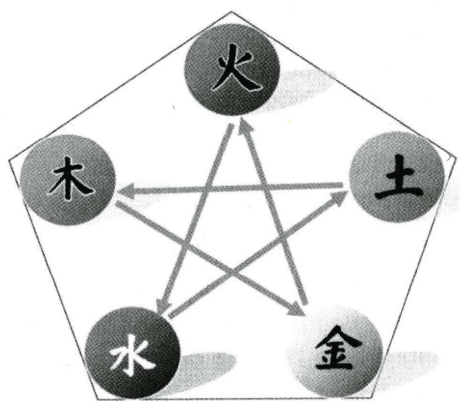
alterazione per molto tempo insorge la patologia: le varie relazioni fra gli Organi permettono poi di spiegare l'insorgenza o prevedere la progressione della malattia.

Riporto di seguito alcuni esempi di alterazioni del Ciclo di Generazione:

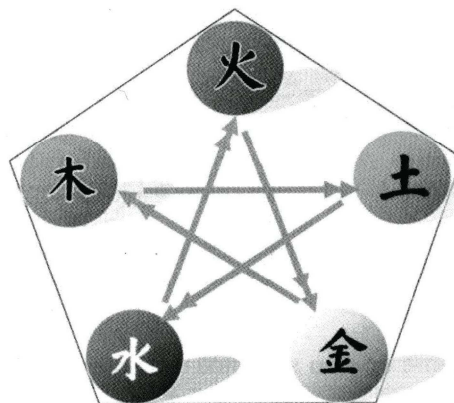
- L'Elemento "madre" non nutre a sufficienza l'Elemento "figlio": ad es. il Fegato è in vuoto e di conseguenza non nutre abbastanza il "figlio" Cuore che diviene a sua volta in vuoto, provocando palpitazioni e insonnia;
- L'Elemento "figlio" assorbe troppa energia dall'Elemento "madre": ad es. il Cuore è in Vuoto pertanto richiede troppo sangue alla "madre" Fegato che diviene a sua volta in vuoto, provocando mestruazioni scarse o amenorrea.
- L'Elemento "madre" in Pieno energetico lo trasferisce all'Elemento "figlio": ad es. il fuoco del Fegato si trasmette al Cuore generando Fuoco di Cuore che si manifesta con ulcere linguali ed ematuria.
- L'Elemento "figlio" in Pieno energetico lo trasferisce all'Elemento "madre": ad es. il Fuoco di Cuore si trasmette al Fegato madre generando Fuoco di Fegato che si manifesta con cefalea ed iperemia congiuntivale.

Ecco invece alcuni esempi di alterazione del Ciclo di Inibizione:

- L'Elemento "nonno" super inibisce l'Elemento "nipote": per es. Il Fegato in Pieno energetico super inibisce il "nipote" Milza-Pancreas provocando diarrea.
- L'Elemento "nipote" contro inibisce l'Elemento "nonno", ossia inverte la normale sequenza di inibizione: ad es. il Fegato in Pieno energetico (stasi di QI) contro inibisce i Polmoni provocando dispnea.
- L'Elemento "nonno" non è in grado di inibire l'Elemento "nipote": per es. l'Acqua dei Reni in Vuoto non controlla il Fuoco del Cuore che divampando provoca irrequietezza e insonnia.



CICLO DI DOMINAZIONE – WU
Le dieci Lune



CICLO DI AGGRESSIONE - CHENG

Organi e Visceri

Le teorie relative agli organi interni erano raccolte nei testi antichi sotto il nome di *zangxiang*; il carattere *zang* rappresenta ciò che è celato all'interno, mentre il carattere *xiang* simbolizza l'aspetto esterno, l'immagine, la manifestazione. Con questa sintesi si voleva intendere la teoria relativa alle strutture degli organi, localizzati all'interno perchè riserve di sostanze preziose ed esecutori di importanti trasformazioni ma, al tempo stesso, apprezzabili all'esterno tramite il riflesso delle loro funzioni. E' possibile infatti attraverso una serie di manifestazioni, valutare le condizioni degli organi interni senza necessariamente vederli, sfruttando a questo scopo la corrispondenza che ciascun organo ha con varie strutture di senso, tessuti del corpo, sostanze. E' inoltre accertabile l'influenza energetica che esercitano sull'organismo.

Non bisogna infatti intendere gli organi come le strutture anatomiche con la funzione fisiologica e biochimica che la medicina moderna occidentale riconosce loro: qui si tratta di evocare con il nome dell'organo strutture, tessuti, colori, sostanze essenziali ed altre corrispondenze in una sorta di insieme che tutto comprende e fa risuonare. Soltanto i riflessi emanati all'esterno ci rimandano l'immagine dello scrigno nascosto all'interno.

Alcuni organi si addicono particolarmente a questa immagine poiché hanno la funzione di produzione e deposito delle sostanze essenziali: sono chiamati *Zang* e sono rappresentati da un ideogramma che unisce il carattere relativo a “quanto è celato all'interno”. Il tratto sembra indicare la capacità particolare di trasformare creando in modo preciso e secondo un progetto globale. Questo gruppo di organi, più interni e più Yin, comprende Cuore, Polmone, Milza, Fegato, Rene e Pericardio.

Altre strutture assolvono invece la funzione di ricevere il cibo, digerirlo e trasportare all'esterno i prodotti di rifiuto; sono considerati per ciò più esterni e più Yang e vengono rappresentati dall'ideogramma *Fu*, che raccoglie un insieme di tratti che ne indica l'ufficio governativo. Il tratto sembra indicare un luogo dove oggetti, cose, sostanze conosciute vengono manipolate ed archiviate, un luogo in cui i prodotti vengono accolti, trasformati e rispediti per produrre vantaggio. Ad essi si addice maggiormente il termine viscere, che rende l'idea della struttura cava e dotata di movimento peristaltico, collegata con i processi di digestione. Questo gruppo di visceri comprende Stomaco, Intestino Tenue, Vescica biliare, Vescica Urinaria.

In una situazione intermedia sono i cosiddetti *Fu straordinari*, che pur avendo una struttura simile ai Fu, eseguono funzioni di conservazione di sostanze preziose al pari degli Zang: sono Cervello, Midollo, Ossa, Sistema Biliare e Utero.

Secondo la dialettica Yin-Yang possiamo quindi affermare che:

- gli organi Zang sono Yin, pieni, interni: fabbricano ed immagazzinano le sostanze essenziali: qi, Jing, sangue-xue, liquidi organici jin ye, sono pieni e non possono essere svuotati pena l'insorgenza di gravi squilibri energetici (malattia);
- i visceri Fu sono Yang, vuoti e capaci di comunicare con l'esterno: hanno come principale funzione quella di far transitare i cibi, di digerirli ed elaborarli, possono essere periodicamente svuotati e quindi definiti alternativamente pieni e vuoti.

Nella dialettica Yin-Yang i visceri realizzano ciò che gli organi hanno in potenza, quindi ad es. la forza del Rene è realizzata dalla Vescica, la decisione del Fegato è realizzata dalla Vescica Biliare e così via.

Organi Zang

Cuore – Xin

Il Cuore è la radice della vita, è infatti l'organo più importante per mantenere le funzioni vitali.

E' prima di tutto l'Imperatore, colui che regna senza governare, il Signore supremo. Ha il grande compito di unire l'uomo alle grandi regole naturali, al Cielo, insieme alle capacità che noi abbiamo di sentirci uniti con noi stessi. E' la matrice della nostra moralità, nella sua funzione sottile è capace di mostrarci e farci seguire questa linea guida invisibile. Occupa il Centro del Corpo (Plesso Solare) e comanda e coordina tutti gli altri organi e in esso risiede il mentale e lo psichico. Ha infatti a che fare con lo Shen, l'aspetto spirituale ed emotivo della vita umana nella sua manifestazione più complessa ed elevata. Lo Shen alberga nel Cuore e da esso scaturisce, cioè si rende evidente attraverso l'attività vitale e attraverso la base sanguigna di questo organo.

Lo Shen del Cuore, anche detto “piccolo Shen” rappresenta un po' il nostro programma di vita”, quello che noi chiamiamo Destino, come vivere e come entrare nel mondo. Ciò che invece effettivamente si fa, in altri termini come si giocherà la partita, verrà invece regolato dallo Shen del Cervello (Grande Shen).

Il Cuore governa il sangue e controlla i vasi sanguigni: è la forza propulsiva della circolazione del sangue e assicura che esso arrivi a tutti i tessuti. Ne deriva che il sangue come sostanza è riferito al Cuore anche se la sua formazione è legata alla Milza.

Si manifesta sul viso, nella carnagione, e si apre nella lingua: il senso del gusto e la facoltà di parlare sono ad esso collegate.

E' in connessione con il Qi dell'Estate e quindi con il Calore, che può essere molto nocivo per esso.

Insieme al Viscere Intestino Tenue garantisce il Movimento Fuoco all'interno dell'uomo.

Pomone - Fei

Il Polmone è la radice del Qi: della combinazione del Qi puro dell'aria e del Qi dei cereali, proveniente dalla Milza, si forma appunto la prima forma di energia utilizzabile dal corpo umano chiamata *Zongqi* del petto: questa energia domina la respirazione imprimendo una spinta propulsiva alla circolazione del sangue. Per questo il Polmone ha la carica di Primo Ministro anche detto ministro dell'Ordine: il suo compito è la trasmissione a tutti gli organi dell'ordine dell'Imperatore. E' il Ministro dei Soffi sia per l'incessante moto della respirazione che per la messa in movimento di tutta l'energia. L'eccessivo ordine o disordine sono in qualche modo collegabili ad uno squilibrio energetico di questo sistema funzionale.

La sua azione di diffusione permette di inviare verso la superficie il Qi difensivo (Weiqi) e i liquidi per scaldare, lubrificare i tessuti e proteggere l'organismo dall'invasione di fattori patogeni esterni.

La sua azione di spinta verso il basso nella respirazione condiziona tutti i movimenti di energia nel corpo, conseguentemente tutto il movimento di energia nel corpo è sotto il suo controllo. Il Qi compie in una giornata 50 volte il giro del corpo.

Il Polmone ha a che fare con il *Po*, aspetto psichico del Polmone, spesso tradotto come anima corporea che possiamo assimilare all'aspetto vegetativo del corpo. Si può dire che sia la manifestazione somatica dell'anima. Ha una marcata connotazione Yin in virtù del suo legame con la corporeità (la presa di forma) e si dice che origini dalla madre negli ultimi mesi di gestazione.

Si manifesta sui peli e agisce sulla Pelle che riscalda e lubrifica controllando l'apertura e la chiusura dei pori. Si apre nel Naso, quindi se il Qi del Polmone è forte il naso è aperto, la respirazione è facile e l'olfatto è normale.

E' in connessione con il Qi dell'Autunno e con la Secchezza.

Essi governano la Voce: la forza, il timbro e la chiarezza della voce dipendono dai Polmoni.

Insieme al Viscere intestino Crasso garantisce il Movimento Metallo all'interno dell'uomo.

Fegato – Gan

Il Fegato è la radice del fermarsi all'estremo, inteso come lavoro fino all'esaurimento: esso infatti agisce sui muscoli che generano l'attività che non cessa se non per esaurimento.

E' il Generale d'armata che si occupa di formulare piani e strategie più difensive che non offensive, nel senso che si occupa di difendere l'organismo e l'uomo dalle aggressioni. E' la sede delle pianificazioni e delle riflessioni progettuali, prevede e programma i vari distretti dell'organismo. E' l'organo della rinascita.

Un soggetto con turbe del Fegato-Gan avrà difficoltà a sviluppare le sue idee secondo un piano prestabilito; sarà vulnerabile e senza difese.

Ha la funzione di raccogliere e conservare il sangue e di distribuirlo agli organi per garantire le varie attività.

