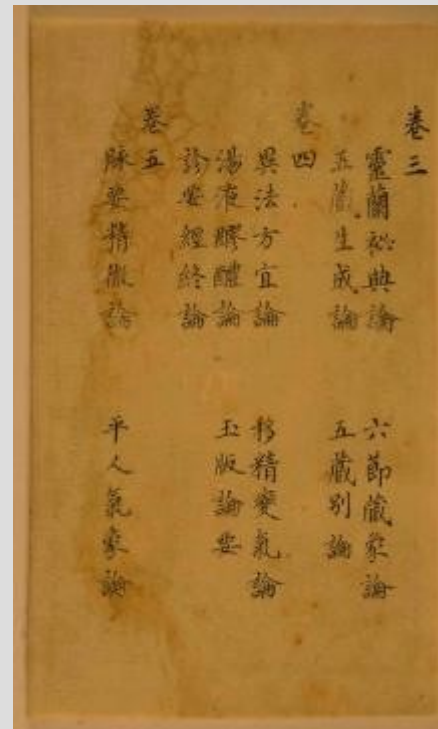


# *Huángdì Nèijīng* 黄帝内经

di Vito Marino

Presidente Associazione Qi

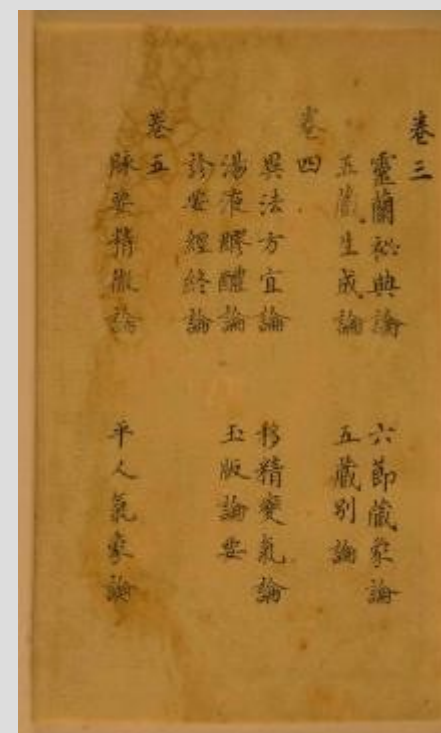
Resp. amb. Agopuntura e MTC - Osp. Buccheri La Ferla



# *Huángdì Nèijīng* 黄帝内经

***Huángdì Nèijīng***, *Il Canone Interno dell'Imperatore Giallo* è il più importante antico trattato di medicina tradizionale cinese. In Cina è considerato il testo medico più influente.

Diviso in due tomi, *Huángdì Nèijīng Sùwèn* 黄帝内经素问 ("Domande semplici"), e *Huángdì Nèijīng Língshū* 黄帝内经灵枢 ("Perno spirituale"). Ogni tomo è diviso in ottantuno capitoli. Ottantuno è il risultato di nove per nove, e il nove è considerato il numero che costituisce il compimento, il massimo. Ottantuno è "il massimo del massimo".



# *Huángdì Nèijīng* 黄帝内经

La trattazione è sotto forma di dialogo tra *Huángdì* e sei dei suoi ministri imperiali, in particolare *Qíbó* 岐伯, il suo Maestro di medicina.

La redazione del trattato vada dal periodo dei Regni Combattenti (453-222 a.C.) fino alla dinastia degli *Hàn* posteriori (25-222 d.C.).



## *Huángdì Nèijīng* 黄帝内经

Il *Língshū* sarebbe di poco anteriore al *Sùwèn*. I vari testi vennero divisi e riorganizzati da vari autori, fino a quando, nella Dinastia *Táng* 唐, *Wáng Bīng* 王冰 (710-804 d.C.) organizzò il testo nella stesura che conosciamo oggi.

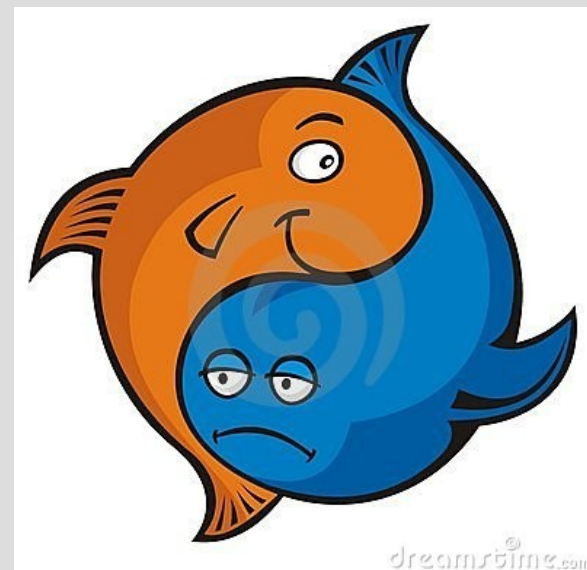


# *Huángdì Nèijīng* 黄帝内经

Nel *Sùwèn Qíbó* risponde alle domande dell'Imperatore Huangdi sui fondamenti teorici della medicina cinese e dei suoi metodi di diagnosi.

Nel *Língshū* si discute la terapia con agopuntura.

Il tutto è esposto secondo la dottrina dello *yīn* 阴 e dello *yáng* 阳, dei 5 Movimenti *wǔxíng* 五行 e del *qì* 气.



# *Huángdì Nèijīng* 黄帝内经

Il Neijing si discosta dalle precedenti credenze sciamaniche che credevano la malattia causata da influenze demoniache, e sostiene che dieta, stile di vita, emozioni, ambiente ed età siano causa di malattia. L'uomo può rimanere in equilibrio o ritornare all'equilibrio e alla salute attraverso la comprensione delle leggi naturali. L'uomo è un microcosmo che rispecchia il macrocosmo. I principi di yin e yang, i cinque elementi, i fattori ambientali del vento, umidità, caldo, freddo e così via, sono parte del macrocosmo e si applicano anche al microcosmo umano.





# *Huángdì Nèijīng* 黄帝内经

## **Brani del *Sùwèn*: Libro I.**

Huang Di chiese, "Ho sentito che anticamente tutti vivessero fino a 100 anni senza mostrare i sintomi caratteristici dell'invecchiamento. Nel nostro tempo, tuttavia, le persone invecchiano prematuramente, spesso solo cinquanta anni. Questo è dovuto a cambiamenti nell'ambiente, o al fatto che