Si manifesta nelle unghie, come luminosità, colorazione, elasticità e consistenza e agisce su Tendini e Muscoli, vivificando sangue e qi. Influenza quindi la capacità di movimento e di attività fisica, la capacità di contrarsi o rilassarsi di questi dipende dalla lubrificazione e nutrimento svolta dal sangue sotto il controllo del Fegato.

Il Fegato assicura il libero fluire del Qi nel corpo, in tutti gli organi e in tutte le direzioni.

Si apre negli occhi in quanto organo di senso ad esso connesso: se il sangue di Fegato è abbondante la visione è buona, se il Fegato è in vuoto si può manifestare ipovisione, secchezza, miopia ecc.

E' la dimora dello *Hun*, l'aspetto psichico deinfluenza la capacità di pianificare la vita e di darle degli obiettivi alla persona che ha a che fare con la reattività intuitiva, ma anche con l'inconscio e l'attività onirica.

E' connesso con l'energia della Primavera, al Vento, al moto dello zampillare e spingere ei il tempo ventoso può avere effetti sul Fegato.

Insieme al Viscere Vescica Biliare garantisce il Movimento Legno all'interno dell'uomo.

Milza-Pancreas – Pi

La Milza, con il Pancreas è la sede dei Granai, la dimora del nutrimento: qi, sangue e liquidi che si formano (dopo la nascita) provengono dall'attività costante della Milza, che trasforma i prodotti macerati dallo Stomaco e ne estrae sostanze pure e raffinate, avviando al contempo le sostanze di scarto verso la parte inferiore del corpo.

E' il Ministro dei Granai, che mostra i fatti e parla di equità: si incarica delle mutazioni e controlla tutto il metabolismo dell'organismo. E' capace di far assaporare all'individuo il gusto per le cose.

Trasforma il cibo e le bevande ingerite per estrarne il Qi ed una volta formato la Milza lo trasporta agli organi e alle varie parti del corpo. A quest'organo è affidata la prima separazione fra il torbido e il puro, nonché la spinta direzionale di quanto è puro verso l'alto e di quanto è torbido verso il basso.

La Milza ha la funzione di trasportare e trasformare il sangue, il nutrimento, le parole e le idee. Si occupa di garantire i nutrienti a tutti gli altri organi ed è legata alla capacità di formulare il pensiero e le idee, in funzione delle vissute. In esso risiede la facoltà di distinguere fra il bene e il male. Una turba della funzione della Milza si traduce con un'impossibilità dell'individuo di cambiare, di essere elastico, di adattarsi alle sue modificazioni fisiche (pubertà, menopausa, ecc.) e psico-sociali (lutti,

separazioni) alle quali la vita inevitabilmente ci espone.

Il fisiologico movimento di energia della Milza è la salita verso l'alto (mentre il Viscere accoppiato, lo Stomaco, abbassa), quindi la sostanza rossa estratta dal cibo viene inviata al Cuore-Xin e da lì diviene Sangue. La Gu Qi, energia estratta dagli alimenti, viene invece inviata al Polmone-Fei dove si lega all'energia dell'aria per formare la Zong Qi. Quindi la milza rappresenta l'organo che si occupa sia della formazione del Sangue che di formare l'Energia.

La tendenza direzionale verso l'alto della Milza rende ragione della sua capacità di sostenere gli organi nella propria posizione e impedire i prolapsi.

Si manifesta sulle quattro pieghe delle labbra: il colore, la lubrificazione, la consistenza delle labbra riflettono lo stato del Qi e del sangue della Milza.

Agisce sulla carne: il tessuto connettivo che forma la struttura della carne, cioè la sua azione ne determina la compattezza e il tono.

E' in comunicazione con la bocca e se questa è in armonia si possono riconoscere i cereali, il riconoscimento sottile della qualità e dell'intensità dei cereali.

E' la residenza del Pensiero e ciò significa che influenza la capacità di pensare, studiare, concentrarsi, mettere a fuoco e memorizzare. Se il Qi della Milza è debole il pensiero è offuscato e la concentrazione è difficile. Viceversa lunghi periodi di studio oppure eccessiva attività mentale possono indebolire la Milza.

E' connessa all'energia dei cambi di stagione, spesso caratterizzati dalla presenza di umidità. Quest'ultima ostruisce la milza causandone malfunzionamento nella sua attività di trasformazione e trasporto.

Insieme al Viscere Stomaco garantisce il Movimento Terra nell'uomo.

Rene – Shen

Il Rene domina l'ibernazione, è la radice del sigillo e della conservazione: rappresenta la conservazione, sia di sostanze preziose come il Jing o il sangue mestruale delle donne, sia nei confronti delle sostanze di scarto.

E' il Ministro della Forza e della Creatività. Il talento e l'abilità, la capacità di creare esprimono ciò che viene dal profondo, cioè dal Rene-Shen. E' l'attivatore, il rafforzatore che obbliga il corpo a compiere le sue attività fisiche e mentali e controlla tutte le facoltà dell'individuo.

La capacità di percepire la forza interiore è legata a questo organo e il suo legame con il profondo si esprime nell'uomo con la capacità di preservare la vita: la prudenza, la capacità di percepire la stanchezza profonda è legata a questa funzione.

Sono la Residenza della Volontà e ne determinano la forza. Se i Reni sono forti la volontà è forte.

Ha a che fare con il Jing, ne è la dimora e lo conserva: è responsabile dei processi di crescita e sviluppo della persona, nonché dei cicli della sua vita sessuale e riproduttiva.

Lo Yin del Rene è la sostanza essenziale per la nascita, la crescita e la riproduzione, mentre lo Yang del Rene è la forza motrice di tutti i processi fisiologici.

Lo sviluppo dei denti e dei capelli, nonché delle ossa, il progressivo decadimento dello stato vitale della persona dipendono dallo stato del Jing prenatale arricchito da quello postnatale.

Si manifesta nei capelli garantendone la crescita, lo sviluppo e il mantenimento del colore. Agisce sulle ossa determinandone lo sviluppo e la resistenza, così come un rapido sviluppo riparativo in caso di frattura. Anche i denti sono inclusi nella sua sfera d'azione.

Il Rene utilizza la sua essenza per produrre il Midollo che riempie le ossa, la colonna e il cervello, nutrendo e sostenendo l'attività cerebrale.

Si apre nelle orecchie: se i Reni sono deboli l'udito può essere compromesso e si possono manifestare acufeni.

E' in connessione col Qi dell'Inverno e con il Freddo. Il tempo secco o la secchezza interna possono danneggiare il Rene.

Insieme al Viscere Vescica garantisce il Movimento Acqua all'interno dell'uomo.

Pericardio – Ministro del Cuore

Ha l'incarico di Ambasciatore, emana la gioia: ha la funzione di proteggere l'organo monarca.

In caso di fattori patogeni assume su di sé la malattia e come il Cuore è legato alle emozioni ed in particolare alla gioia.

E' il regolatore dei messaggeri, colui che si prende cura dell'Imperatore, lo difende e interpreta e traduce ciò che gli ambasciatori comunicano all'imperatore.

Il suo luogo d'azione è il Centro del Petto e la sua sfera clinica riguarda le malattie febbrili che alterano lo stato di coscienza, gli squilibri emotivi e le disarmonie del Cuore.

Visceri Fu

Intestino Tenue – Xiao Chang

E' incaricato di ricevere e contenere: si occupa delle trasformazioni e affinamento del cibo.

Ad esso giungono i primi prodotti di elaborazione della Milza che vengono ulteriormente trasformati.

A questo livello vengono ancora assorbite le sostanze più pure.

E' il ministro che riceve il raccolto e la sua funzione è quella di ricevere i prodotti dello Stomaco-wei e selezionarli nuovamente, è il termine della trasformazione.

Per sintonia con questa capacità fisica di discernimento, a livello psichico l'Intestino Tenue è legato al giudizio e alla valutazione delle situazioni.

Intestino Crasso – Da Chang

Il Colon è incaricato del transito: ne scaturiscono le sostanze modificate.

E' il viscere attraverso cui passano i prodotti di rifiuto dell'organismo. Si preoccupa di trasportare ai diversi organi il cibo raffinato e di eliminare le imputità.

E' il Ministro delle Trasmissioni e dei Camminamenti. Le mutazioni iniziate nello Stomaco e nella Milza e completate nel piccolo intestino, si propagano a tutto l'organismo grazie a questo viscere ministro. La sua funzione fondamentale è quindi la coordinazione.

Vescica Biliare – Dan

La Cistifellea ha la carica del giusto centro: ne scaturiscono le decisioni. Possiede la qualità di trasformazione e transito di un prodotto raffinato quale la bile. Questo conferisce a questa struttura una posizione di giusto equilibrio, che si manifesta nella vita psichica con l'iniziativa e il coraggio.

E' un Ufficiale giudiziario, responsabile dei verdetti. E' il Ministro della rettitudine interiore che decide e giudica con imparzialità e giustizia. E' la sede del coraggio.

Può essere considerata un Centro dell'uomo: i classici sottolineano che tutti i diversi organi e visceri aspettano la decisione della Vescica Biliare per le il loro corretto funzionamento.

Stomaco – Wei

Lo Stomaco (con la Milza) ha la carica di granaio: ne scaturiscono i cinque sapori.

La sua funzione non è scindibile da quella della Milza-Pi.

Come viscere Amministrazione è complementare della Milza-Pi nel senso che sono due aspetti Yin-Yang della stessa funzione. Ha il compito di eseguire le mutazioni e le trasformazioni dei liquidi, dei solidi e dell'energia.

Come movimento di energia porta in basso, non solo a livello del contenuto dello Stomaco-wei ma riflette sul Qi di tutto l'organismo.

Vescica – Pang Guang

La Vescica ha l'incarico di divisione amministrativa ed è la dimora dei fluidi: ne scaturisce la trasformazione del Qi (emissione delle urine).

E' il funzionario delle Acque, Ministro dei Territori, della messa in riserva e della trasformazione dei liquidi. Si incarica delle divisioni e dell'organizzazione del territori. Ha un ruolo in primo piano nella ripartizione dei liquidi dell'organismo. Simbolicamente la vita è costituita da più territori ed il modo in cui vengono amministrati e gestiti viene regolato dalla Vescica.

Triplice Riscaldatore

Insieme al Ministro del Cuore fa parte dell'insieme dei Fuochi Ministri.

E' responsabile dei corsi d'acqua, dell'apertura delle chiuse, dell'irrigazione del corpo (si può paragonare al nostro sistema linfatico). In ultima analisi è il metabolismo corporeo.

E' una funzione del Rene e non è direttamente collegabile a struttura anatomiche all'interno dell'uomo.

La Rete dei Canali

Yin-Yang, strutture, tessuti, organi e sostanze rimangono un agglomerato informe e non funzionale se non si ipotizza una fitta rete di connessioni, in cui le sostanze stesse si muovano, collegando il basso con l'alto, la destra con la sinistra, l'interno e gli organi con la superficie del corpo.

E' questa rete di canali, attraverso cui Qi e sangue scorrono, che permette di concepire il sistema unitario della straordinaria macchina umana; esso giustifica il concatenarsi dei processi fisiologici e l'evolversi di quelli patologici. Sono queste le vie attraverso cui tutto passa e tutto viene toccato: non c'è punto del corpo in cui la rete dei *jingluo* non riversi le sue infinite diramazioni.

Le due parole che danno il nome a questo sistema riflettono ognuna un aspetto di queste connessioni: *jing* rappresenta il canale vero e proprio, la via di transito, attraverso cui le sostanze nutritive sono condotte e distribuite; *luo* ha il significato di collegamento e rete, perchè ogni piccola parte del corpo sia in contatto con le altre. Come le strutture ramificate di un grande albero fino ai suoi rami più sottili il sistema dei canali è messaggero di linfa vitale.

Se il percorso dei più piccoli rigagnoli di connessione è difficilmente individuabile, quello delle vie maggiori è stato ipotizzato e verificato nel tempo attraverso la pratica dell'agopuntura.

Inizialmente si conoscevano i punti e non i canali e si infiggeva un ago per curare un dolore o un'inflammazione, sulla base di una semplice intuizione di curare ogni zona con un punto più vicino. Poi l'esperienza ha permesso di capire che molti punti avevano anche un'azione a distanza e che una serie di punti permettevano di curare le stesse malattie dislocate su un certo percorso. Man mano, sempre l'esperienza, ha permesso di definire questi percorsi in maniera sempre più complessa e perfetta. Nel corso del tempo è stato possibile definire una mappa completa dei canali e individuando i loro percorsi si è andato delineando sempre più il loro significato funzionale.

Ogni organo o viscere è legato strettamente ad uno dei dodici canali principali e questi vengono intersecati da otto canali straordinari, il tutto presiede ad un sistema di piccoli canali che si distribuiscono in ogni parte del corpo, facendo sì che tutti gli apparati, organi e tessuti realizzino una serie di relazioni interdipendenti.

Il meridiano energetico esce, o entra, dall'orango-zang o viscere-fu e si porta, o giunge, dalle dita della mano, o dei piedi, collegando fra loro le strutture che attraversa. In realtà il meridiano energetico collega l'uomo sia al suo interno sia al mondo che lo circonda.

Meridiani principali e Yin-Yang

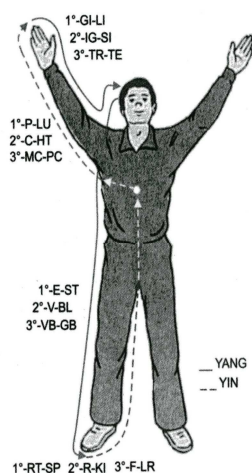
Sono 12 percorsi fondamentali dell'organismo umano; 6 di aspetto Yin, dislocati per lo più lungo la parte esterna degli arti e posteriore del corpo, 6 di aspetto Yang, che corrono lungo la parte ventrale del corpo e interna agli arti.

Osserviamo l'uomo microcosmo in relazione con la Terra (v. figura sotto) laddove si mantiene la vita, sostanzialmente nel tronco ed osserviamolo in relazione con il Cielo, laddove si producono informazioni e scelte, la testa.



In funzione di questo diremo che i meridiani Yin delle braccia iniziano al torace e finiscono alla mano e i meridiani Yin del piede iniziano dal piede e finiscono al tronco. In modo complementare i meridiani Yang della mano decorreranno dalla mano alla testa e quelli del piede decorreranno dalla testa al piede. La numerazione progressiva dei relativi punti sui meridiani segue la stessa analogia.

Ogni meridiano ha un decorso esterno ed un decorso interno allo scopo di “legare” le due importanti funzioni organi-visceri: i meridiani Yin si legano agli organi-zang e i meridiani Yang si legano ai visceri-fu.



Circolazione Energetica Circadiana

I meridiani principali sono proposti sui testi classici attraverso un legame temporale. Ogni canale è legato ad un periodo di 2 ore, fissato durante la giornata. Questo perchè le coppie di meridiani non sono sempre al massimo dell'attività (intesa come pienezza energetica), ma sono tali solo nel periodo di 2 ore, infatti 24 ore: 12 meridiani.

La circolazione energetica inizia dal meridiano principale del Polmone-fei (primo ministro) ed ha il massimo di attività fra le 3 e le 5 del mattino. Questo meridiano cede la sua energia al meridiano successivo, dell'Intestino crasso, che avrà il suo massimo energetico fra la 5 e le 7.

La circolazione energetica è la seguente:

Polmone	03.00 – 05.00
Intestino Crasso	05.00 – 07.00
Stomaco	07.00 – 09.00
Milza-Pancreas	09.00 – 11.00
Cuore	11.00 – 13.00
Intestino Tenue	13.00 – 15.00
Vescica urinaria	15.00 – 17.00
Rene	17.00 – 19.00
Ministro del Cuore	19.00 – 21.00
Triplice Riscaldatore	21.00 – 23.00
Vescica biliare	23.00 – 01.00
Fegato	01.00 – 03.00

Così un risveglio alle 2 del mattino, orario di massima pienezza del meridiano del fegato, potrebbe essere appunto determinato da un disturbo della funzionalità di questo meridiano.

Si noti come i cosiddetti ritmi circaniani e circadiani, cioè le variazioni della funzionalità dell'organismo durante l'anno o il giorno, descritti in questo secolo dalla medicina occidentale erano stati previsti e codificati almeno 3.000 anni fa dalla medicina energetica.

I dodici Meridiani

Il meridiano è formato da una parte superficiale (essenzialmente negli arti) e da una parte profonda che si rapporta agli organi/visceri (zang/fu). Al loro interno avviene una circolazione ritmica che inizia (e termina) nella zona toracica e che coinvolge tutti e dodici i meridiani, raggiungendo tutte le zone del corpo. Contengono fondamentalmente energia nutritiva, ma sono presenti anche energia degli antenati ed energia ancestrale. Ogni meridiano contiene una determinata quantità di sangue.

Nell'ambito delle funzioni bisogna sottolineare che ogni meridiano comanda un organo, una sostanza fondamentale o un sistema anatomico; più esattamente i meridiani Yin comandano l'organo a cui sono collegati, mentre i meridiani Yang comandano una sostanza fondamentale o un sistema anatomico: ad es. il meridiano del polmone comanda il Polmone, mentre quello del Grosso Intestino comanda i liquidi Jin.

Fra le diverse regole utili per comprendere i meridiani ricordiamo la regola mezzogiorno-mezzanotte secondo cui ogni meridiano è collegato con quello che ha il massimo di energia con sei ore di ritardo (dodici ore occidentali) rispetto al meridiano considerato.

I meridiani possono essere aggrediti sia per via esterna da parte delle sei energie perverse (freddo, calore, ecc.) sia per via interna (dagli organi) a causa di una turba dei sette sentimenti. Le aggressioni esterne procedono verso l'interno, mentre le aggressioni "dall'interno" possono evolvere verso la superficie.

Meridiano del Polmone

Corrisponde al Metallo e contiene più energia che sangue. Fra le tre e le cinque il flusso energetico e sanguigno è al massimo. Comanda il Polmone e per la regola mezzogiorno-mezzanotte si lega al meridiano della Vescica: entrambi, a diverso titolo, rappresentano "la regola e l'ordine".

La sintomatologia associata è caratterizzata, nelle aggressioni esterne da gonfiore al petto, tosse, dispnea, asma e dolore lancinante alla fossa sovraclaveare; le cause interne determinano tosse, asma, sete, sensazione di disturbi allo stomaco, gonfiore al petto, dolore al braccio e freddo o calore al palmo delle mani.

Si utilizza questo meridiano quando si deve:

- tonificare il Polmone
- innalzare e aprire lo Yin (patologie da pienezza dello yin del torace che si aggrava mangiando e consumando bevande fredde)
- regolarizzare il meridiano della Vescica e, se utilizzati insieme, stimolare l'ordine e la regola

dell'organismo

- regolarizzare il meridiano del Cuore

Il meridiano del Polmone, come tutti i meridiani Yin, è più efficace nelle malattie da causa interna.

Meridiano del Grosso Intestino

Corrisponde al Metallo ed è legato ai liquidi Jin che comanda. Per la regola mezzogiorno-mezzanotte si lega al meridiano del Rene.

La sintomatologia associata è caratterizzata, nelle aggressioni da energie perverse, da odontalgie del mascellare inferiore, gola gonfia e dolorosa; le cause interne determinano epistassi, rinorrea acquosa, bocca secca, occhi giallastri, collo gonfio, dolori e disturbi di motricità lungo la linea anteriore dei muscoli estensori del braccio e della spalla.

Si utilizza questo meridiano quando si deve:

- tonificare i liquidi superficiali
- interiorizzare e abbassare lo Yang
- stimolare la separazione fra puro e impuro
- difendere l'organismo, sia dal punto di vista fisico che psicologico
- regolarizzare il meridiano del Rene, e se utilizzati insieme, la diffusione della forza del Rene in tutto l'organismo
- regolarizzare il meridiano dell'Intestino Tenue

Il meridiano dell'Intestino Crasso, come tutti i meridiani Yang, è più efficace nelle malattie da causa esterna e che questo meridiano è stato proposto per trattare tutte le malattie della parte superiore del corpo.

Meridiano dello Stomaco

Corrisponde alla Terra. Fra le 9 e le 11 il flusso energetico e sanguigno è al massimo. E' legato al sangue e lo comanda. Per la regola mezzogiorno-mezzanotte si lega al Meridiano del Ministro del Cuore: questa coppia svolge un'importante azione sul sangue.

La sintomatologia associata è caratterizzata, nelle aggressioni da energie perverse, da sensazione analoga a quella data da un bagno freddo, bisogno di stirarsi e stendere le gambe, sbadigli, macchia nerastra sulla fronte, misantropia, intolleranza alla luce, desiderio di solitudine, ansia; le cause interne determinano febbre e brividi, delirio e a volte follia, sudori profusi, rinorrea o epistassi, deviazione della bocca, afte alle labbra e alla bocca, dolenzia della gola, ventre gonfio per accumulo di acqua

nello stomaco, ginocchia gonfie e dolorose, dolore al petto, ai seni, all'inguine, alla faccia anteriore della coscia, alla parte antero-esterna alla gamba, al dorso del piede e impossibilità di muovere il secondo dito.

Si utilizza questo meridiano quando si deve:

- tonificare il sangue
- interiorizzare e abbassare lo yang
- usufruire di una riserva di yang
- stimolare la separazione fra puro e impuro
- “difendere” l'organismo
- nutrire i cinque organi e i sei visceri
- regolarizzare il meridiano del ministro del Cuore e, se utilizzati insieme, trattare il sangue sia nella sua produzione che distribuzione
- regolarizzare il meridiano della Vescica Biliare

Il meridiano dello Stomaco, come tutti i meridiani yang, è più efficace nelle malattie da causa esterna e che questo meridiano è stato proposto per trattare tutte le malattie della parte anteriore del corpo.

Meridiano della Milza

Corrisponde alla Terra. Contiene più energia che sangue. Comanda la Milza. Il Meridiano della Milza, come l'omonimo organo, è in stretto rapporto con l'acquisito: su di esso si stratificano tutti i nostri conflitti. Per la regola mezzogiorno-mezzanotte si lega al meridiano del Triplice Riscaldatore: questa coppia svolge un'importante azione sull'energia.

La sintomatologia associata è caratterizzata, nelle aggressioni da energie perverse, da rigidità alla base della lingua, vomito appena si comincia a mangiare, dolore all'esofago, ventre gonfio, frequenti eruttazioni, sensazione di pesantezza o dolori a tutto il corpo; le cause interne determinano dolori alla base della lingua, impossibilità di mangiare, malessere al cuore, diarrea, accumulo di liquidi; il malato non riesce a stare tranquillamente seduto e se cerca di alzarsi la parte interna del ginocchio si gonfia e diventa gelida.

Si utilizza questo meridiano quando si deve:

- tonificare la Milza e tutte le sue funzioni
- trattare i propri conflitti smarriti nelle zone più oscure della memoria
- innalzare e aprire lo yin
- regolarizzare il meridiano del Triplice Riscaldatore e, se utilizzati insieme, stimolare la

produzione del Qi

- regolarizzare il meridiano del Fegato

Il meridiano della Milza è più efficace nelle malattie da causa interna.

Meridiano del Cuore

Corrisponde al Fuoco. Contiene più energia che sangue. Fra le 11 e le 13 il flusso energetico e sanguigno è al massimo. Comanda il Cuore e lo Shen. E' il livello su cui si costruisce la vita.

Per la regola mezzogiorno-mezzanotte si lega al meridiano della Vescica Biliare: questa coppia ha un'importante azione sul centro.

La sintomatologia associata è caratterizzata, nelle aggressioni da energie perverse, da gola secca, dolore al cuore e sete; le cause interne determinano occhi giallastri, dolore ai lati del corpo, dolore alla faccia interna di braccio e avambraccio e calore e dolore al palmo delle mani.

Si utilizza questo meridiano quando si deve:

- tonificare il Cuore e lo Shen
- portare lo yin in alto e iniziare a dare risposte concrete ai propri bisogni più profondi, specialmente sul versante mentale e spirituale
- regolarizzare il meridiano della Vescica Biliare e, se stimolati insieme, “regolarizzare” il centro del proprio organismo; in questo senso può essere efficace per l'ansia e alcune forme di depressione
- regolarizzare il meridiano del Polmone

Il meridiano del Cuore è più efficace nelle malattie da causa interna.

Meridiano dell'Intestino Tenue

Corrisponde al Fuoco. Contiene più sangue che energia. Fra le 13 e le 15 il flusso energetico e sanguigno è al massimo. Comanda i liquidi Ye.

Ha anche la funzione di “dare la regola” controllando l'organismo soprattutto sotto il profilo psicologico e spirituale. Per la regola mezzogiorno-mezzanotte si lega al meridiano del Fegato.

La sintomatologia associata è caratterizzata, nelle aggressioni da energie esterne, da dolori alla gola, dolore e gonfiore sottomascellare, impossibilità di girare il collo; le cause interne determinano squilibrio dei liquidi, ronzii, sordità, gonfiore sottomascellare, dolori contemporanei sotto il collo e il mento, alla spalla, al braccio, al gomito e alle parti esterne e interne dell'avambraccio.

Si utilizza questo meridiano quando si deve:

- tonificare i liquidi profondi (liquidi ye)
- aprire lo yang e portarlo in basso
- stimolare la regolarizzazione sotto il profilo psichico e spirituale
- regolarizzare il meridiano del Fegato e, se stimolati insieme, regolarizzare la digestione
- regolarizzare il Grosso Intestino

Il meridiano dell'Int. Tenue, come tutti i meridiani yang, è più efficace nelle malattie da causa esterna.

Meridiano della Vescica

Corrisponde all'Acqua. Contiene più sangue che energia. Fra le 15 e le 17 il flusso energetico e sanguigno è al massimo. Comanda la muscolatura posturale. Ha anche e soprattutto la funzione di “dare la regola”, controllando l'organismo sotto l'aspetto più materiale; in pratica regolarizza il funzionamento dell'organismo in generale e degli organi e visceri in particolare.

Per la regola del mezzogiorno-mezzanotte si lega al meridiano del Polmone. Questa coppia svolge un'importante azione sull'ordine. La sintomatologia associata è caratterizzata, nelle aggressioni da energie perverse, da cefalee, occhi fuori dalle orbite, dolori al collo con sensazioni di strappo, dolori alla colonna vertebrale, sensazioni di frattura alla zona lombare, sensazione di annodamento al cavo popliteo, sensazione di forte tensione della parte posteriore del polpaccio; le cause interne determinano affezioni dei muscoli e delle ossa, emorroidi, febbre e brividi, dolori lancinanti al collo, al dorso, alla regione lombare, al coccige, alla parte esterna del tallone e impossibilità di muovere il quinto dito del piede.

Si utilizza questo meridiano quando si deve:

- tonificare la muscolatura posturale
- aprire lo yang e portarlo in basso
- stimolare la regolarizzazione sotto il profilo materiale
- regolarizzare il meridiano del Polmone e, se stimolati insieme, dare ordine e regola all'organismo
- regolarizzare il meridiano del Cuore

Il meridiano della Vescica, come tutti i meridiani yang, è più efficace nelle malattie da causa esterna e per tutte le malattie del dorso.

Meridiano del Rene

Corrisponde all'Acqua. Contiene più energia che sangue. Fra le 17 e le 19 il flusso energetico e sanguigno è al massimo. Comanda il Rene e tutte le sue funzioni. La sua funzione è di portare lo Yin in alto e determinare una risposta concreta alle nostre necessità più profonde e vere. E' il meridiano e il livello su cui si costruisce la vita. Per la regola mezzogiorno-mezzanotte si lega al meridiano del Grosso Intestino. La sintomatologia associata è caratterizzata, nelle aggressioni da energie perverse, da fame senza desiderio di mangiare, colorito nero-grigiastro, tosse, emottisi, dispnea con affanno, incapacità di stare sdraiati, vista confusa, mancanza di energia dei Reni che crea ansia e paura; le cause interne determinano affezioni concernenti i reni, bocca calda e lingua secca, dolore al cuore, dissenteria, dolori lancinanti alla colonna vertebrale, sensazione di arti inferiori paralizzati e ghiacciati, pianta del piede calda e dolente.

Si utilizza questo meridiano quando si deve:

- tonificare il Rene e tutte le sue funzioni
- portare in alto lo yin e iniziare a dare risposte concrete alle proprie necessità più profonde, specie sul piano materiale
- regolarizzare il Grosso Intestino, e se stimolati insieme, da un lato distribuire la forza del Rene a tutto l'organismo e dall'altro "rifornire" di Jing acquisito le riserve renali di jing
- regolarizzare il meridiano del Ministro del Cuore

Il meridiano del Rene, come tutti i meridiani yin, è più efficace nelle malattie da causa interna.

Meridiano del Ministro del Cuore

E' la continuazione del meridiano del Rene e corrisponde al Fuoco Ministeriale. Contiene più sangue che energia. Comanda il Ministro del Cuore e le sue funzioni. Per la regola mezzogiorno-mezzanotte si lega la meridiano dello Stomaco: questa coppia svolge un'importante azione sul sangue. La sintomatologia associata è caratterizzata, nelle aggressioni da energie perverse, da calore al palmo delle mani, contrazione del gomito e gonfiore all'ascella; le cause interne determinano turbe venose e arteriose, senso di piena e dolore al cuore, calore al palmo delle mani.

Si utilizza questo meridiano quando si deve:

- tonificare il ministro del Cuore e le sue funzioni
- portare lo Yin in alto e terminare un ciclo per iniziarne un altro (pensionamento, menopausa)
- regolarizzare il meridiano dello Stomaco, e se stimolati insieme trattare tutte le turbe da vuoto

e ristagno di sangue

- regolarizzare il meridiano del Rene

Il meridiano del ministro del Cuore, come tutti i meridiani yin, è più efficace nelle malattie da causa esterna.

Meridiano del Triplice Riscaldatore

E' la continuazione del meridiano del Ministro del Cuore e corrisponde al Fuoco Ministeriale. Contiene più energia che sangue. Fra le 21 e le 23 il flusso energetico e sanguigno è al massimo. Comanda il Qi. Ha la funzione di portare lo Yang in basso e aprirlo in superficie e profondità: è la cerniera. Per la regola mezzogiorno-mezzanotte si lega al meridiano della Milza: questa coppia svolge un'importante azione sul Qi. La sintomatologia associata è caratterizzata, nelle aggressioni da energie perverse, da sordità, ronzii, gola gonfia e dolorosa; le cause interne determinano turbe dell'energia e della sudorazione, dolori all'angolo esterno dell'occhio, dolori dietro l'orecchio, alla spalla, al braccio e al gomito e impossibilità di muovere l'anulare.

Si utilizza questo meridiano quando si deve:

- tonificare il Qi
- portare lo yang in basso e quindi stimolare la scelta fra una cosa e l'altra
- è essenziale in tutte le turbe da ristagno, specie nella parte superiore del corpo
- regolarizzare il meridiano della Milza e, se stimolati insieme, attivare e distribuire il Qi
- regolarizzare il meridiano della Vescica

Il Meridiano del Triplice Riscaldatore, come tutti i meridiani Yang, è più efficace nelle malattie da causa esterna.

Meridiano della Vescica Biliare

Corrisponde al Legno. Contiene più energia che sangue. Fra le 23 e le 1 il flusso energetico e sanguigno è al massimo. Comanda le articolazioni. Ha la funzione di portare lo Yang in basso e aprirlo in superficie e in profondità: è la cerniera. Per la regola mezzogiorno-mezzanotte si lega al meridiano del Cuore: questa coppia svolge un'importante azione sul centro. La sintomatologia associata, nelle aggressioni da energie perverse, da bocca amara, sospiri frequenti, torace e costole dolorose, impossibilità di girarsi, parte esterna della gamba calda; le cause interne determinano affezioni che riguardano le ossa, dolori alla testa e sotto il mento, adenopatie ascellari, sudori abbondanti, tremi,

dolori all'anca, al ginocchio, alla gamba, al malleolo, in genere a tutte le articolazioni, impossibilità di muovere il quarto dito.

Si utilizza questo meridiano quando si deve:

- trattare i disturbi delle articolazioni
- portare lo yang in basso
- trattare tutti i disturbi da ristagno (compaiono a riposo e scompaiono muovendosi)
- aumentare la decisione
- regolarizzare il meridiano del Cuore, e se stimolati insieme, “centrare” l'individuo
- regolarizzare il meridiano dello Stomaco

Il meridiano della Vescica Biliare, come tutti i meridiani Yang, è più efficace nelle malattie da causa esterna.

Meridiano del Fegato

Corrisponde al Legno. Contiene più sangue che energia. Fra le 1 e le 3 il flusso energetico e sanguigno è al massimo. Comanda il Fegato e tutte le sue funzioni. Ha la funzione di portare lo yin in alto e di chiudere un ciclo per iniziarne uno nuovo. Per la regola mezzogiorno-mezzanotte si lega la meridiano dell'Intestino Tenue. La sintomatologia associata è caratterizzata, nelle aggressioni da energie perverse, dai dolori alla regione renale, impossibilità di flettersi in avanti e indietro, affezioni dello scroto nell'uomo e del basso ventre nella donna; le cause interne determinano nausea e vomito, diarrea, indigestione, affezioni dello scroto, perdita involontaria di urina o difficoltà alla minzione.

Si utilizza questo meridiano quando si deve:

- tonificare il Fegato e le sue funzioni
- portare lo Yin in alto e terminare un ciclo per iniziarne un altro (menopausa, pubertà)
- regolarizzare il meridiano dell'Intestino Tenue, e se stimolati insieme, trattare i diversi disturbi digestivi
- regolarizzare il meridiano della Milza

Il meridiano del Fegato, come tutti i meridiani yin, è più efficace nelle malattie da causa interna e per trattare tutti i disturbi della parte inferiore del corpo.

Meridiani straordinari

A differenza dei canali non hanno un collegamento interno/esterno fra di loro, né sono riferibili ad un organo specifico. Inoltre, ad eccezione di *Du Mai* e *Ren Mai* non hanno un percorso proprio, bensì utilizzano variamente le vie dei canali principali a tratti. Ecco perché detti anche curiosi, cioè inusuali.

Du Mai

Il nome significa vaso (meridiano) che sorveglia, controlla da cui la traduzione con vaso governatore. Scorre lungo la linea centrale della schiena, in contatto con tutti i canali yang governa lo yang del corpo ed è anche definito “mare degli Yang”: controlla la forza fisica e mentale, la comunicazione con il mondo esteriore, lo psichismo, ecc. E' costituito da 28 punti, ognuno dei quali controlla una specifica funzione Yang del corpo. In ragione del suo percorso ha a che fare con patologie di irrigidimento della colonna, perdita di coscienza, paralisi degli arti, alcune forme di sterilità, ritenzione ed incontinenza di urine e feci.

Ren Mai

Il suo nome significa portare un carico, per estensione prendere in carico. Alcuni testi raffigurano accanto al meridiano l'ideogramma di una donna, motivo per il quale a questo meridiano è stato dato il nome di Vaso Concezione. Scorre lungo la linea centrale del petto e dell'addome, in contatto con tutti i canali Yin, dirige lo Yin del corpo e viene chiamato “mare degli Yin”: influenza il sistema riproduttivo e la gravidanza ed è in relazione con forme di “annodamento” di Qi e sangue nell'addome e alcuni tipi di ernie. E' costituito da 24 punti e sovrintende e regola tutti i meridiani principali Yin.

Chong Mai

Il chongmai, canale impetuoso, si distribuisce al petto e all'interno della gamba fino ai piedi. E' detto mare del sangue e mare dei 12 canali, per la sua attitudine a recepire il surplus di sangue dei canali e degli organi; nella donna è in relazione con l'emissione del sangue mestruale. Influenza fra l'altro la direzione del Qi, per cui ha a che fare con la ribellione del Qi verso l'alto e la sua risalita controcorrente, come in caso di asma, vomito, vertigini.

La Scodella Chiusa – Il Palazzo del bambino - L'Utero

L'essere femminile è dotato di strutture anatomiche proprie che gli consentono funzioni del tutto peculiari, come la gravidanza, il parto, l'allattamento e la mestruazione.

A proposito degli organi interni specifici della donna, la medicina cinese ha sempre attribuito maggior rilevanza all'utero piuttosto che alle ovaie, o meglio si riferisce all'Utero come tutto l'apparato riproduttivo compresi gli annessi, che non vengono identificati come strutture a sé stanti.

L'Utero viene descritto come una scodella chiusa a tre diramazioni coniformi, una inferiore verso la vagina e due superiori che si dirigono rispettivamente a destra e sinistra, riferite alle ovaie e alle salpingi (tube di Falloppio).

Nella donna, l'Utero corrisponde al Campo del Cinabro Inferiore (*Dan Tian*), che nell'uomo dà dimora alla "Camera dello Sperma" ed è uno dei sei Visceri Curiosi. L'Utero è un organo cavo dotato di una funzione particolare rispetto a quella degli altri organi, poiché ha funzioni *Yang* che lo rendono simile ai visceri-*Fu* (mestruazione, travaglio, parto), mentre durante la gravidanza accumula il Sangue e nutre il feto, svolgendo una funzione *Yin* di conservazione. Per questo si parla di "fu straordinario permanente", denominazione giustificata anche dalla particolarità dell'Utero di avere la forma di un viscere e la funzione di un organo.

L'alternarsi della funzione escrettrice e conservativa segue un andamento ciclico corrispondente ad un mese lunare per le mestruazioni e a dieci mesi lunari per la gravidanza (circa 40 settimane).

L'Utero è fisiologicamente collegato al Cuore tramite *Bao Mai* (Meridiano dell'Utero), che raccoglie Sangue e *Yin*. Per effetto dei vasi di collegamento quindi, il Sangue del Cuore e l'Essenza del Rene raggiungono l'Utero, che diventa il luogo ideale per la conservazione e lo sviluppo dell'embrione. Se non c'è fecondazione, allora si attiva la funzione escrettrice sul sangue mestruale.

La fisiologia femminile è dominata dal Sangue, poiché il Riscaldatore Inferiore ospita l'Utero che accumula il Sangue. Nella donna, il Sangue rappresenta la sorgente delle mestruazioni, della fertilità, del concepimento, della gravidanza e del parto.

Con l'affermazione: "La donna è di natura *yin*, per cui il sangue è dominante", ci viene offerta la chiave di comprensione del delicato tema ginecologico. Il Sangue della donna infatti (mestruazione, nutrimento fetale, latte materno), con i suoi periodici impoverimenti e le sue manifestazioni, rappresenta il punto di espressione del corpo femminile. Va sempre tenuto presente questo nell'affrontare una patologia della donna, soprattutto se si tratta di un disturbo ginecologico per il quale occorrerà, innanzitutto, analizzare i segni clinici riguardanti il Sangue e tenerne conto nella terapia più di quanto non si faccia nell'uomo. La fisiologia della donna è imperniata sul Sangue, quella dell'uomo su *Qi*; l'uomo accumula il *Jing* e la donna contiene l'Utero, il Sangue, il feto.

Le Pelvi

I cinesi usano principalmente due termini per indicare la pelvi: il primo è “*Gu Pen*”, dove *Gu* significa osso e *Pen* bacino, catino. Il suo nome ci ricorda che questa zona è legata all’acqua: il bacino è una riserva d’acqua e l’acqua è all’origine della creazione e della vita. E' in questo ricettacolo delle acque infatti, che avviene la procreazione. La pelvi appartiene al Riscaldatore Inferiore ed è la parte anatomica preposta sia alla creazione di una nuova vita che alla ri-creazione della propria vita.

L’altro termine spesso usato per indicare la pelvi è *Xiao Fu*, dove *Xiao* sta per piccolo (nell’ideogramma appare qualcosa di piccolo che viene diviso e che può essere associato all’osso pubico) e *Fu* sta ad indicare il ventre, l’addome.

Mentre il torace è considerato il luogo di distribuzione dei Soffi, l’addome è il ricettacolo dei Soffi, cioè quello che li riceve. Il ventre è considerato il nucleo, la parte interiore di qualsiasi cosa e in oriente, un grosso ventre, che rappresenta un grosso ricettacolo di Soffi, è un segno di generosità e abbondanza interiore: non a caso Buddha è sempre rappresentato con un grosso ventre. E' la zona del corpo che in Giappone viene chiamata *Hara* e quella su cui si lavora intensamente con le Arti Marziali e con il *Qi Gong*.

La zona della pelvi è, prima di tutto il luogo delle “*Bao*” (buste). L’ideogramma di *Bao* è composto da una radice che significa “carne” e da una parte che ci parla di qualcosa che fascia, avvolge e indica la placenta e tutti gli organi che sono avvolti o costituiti da una membrana, come l’utero o la vescica. Questo perché il termine *Bao* vuol esprimere il concetto di qualcosa che sta in basso ed avvolge.

E' nutrita dai Meridiani Principali:

- *Vescica Urinaria* che attraversa verticalmente la parte posteriore del bacino con due rami
- *Vescica Biliare* che attraversa l'anca
- *Stomac* che si trova nella parte anteriore
- *Milza* nella parte antero-laterale dell'addome
- *Fegato (LR)* che interessa pube, genitali esterni, basso ventre e addome
- *Rene* che attraversa l'addome verticalmente passando a 0,5 *cun* dalla linea mediana

e dai Meridiani Curiosi:

- *Chong Mai*, di cui un ramo percorre internamente il rachide e un ramo si anteriorizza
- *Ren Mai* che sale lungo la linea mediana
- *Du Mai* che sale dal perineo nella parte posteriore del corpo insieme alla colonna vertebrale
- *Dai Mai* che ha un andamento a cintura nella zona della vita.

La Gravidanza

La Medicina Tradizionale Cinese ha dedicato estrema attenzione al fenomeno della gravidanza. Essa è stata studiata in tutti i suoi aspetti sia fisiologici che patologici e per ogni disturbo esiste il suo trattamento specifico. La fisiopatologia della gravidanza in MTC prevede lo studio sia delle manifestazioni materne (dal concepimento al parto e al puerperio) che di quelle del feto a partire dall'etiologia anche su base ereditaria dove viene dato risalto a tutti i possibili fattori, anche i sentimenti e le emozioni materne. In quest'ottica la Medicina Tradizionale Cinese può, a giusta ragione, essere considerata una disciplina pienamente "olistica" ove tutto può concorrere a garantire il miglior percorso possibile alla madre e al nascituro non solo in termini di cura ma anche di prevenzione.

La gravidanza è un fenomeno fisiologico esclusivamente femminile e, in quanto tale, è una manifestazione a forte carattere *Yin* anche se in essa sono presenti molti aspetti *Yang*. Ma il suo essere *Yin* si mette in evidenza quasi in ogni suo aspetto. Innanzitutto è un processo che si verifica all'interno e nel corpo della donna, in un organo nascosto, l'Utero, con estremo coinvolgimento del Sangue e dello *Jing*, a sua volta sotto la custodia dei Reni. Si manifesta poi a seguito della fecondazione del gamete materno a metà del ciclo mestruale, dopo l'ovulazione che rappresenta il momento più *Yin* del suddetto ciclo. Inoltre, l'embrione e poi il feto si sviluppano principalmente sotto l'azione degli *Zhang* Rene, Milza e Fegato. Lo stesso prodotto del concepimento, essendo considerato un ammasso di sangue, è *Yin*.

Il Concepimento

Il fenomeno della creazione di un nuovo individuo parte dunque dall'unione dell'uomo e della donna a cui partecipa, secondo la tradizione cinese, il Cielo che, con il suo consenso, permette la discesa dello *Shen*. Soltanto a seguito di tale evento può avvenire la fecondazione e l'inizio di una nuova vita. Tutto ciò è magnificamente coerente con l'idea che ogni fenomeno che riguarda la vita dell'uomo è posto fra Cielo e Terra.

Le Essenze del Cielo anteriore presiedono al formarsi della vita, quelle del Cielo posteriore al mantenerla e ricrearla.

Al momento del concepimento lo spermatozoo più *Yang* penetra nell'ovulo nel suo punto più *Yin*, dando vita al primo movimento di energia. Il *Qi* intrinseco dell'ovulo appena fecondato è molto abbondante poiché le cellule riproduttive sono per loro natura colme di *Jing Qi*. Sotto l'influenza del

Qi dell'utero e del Jing Qi della madre, il Qi dell'ovulo si concentra nei primi 8 giorni assumendo la forma di un anello centrale.

Verso l'ottavo giorno l'ovulo diviene morula: ha già subito notevoli trasformazioni energetiche grazie alla strutturazione delle cellule embrionali e presenta una configurazione con l'asse inclinato simile a quella del pianeta Terra. Comincia allora il rafforzamento dell'anello di Qi che progressivamente strangolerà la morula fino al dodicesimo giorno dandole la forma di mezzaluna. Da quel momento in poi compariranno la faccia ventrale Yin e la faccia dorsale Yang.

Quindi all'atto del concepimento, lo spermatozoo (*Yang*), portatore dello *Jing* paterno con tutto il suo corredo di ereditarietà, feconda l'ovulo (*Yin*) per effetto della discesa dello *Shen*. Inizia così un periodo della durata di dieci cicli lunari.

A partire da questo momento, ogni fenomeno relativo allo sviluppo del prodotto del concepimento ha una sua spiegazione secondo i principi della MTC.

Fino ad ora ciò che è stato trasmesso al nascituro, in termini ereditari, ha visto il concorso in parti uguali della madre e del padre in quanto fornitori dei gameti e quindi dello *Jing* ereditario. Da questo momento in poi interviene, in ogni istante, con il suo apporto, lo stato energetico materno. Essa non fornisce solo lo *Jing* proveniente dai Reni ma anche il *Qi* e lo *Xue* che devono essere sufficienti a supportare la sua vita e quella del bambino. Inoltre è necessario anche che tali Sostanze abbiano la possibilità di fluire liberamente dalla madre all'embrione attraverso le strutture deputate a tale compito.

Con l'inizio della gravidanza si assiste alla scomparsa delle mestruazioni e ciò rende disponibile una maggiore quantità di *Xue*, Sostanza da cui si forma materialmente il nuovo individuo. Ciò porta ad un aumento di Calore interno, necessario a supportare i nuovi fenomeni e questo rende ragione dell'aumento di temperatura della madre. La gravidanza è infatti una condizione caratterizzata da Calore e Umidità che non vanno contrastate onde evitare lo sviluppo di condizioni pericolose per il buon esito della gestazione, *in primis* l'aborto.

Il lato *Yin* della gravidanza si evidenzia anche sul piano mentale. La donna tende a rivolgersi "verso l'interno" diventando più introspettiva e riflessiva e rallentando tutti i suoi ritmi.

Ruolo dello *Jing* materno

Lo *Jing* è custodito dai Reni. Quello materno interviene, a differenza di quello fornito dal padre, anche in gravidanza influenzando lo stato sia della madre che del bambino. Fornisce la "forza motrice" necessaria a tutti i fenomeni legati alla gravidanza ma soprattutto presiede alla possibilità di

concepimento e al sostegno dello sviluppo dell'embrione. Una carenza di quello materno (dovuta a cause diverse come l'età avanzata, aborti ripetuti o numerose gravidanze, vita dissoluta, debolezza costituzionale, ecc.) è spesso causa di infertilità o aborti.

Esso poi viene veicolato attraverso i Meridiani Straordinari *Du Mai*, *Ren Mai*, *Chong Mai* e *Dai Mai* il cui ruolo è fondamentale per una gravidanza sana.

Non è possibile aumentare la quantità dello *Jing* materno ma si può agire aiutandone la diffusione al feto agendo sui Meridiani Straordinari e impedendone l'impoverimento attraverso una corretta alimentazione e respirazione, fonti di *Jing* acquisito indispensabili a conservare il potenziale di quello ereditario. Tutto ciò spiega l'importanza di sostenere la funzione di Rene, Stomaco, Milza e Polmone anche attraverso il trattamento dei relativi meridiani.

Ruolo del *Qi* e modifiche nel suo flusso lungo i meridiani

Durante la gestazione il *Qi*, che normalmente segue la circolazione energetica lungo i vari meridiani, deve essere diretto maggiormente verso l'Utero per nutrire il feto e la placenta. Ciò determina delle modifiche riguardo al suo flusso.

Benché tutti i Meridiani svolgano un ruolo nella circolazione del *Qi* diretta all'unità feto-placentare, essa ha un particolare rapporto con il *Ren Mai* e il *Du Mai*. Questi ultimi fungono da regolatori rispettivamente dell'energia di tipo *Yin* e di tipo *Yang*. Rappresentano una sorta di bacino di riserva a cui attingere in particolari condizioni come anche in gravidanza. Il *Ren Mai* risulta maggiormente coinvolto in quanto “mare dello *Yin*” mentre il *Du Mai* ha l'importante funzione di indirizzare all'Utero lo *Yang Qi* per favorire l'ovulazione.

Ma le modificazioni morfologiche del corpo della madre coinvolgono inevitabilmente anche altre strutture determinando variazioni nella circolazione energetica. L'aumento di dimensione dell'addome materno e quello della pressione intraddominale coinvolgono il flusso del *Qi* lungo gli organi e i meridiani anatomicamente coinvolti: il *Chong Mai*, il *Ren Mai* e il *Dai Mai* sono particolarmente interessati all'azione “meccanica” dell'Utero che cresce mentre il *Du Mai* e il *Taiyang* sono interessati di riflesso dalle variazioni posturali del rachide in toto. Si verifica quindi una difficoltà nella circolazione del *Qi* ma anche dei fluidi corporei che inevitabilmente finirà per interessare anche il Triplice Riscaldatore. Ciò può sfociare in sintomi come, ad esempio, difficoltà respiratorie (Riscaldatore Superiore), disturbi digestivi (Riscaldatore Medio), disturbi agli arti inferiori, ai Reni e alla Vescica (Riscaldatore Inferiore).

Ruolo di Xue

Lo Xue è, fra le varie Sostanze, quella il cui coinvolgimento appare più evidente e ubiquitario durante tutto il corso della gestazione e anche dopo. Innanzitutto perché viene a mancare come sangue mestruale che, lo ricordiamo, è considerato in MTC come *Jing* puro e in quanto tale va a costituire l'ammasso iniziale di cellule che darà origine all'embrione. Poi perché nutrirà il feto insieme al *Qi* della madre e al suo *Jing*. In ultimo perché continuerà la sua opera nel puerperio continuando a nutrire il bambino attraverso il latte materno che è considerato, per i cinesi, Xue modificato tanto che generalmente le mestruazioni non compaiono fino a che è presente il latte. Esso ha particolari collegamenti con il *Chong Mai* in quanto "mare del Sangue" e con gli *Zhang Milza*, Fegato e Cuore per il loro ruolo nella sua produzione, deposito e messa in circolo oltre che, ovviamente, con l'Utero.

I Meridiani Straordinari coinvolti in gravidanza

Chong Mai

Il Chong Mai ha un ruolo determinante nella gestazione per quel che riguarda l'apporto di Xue ma anche per tutte le variazioni morfologiche materne, sia dell'Utero che dell'organismo in generale.

Il suo compito è particolarmente evidente nel primo trimestre di gravidanza, quello in cui è maggiore la quantità di Sangue che deve giungere all'Utero per nutrire il prodotto del concepimento e permettere lo sviluppo della placenta e del sacco amniotico. Tale meridiano è infatti descritto come "mare del Sangue".

Durante il primo trimestre molta energia è impiegata da questo Meridiano per assolvere al suo compito ed è presente anche il coinvolgimento di molte altre strutture correlate ad esso. Ad esempio, la nausea e il vomito nel primo trimestre possono essere spiegate dal collegamento fra il Chong Mai e lo Stomaco. Quest'ultimo, se in deficit, non è in grado di far "discendere" e parte dell'energia del Chong Mai (che si trova in una condizione di "pieno" fisiologica) risalirà causando i sintomi suddetti. Così come la sensazione di calore al torace e di soffocamento può essere spiegata dal collegamento del Meridiano con il torace dove giunge un suo ramo.

Tali disturbi tendono ad attenuarsi con il completamento della formazione della placenta. Da quel momento l'energia del Chong Mai tende a stabilizzarsi di nuovo nella pelvi con riduzione del pieno energetico e tutti i fenomeni di risalita (dovuti all'eccesso di energia che percorreva il Meridiano) si smorzano a meno di un deficit di Stomaco o di risalita di Qi da disarmonia di Fegato. L'impegno del Chong Mai diviene nuovamente importante nel terzo trimestre quando le richieste di Sangue del feto

aumentano per sostenere il rapido incremento ponderale. È questa la ragione del ritorno della stanchezza nella madre e di sviluppo di anemia.

Ren Mai

Il Ren Mai controlla la gravidanza sotto il profilo funzionale (variazioni ormonali, sviluppo placentare, ecc.). È responsabile dell'energia Yin indirizzata all'Utero e quindi a feto e placenta. Essendo la gravidanza un fenomeno con forte componente Yin, esso è il Meridiano più impegnato nel trasferimento di Qi al bambino. Anatomicamente poi esso è collegato al perineo per cui un deficit della sua funzione può manifestarsi, oltre che con carenza di Qi trasferito al feto, anche con debolezza delle strutture del pavimento pelvico e quindi prolasso. Altri aspetti Yin della gravidanza sono legati all'aumentata attività di questo Meridiano anche sotto il profilo psicologico come, ad esempio, la tendenza della madre ad un atteggiamento maggiormente introspettivo e quella a “fare il nido” (il cosiddetto comportamento “parentale”).

Du Mai

Energeticamente è responsabile del trasferimento di energia Yang al feto mentre anatomicamente è correlato al rachide e quindi è particolarmente coinvolto sotto il profilo posturale. Donne con deficit di Yang soffrono spesso in gravidanza di mal di schiena.

Dai Mai

È il “Vaso Cintura” che ha il compito, insieme alla Milza, di sostenere, anatomicamente, il feto nell'Utero e questo nell'addome. Un suo deficit può essere causa di aborto ma anche di cedimento delle strutture anatomiche di sostegno della parete addominale e del bacino (muscoli, legamenti, fascia, articolazioni fra le ossa del bacino) ma anche di mal posizioni fetali, in particolare le posizioni obliqua e trasversa (come se il feto, non adeguatamente sostenuto, “cascasse”). Per contro, una eccessiva tensione del meridiano, “stringendo” troppo l'Utero, può impedire il corretto posizionamento del feto con presentazione podalica.

I Movimenti Energetici con i loro Zhang Fu e i relativi meridiani

Movimento Legno: Fegato e Vescica Biliare

L'energia del Legno è determinante in tutti i processi di crescita e quindi anche nello sviluppo di una nuova vita. Il Fegato, come già detto, ha un ruolo determinante nella messa a disposizione del Sangue e da questo punto di vista contrae importanti rapporti con il *Chong Mai*. L'azione poi del Fegato e della Vescica Biliare sui tendini, legamenti ed articolazioni è implicata in tutte le modificazioni di tipo posturale che si verificano in gravidanza. Basti pensare alla lassità legamentosa che prelude ai movimenti di nutazione del bacino nel periodo che precede il parto e che, per la Medicina occidentale, è dovuta all'azione del progesterone e della relaxina.

Movimento Fuoco

Fuoco Imperiale: Cuore e Intestino Tenue

Il Movimento Fuoco ha un altro ruolo chiave in gravidanza. Innanzitutto è legato allo *Shen* e, in quanto tale, governa le emozioni. Poi è l'aspetto energetico *Yang* della gestazione. Il Cuore è direttamente collegato all'Utero dal *Bao Mai* tramite il quale invia ad esso il Sangue. Ha quindi l'importante funzione di garantire la corretta circolazione ematica che risulta essere più impegnativa per il fisiologico aumento della massa ematica.

Fuoco Ministeriale: Ministro del Cuore e Triplice Riscaldatore

Alcuni importanti fenomeni della gravidanza vedono coinvolto questo aspetto del movimento fuoco. Innanzitutto sul piano mentale le funzioni ministeriali di MC e TR sono fortemente coinvolte poiché la madre vive un momento intenso sotto il profilo delle relazioni fra se stessa, il bambino e chi la circonda. Fisicamente, poi, soprattutto il TR si trova impegnato a dover gestire una differente suddivisione dei liquidi corporei e spesso in gravidanza una sua disfunzione può determinare la presenza di edemi. Un altro aspetto importante è quello della termoregolazione. La gravida infatti presenta una maggiore temperatura corporea che rappresenta anche la manifestazione di un maggior impegno del TR.

Movimento Terra: Stomaco e Milza

L'energia della Terra è fondamentale in gravidanza perché rappresenta il nutrimento (sia fisico che emotivo) e il sostegno allo sviluppo del bambino. Gli *Zhang Fu* del Movimento Terra hanno un ruolo fondamentale sia per l'apporto di nutrienti sia per la produzione di *Xue*. La Milza in particolare entra direttamente nella produzione del Sangue. Ma essa ha anche l'importante funzione di "contenere" il feto nell'Utero e questo in sede oltre al Sangue nei vasi. Deficit della Milza si possono manifestare con aborto, prolasso degli organi pelvici, emorroidi, varici, edemi, diabete, ecc. Da ricordare anche il ruolo del movimento Terra le garantire l'Umidità necessaria al sostegno della gestazione. Si rammenta poi che lo Stomaco ha, nei riguardi del *Qi*, una funzione di abbassamento, fondamentale per l'espletamento del parto.

Movimento Metallo: Polmone e Intestino Crasso

Il polmone ha la funzione fondamentale di estrarre dall'aria parte del *Qi*. Durante la gravidanza il suo impegno è notevole per le aumentate richieste della madre e del bambino. Un deficit di questo organo può manifestarsi con difficoltà respiratorie ma anche con disturbi legati alla sua difficoltà a garantire la circolazione del *Qi* con disturbi che coinvolgeranno anche il percorso del relativo meridiano come la sindrome del tunnel carpale. Il Grosso Intestino invece risentirà soprattutto meccanicamente della presenza dell'Utero ingrossato ma anche della relaxina rallentando le sue funzioni di eliminazione dell'impuro. Ciò determinerà sintomi come stitichezza e inaridimento della massa fecale.

Movimento Acqua: Reni e Vescica Urinaria

L'Acqua con i suoi *Zhang Fu* rappresenta forse il Movimento più fortemente coinvolto in gravidanza. Ricordiamo in primis il ruolo dei Reni nel mettere a disposizione lo *Jing* e nel partecipare alla produzione del Sangue oltre al metabolismo dei fluidi. Si ricorda, come già detto in precedenza, che in gravidanza vi è un grande utilizzo di essi che devono essere garantiti in quantità necessaria al corretto svolgersi di tutti i momenti della gestazione e in ciò rientra anche il coinvolgimento della Vescica Urinaria. Quest'ultima è però anche interessata, con il suo meridiano, da problemi posturali per il notevole sovraccarico a cui è sottoposto il rachide della gravida. Si ricorda inoltre il ruolo svolto da alcuni punti posti lungo il suo meridiano nel modulare l'intervento terapeutico in caso di alcuni problemi. Basti pensare ai punti *Shu* e alla loro azione modulatrice sulle funzioni degli *Zhang Fu* e al punto 67VU da trattare in caso di posizione podalica del feto per favorirne il capovolgimento.

I Foglietti Embrionali

Se si sfoglia un qualunque testo di embriologia si può vedere come il prodotto del concepimento, dopo la fase iniziale di annidamento nella parete dell'Utero, si sviluppi a partire da tre strutture fondamentali disposte come gli strati di un "sandwich": l'endoderma, il mesoderma e l'ectoderma. Senza soffermarsi eccessivamente sull'argomento, ci si limiterà a ricordare che da ognuno di questi foglietti embrionali si differenzieranno diversi tessuti che manterranno sempre una origine comune. Basti pensare, ad esempio, al tessuto nervoso e all'epidermide, entrambi derivati dall'ectoderma, che possono manifestare patologie comuni come la neurofibromatosi. In alcuni individui, quindi, disturbi apparentemente scollegati fra loro sono, in realtà, la manifestazione di un disequilibrio che interessa tessuti derivati dallo stesso foglietto embrionale. Tale struttura avrà quindi un aspetto per lo più bidimensionale con una delle dimensioni maggiore dell'altra e più precisamente quella longitudinale. Lo sviluppo, in questa fase, avviene grazie al primo meridiano che viene a strutturarsi ovvero il *Chong Mai* che darà appunto la spinta allo sviluppo longitudinale della struttura iniziale dell'embrione. Esso è anche descritto come "l'architetto interno" il che spiega bene la sua funzione soprattutto nella vita embrionale.

Dopo una prima fase in cui i tre foglietti sono appunto disposti a "sandwich", si osserva al ripiegarsi dell'endoderma su se stesso a formare una sorta di tubo da cui avranno origine strutture di tipo viscerale come il sistema digerente e l'apparato respiratorio. Questo rappresenta il lato *Yin* dell'embrione, quello che darà origine alle strutture anteriori del corpo. Il loro sviluppo è legato al venirsi a formare del *Ren Mai*, mare dello *Yin*, ed è da esso guidato e indirizzato. Ciò permette di spiegare anche il percorso di questo Meridiano Straordinario.

Sul lato opposto, a partire dall'ectoderma, verranno a formarsi altre importanti strutture fra cui il sistema nervoso e la pelle con i suoi annessi. Queste sono le strutture poste sul lato *Yang* dell'embrione e quindi il loro sviluppo avviene di pari passo allo strutturarsi del *Du Mai*, mare dello *Yang*, e ne definiscono in percorso.

Le strutture derivate dall'endoderma e dall'ectoderma avranno un punto di incontro ai due estremi dell'embrione, la membrana orofaringea (futura bocca) e quella cloacale (il futuro ano), stessi punti ove, nell'organismo completamente formato, vengono a prendere contatto il *Ren Mai* e il *Du Mai*.

Ultimo meridiano straordinario impari a delinearsi è il *Dai Mai* che, con il suo aspetto a "cintura", racchiude i primi tre e permette al prodotto del concepimento di continuare a strutturarsi armonicamente (in particolare per quel che riguarda anche il saldarsi in avanti del foglietto endodermico e posteriormente di quello ectodermico), garantendo anche un corretto scambio energetico fra l'alto e il basso, fra strutture cefaliche e caudali.

In una fase successiva verranno a formarsi i Meridiani Straordinari *Wei Mai* (*Yin e Yang*) e *Qiao Mai* (*Yin e Yang*). In seguito si formerà il sistema dei 12 meridiani principali a cui è legato anche lo sviluppo degli arti.

Il Ciclo dei Cinque Movimenti nello sviluppo embrionale

Il ciclo dei 5 Movimenti (Legno, Fuoco, Terra, Metallo, Acqua) regola la relazione tra Uomo e Cosmo attraverso le corrispondenze che sono state attribuite ad ogni singolo elemento (stagioni, organi del corpo, emozioni, colori, sapori, ecc). Ognuno dei 5 Movimenti è legato agli altri in virtù di alcuni principi che possono essere espressi attraverso dei cicli (di generazione, controllo, attacco e contrattacco).

Lo sviluppo del feto segue il ciclo di Generazione e così l'attivazione dei relativi Meridiani Distinti con lo sviluppo degli *Zhang Fu* ad essi collegati.

Si ricorda comunque che i primi Meridiani ad attivarsi sono quelli Straordinari e solo a seguito del loro sviluppo si formeranno gli altri.

Lo schema di pagina seguente riporta invece lo sviluppo del feto durante i 10 mesi di gestazione del calendario lunare, in base anche ai meridiani materni che si attivano nelle varie fasi della gravidanza. Il concetto è che il meridiano attivato sarà utile allo sviluppo del bambino in quel determinato mese, andrà quindi tonificato e non disperso.

Sviluppo del Feto nelle dieci Lune

1	Fegato	L'embrione viene sostenuto dal canale epatico della madre. Il sangue viene trattenuto all'interno, va quindi tonificato lo Yin.
2	Vescica Biliare	L'embrione viene sostenuto dal canale di Vescica Biliare della madre (meridiano che "dà la forma") . Il Qi originario (Yuan Qi) si manifesta.
3	Mastro del Cuore	Il feto viene sostenuto dal canale del Cuore della madre. Il sesso e la forma del corpo deve ancora essere determinati in base ai fattori che influenzeranno la madre. Il feto acquista la funzione del proprio Shen.
4	Triplice Riscaldatore	Il feto viene sostenuto attraverso il canale del Piccolo Intestino della madre. Il feto incomincia ad assorbire l'Essenza dei reni della madre per sviluppare i vasi sanguigni. Gli organi Yang sono formati.
5	Milza	Il feto viene sostenuto attraverso il canale della Milza della madre. Dal Qi essenziale del Cuore della madre si delinea il temperamento del feto. Si formano braccia e gambe. Il bambino inizia a strutturare il proprio apparato digerente e inizia a succhiarsi il dito.
6	Stomaco	Il feto viene sostenuto attraverso il canale dello Stomaco della madre. Dal Qi polmonare della madre si sviluppano i tendini. Si formano gli occhi e la bocca.
7	Polmoni	Il feto viene sostenuto attraverso il canale dei Polmoni della madre. Dal Qi epatico essenziale della madre si formano le ossa. Si formano pelle, peli e capelli.
8	Grosso Intestino	Il feto viene sostenuto attraverso il canale di Grosso Intestino della madre. La crescita della pelle è favorita dal Qi essenziale di Milza della madre. Gli orifizi sono attivi, il bambino comincia ad essere autonomo.
9	Reni	Il feto viene sostenuto attraverso il canale di Reni della madre, che ora fornisce la forza ed energia di cui avrà bisogno per affrontare la vita. La crescita della pelle e dei capelli è favorita dall'Essenza ricevuta alla madre. Tutti gli organi sono formati.
10	Vescica	Il feto viene sostenuto attraverso il canale della Vescica della madre, la "regola" che riassume tutte le funzioni e che gli permetterà di stare in piedi. Gli organi Yin sono completamente sviluppati, gli organi Yang sono privi di ostruzioni.

Secondo Jeffrey Yuen nella fase prenatale il ciclo creativo dei 5 elementi è invertito, seguirà quindi l'ordine Acqua ➔ Metallo ➔ Terra ➔ Fuoco ➔ Legno.

Le correlazioni fra gli Zhang Fu e i tre trimestri di gravidanza

La gravidanza, anche secondo la MTC, può essere suddivisa in tre trimestri, distinti sia per quanto riguarda lo sviluppo dell'unità feto-placentare che per l'impegno energetico della madre in tutto il processo.

Primo Trimestre

È il periodo che vede verificarsi, dopo la fecondazione, lo sviluppo dell'embrione e della placenta.

È il momento fondamentale affinché tutti i processi necessari ad uno sviluppo armonico dell'embrione si attivino. In questa fase, oltre al corredo ereditario del prodotto del concepimento, entra in gioco lo *Jing* materno con la sua potenzialità di fornire la spinta energetica per tale processo.

Ovviamente lo *Zhang Fu* maggiormente coinvolto in quest'epoca è il **Rene**. La sua azione risulta evidente anche per quelli che sono i collegamenti con l'Utero, il *Chong Mai* e il Ren Mai.

La sua opera però non si esaurisce con il passaggio ai trimestri successivi poiché l'azione dello *Jing* continua per tutta la gravidanza motivo per cui è utile trattare sia l'organo che il meridiano in tonificazione anche a scopo preventivo.

Altro organo fondamentale è il Fegato che vedremo impegnato in tutte le "dieci lune" per l'apporto di Sangue con tutte le sue implicazioni (sviluppo placentare, circolazione materno-fetale, ecc.).

Secondo Trimestre

È quello che vede il maggiore sviluppo del feto e di tutti i suoi organi e tessuti. La formazione della placenta è ormai completata e essa comincia a produrre i suoi ormoni e a sostenere lo sviluppo del bambino. Per tale ragione viene a ridursi, in parte, l'impegno del *Chong Mai*.

In questa epoca è fondamentale l'apporto di nutrienti alla placenta trasportati dal Sangue.

Ciò significa un impegno maggiore da parte della **Milza**, del **Fegato** e dello **Stomaco** nell'estrarre dai cibi le sostanze nutrienti per trasformarle e indirizzarle alla placenta tramite *Xue* e quindi al feto.

È il periodo in cui generalmente terminano le nausee e la madre avverte un maggiore desiderio di cibo.

Terzo Trimestre

Continua l'impegno della **Milza** nel mettere a disposizione del feto i nutrienti ma anche nella produzione del Sangue. È frequente infatti in questo periodo il manifestarsi nella gestante di carenze nutrizionali e anemia se nel trimestre precedente non si è provveduto a sostenere adeguatamente il fabbisogno della madre e del bambino attraverso l'alimentazione. Continua anche l'impegno di **Rene** e **Fegato** per i motivi precedentemente esposti. Essendo poi di nuovo necessario un apporto notevole di *Xue*, ritorna ad essere evidente l'azione del *Chong Mai* che non è mai venuta meno ma che nel secondo trimestre era in parte attenuata per l'azione più autonoma della placenta. Ora serve un maggiore movimento di Sangue sia per le aumentate richieste del feto (che ha completato il suo sviluppo ma è più grosso) sia per sostenere il parto e il secondamento. In questo fenomeno entrano in gioco strutture come **Stomaco, Grosso Intestino, Milza e Vescica Urinaria** per quelle che sono le loro azioni di "muovere verso il basso", mobilitare il Sangue e il *Qi*, dare la "regola" al bambino di posizionarsi correttamente, ecc. Tutte azioni che devono essere svolte ora e non prima, motivo per cui alcuni punti posti lungo i loro meridiani non vengono trattati prima di questo periodo onde scongiurare il pericolo del verificarsi di alcuni fenomeni anzitempo.

Le Cinque Sostanze Fondamentali nel concepimento

Uno dei capitoli dei testi classici che meglio descrive il processo di creazione della vita e della formazione dell'essere umano è il cap. 8 del Ling Shu intitolato "Le radici dello Shen".

Una frase recita "Il senza forma produce la forma". Dal senza forma siamo passati all'assunzione di una forma, all'esistenza individuale limitata nel tempo e nello spazio e distinta dal resto dell'universo. Il comparire delle Essenze ha luogo al momento del concepimento. Tutti gli esseri hanno dunque un'origine comune costituita dall'incontro fra la Virtù del Cielo e le Energie della Terra, ma sono anche differenziati. Nell'unione sessuale l'uomo e la donna si scambiano l'essenza (Jing).

Questo scambio è per entrambi funzione dell'Utero viscere straordinario.

Attraverso l'atto sessuale si provocano delle potenti vibrazioni energetiche nell'universo e nel Qi cosmico. Se quest'ultimo entra nell'unione uomo-donna, allora e solo allora si avrà il concepimento. E' dunque quella condensazione di energie cosmiche che consente al singolo individuo di prendere forma, cioè di esistere, e la preziosa scintilla di vita che verrà custodita con cura, perchè il suo esaurimento coincide con l'estinguersi della vita individuale, con una perdita di forma dell'energia che ritorna indifferenziata.

E' detto Jing del Cielo Anteriore perché preesiste alla nascita individuale: da un lato esso è l'essenza delle energie sessuali dei due genitori al momento del concepimento (la spinta d'amore), dall'altro è quello che in medicina occidentale viene detta ereditarietà cromosomica, ovvero è l'eredità energetica dei genitori sia costituzionale che del momento specifico in cui è avvenuta l'unione.

Infatti il fatto che l'unione abbia avuto luogo in un momento di pace, benessere fisico, di amore e benevolenza condiziona lo sviluppo del nuovo essere non meno della qualità dei cromosomi. Questo Jing è l'essenza del feto che ne rende possibile l'accrescimento, la differenziazione, lo sviluppo, la riproduzione e la vita fino alla morte. E' la base di forza e salute costituzionali di ogni singolo individuo.

Il Jing del nuovo essere e inoltre la congiunzione cosmica del momento unico ed irripetibile in cui tutto avviene, è ciò che determina la personalità innata, la predisposizione ad alcune malattie piuttosto che ad altre, la struttura fisica, l'efficienza del funzionamento dei vari organi ed apparati, nonché la struttura psichica ed il carattere del nascituro.

Il Jing costituito dalle Essenze che assumiamo dall'esterno attraverso i cibi, l'acqua, l'aria e le emozioni prende invece il nome di Jing del Cielo Posteriore, perchè si sviluppa dopo la nascita dell'individuo. Da questo Jing acquisito ricaviamo l'energia necessaria al mantenimento delle funzioni vitali dei vari organi ed apparati.

A differenza del Jing del Cielo Anteriore, quello del Cielo Posteriore si consuma rapidamente così come rapidamente si ricostituisce, tant'è che noi abbiamo bisogno di mangiare, bere e respirare continuamente. Il Jing del Cielo Anteriore e quello del Cielo Posteriore sono in stretto rapporto di mutua influenza: se c'è una buona assimilazione della giusta quantità e qualità del Jing del Cielo Posteriore, evitando gli eccessi alimentari, sessuali, di lavoro fisico o mentale come di riposo, ci sarà un minimo consumo di quello del Cielo Anteriore, che quindi potrà conservarsi a lungo consentendoci di giungere fino alla fine naturale dei nostri giorni.

“Il fatto che le due Essenze si congiungano denota lo Shen”. L'unione fisica e spirituale delle energie maschile e femminile consente l'incarnarsi di un'anima, ovvero lo sviluppo di una nuova individualità che si muoverà secondo il cammino tracciato per la sua crescita personale e spirituale. Lo Shen sarà proprio la guida nel percorso della vita dell'individuo.

Shen non è proprietà di ogni singolo uomo, ma rappresenta un patrimonio universale che ci accomuna a tutti gli esseri viventi. Lo Shen si radica poi in ogni singolo individuo nel Cuore, dandogli l'orientamento per portare a compimento il proprio destino. Esso è la nostra profonda guida spirituale interiore. Per favorire la permanenza dello Shen dentro di noi e lasciare che conduca la nostra vita in modo armonioso dobbiamo coltivare un Cuore Vuoto da preoccupazioni, emozioni e pregiudizi, in modo che esso tutto possa accogliere e conoscere. Lo Shen è quindi la nostra maturità, la nostra consapevolezza, la nostra capacità di accettare le cose per quello che sono mantenendo nei confronti della vita un atteggiamento di serena lucidità e calma mentale.

Qualora lo Shen materno sia turbato durante la gestazione, potremo assistere nel neonato a caratteristiche manifestazioni di pianto eccessivo notturno, espressione di collera ed infelicità.

Principali disturbi della Gravidanza

Nausea e Vomito

È un disturbo molto comune soprattutto nelle primipare e benigno. Raramente si complica con condizioni di malnutrizione dovute al suo prolungarsi oltre il primo trimestre.

Le cause principali sono:

- **Stasi di Qi di Fegato:** vomito con eruttazioni, liquido chiaro, acre e bruciante, vertigini, nodo in gola;
- **Calore dello Stomaco:** vomito associato a gengive infiammate, sete e appetito intensi, alitosi;
- **Catarri che ostruiscono il Riscaldatore Medio:** Vomito schiumoso, scialorrea, inappetenza, sensazione di corpo pesante.

Edema

È più frequente nei due ultimi trimestri dove bisogna poter distinguere l'edema isolato dalla condizione di preeclampsia o eclampsia conclamata motivo per cui è sempre bene consigliare alla gravida frequenti misurazioni della pressione arteriosa e il controllo della funzionalità renale.

In caso di forme non eclamptiche le cause possono essere:

- **Vuoto di Milza:** gonfiore generalizzato (volto, tronco e arti), lingua pallida, polso vuoto e lento.
- **Vuoto di Rene:** edema lentamente ingravescente degli arti inferiori, dolore lombare e alle ginocchia, lingua bianca con patina vischiosa alla radice, polso profondo e lento.

Dolore Lombare

Nell'arco della gravidanza quasi tutte le donne sperimentano almeno una volta questo disturbo. Esso è dovuto principalmente a **disarmonie del Rene e dei rapporti fra Qi e Xue** legati al loro sovraccarico di impegno.

Altra causa frequente è quella puramente meccanica legata allo sbilanciamento del rachide nel ricercare una postura adeguata a sostenere il peso e il volume dell'addome.

Emorroidi

Ecco un'altra patologia frequentissima in gravidanza per ragioni sia energetiche che meccaniche (legate, queste ultime, agli effetti compressivi dell'Utero).

Di solito sono causate dalle seguenti condizioni:

- **Vuoto** del Riscaldatore Medio o del *Qi*, specialmente nel suo aspetto *Yang*;
- **Pieno** da accumulo di Calore-Umidità nel Grosso Intestino;
- **Combinazione delle due condizioni precedenti.**

In tutti e tre i casi vi è un accumulo di Sangue che produce congestione, dolore e gonfiore.

Cefalea

Solitamente i soggetti che soffrono di cefalea ricorrente, tensiva, vasomotoria e mista migliorano in gravidanza. In effetti, poichè la cefalea è legata ad un eccesso di yang, la gravidanza che è yin ne migliora l'espressione, riducendone intensità e frequenza.

Tuttavia alcune cefalee pulsanti di tipo emicranico da vuoto di sangue peggiorano durante il periodo gravidico, perchè il sangue della donna deve nutrire il feto e questo causa un aumento del vuoto con comparsa della sintomatologia dolorosa.

Il Mese Dorato

In Cina i quaranta giorni successivi al parto sono chiamati il “mese dorato”, nel quale la donna si dedica a recuperare Sangue e Qi persi in grande quantità nel parto e a ristabilire la funzionalità e l’energia dei Reni. Si tratta di un periodo in cui la neo mamma si occupa solo di recuperare le energie dedicando tempo a se stessa riposando, evitando stress, disturbi emotivi e facendo molta attenzione all’alimentazione. Inoltre in questo momento la donna è molto sensibile alla penetrazione del freddo a causa della grande perdita di Yang avvenuta per espellere il neonato dall’utero, deve quindi evitare di esporsi al vento, al freddo e di fare il bagno limitandosi a fare delle spugnature con acqua e zenzero (che peraltro è riscaldante) sul corpo e sui capelli. Per recuperare lo Yang dovrà assumere cibi riscaldanti come carni rosse, fagioli e lenticchie.

In questo periodo la donna e il bambino sono totalmente accuditi dai familiari in modo che lei possa dedicarsi al riposo e affrontare con i dovuti tempi la ripresa fisica e la gestione della nuova vita. Indubbiamente questa pratica aiuta a superare un momento così delicato evitando tante dolorose depressioni post-parto a cui siamo purtroppo abituati in occidente.

Conclusione

Prima della lettura delle conclusioni si rimanda alla presentazione dei tre casi trattati che sono raccolti nell'allegato 1.

...

La data presunta del parto per una delle Signore è il 25 maggio quindi la sto ancora trattando.

Di conseguenza la parte relativa ai suoi trattamenti (nell'allegato 1) e le conclusioni finali di questo lavoro, saranno integrate nella parte stampata, dove vi sarà una valutazione e una comparazione dei tre casi seguiti.

Ringraziamenti

Ringrazio innanzitutto Lucio, Rachele e Federico che, con la loro pazienza, mi hanno concesso di “rubare” loro del tempo per poter frequentare l’Accademia, studiare ed infine preparare questa tesi.

Ringrazio Roberto che con passione mi ha dedicato tempo ed energie e che è riuscito a farmi appassionare a una materia di non facile comprensione e che merita grande dedizione per essere assimilata.

Ringrazio i miei genitori e i miei suoceri che hanno contribuito ampiamente alla riuscita di questo percorso aiutandomi con i bambini.

Grazie ad Egle per il sostegno, la pazienza e le mille condivisioni.

Grazie ad Orietta che ha sempre creduto in questo lavoro aiutandomi sotto molti profili.

Ringrazio Francesca, la mia ginecologa, che oltre ad aver proposto alle sue pazienti questo percorso (e la ringrazio anche per la fiducia), mi ha messo a disposizione il suo studio, permettendomi di trattare le Signore (che altrettanto ringrazio) in un luogo a loro conosciuto.

Ringrazio l’Accademia di Naturopatia per le opportunità che mi ha offerto e per il percorso fatto insieme. In particolare ringrazio Fabio per la passione con la quale ci ha spiegato la sua bellissima materia, Lorenza per avermi aiutato a capire quando è importante l’essere presenti a sé stesso e all’altro e Mario per tutto quello che per me ha fatto. Grazie a tutte le persone dell’Accademia con le quali ho condiviso qualcosa, quasi sempre speciale, in questo pezzo importante della mia vita.

Grazie a Gianluigi, primo naturopata incontrato in questo cammino che, molti anni fa, mi ha aperto la porta ad un mondo che io già cercavo.

BIBLIOGRAFIA

F. Bonanomi – M. Corradin – C. Di Stanislao

“Introduzione al Pensiero e alla Medicina Classica Cinese”

Bellavite Editori in Missaglia – marzo 2012

Alessandra Gulì

“Le Acque lunari – La medicina cinese e la donna”

Ed. Xenia – marzo '98

Giovanni Maciocia

“I Fondamenti della Medicina Tradizionale Cinese”

Casa Ed. Ambrosiana – maggio 2007

C. Di Stanislao – M. Corradin

“Medicina Tradizionale Cinese per lo Shiatsu e il Tuina”

Ediz. CEA – 2001

Roberto Poli

“Appunti di Medicina Cinese al corso di Tuina e Medicina Tradizionale Cinese”

raccolta di appunti – anno 2003-2006

Scuola Italo-Cinese di Agopuntura Dante De Bernardinis – Carlo Di Stanislao

“La gravidanza in MTC” - anno 2006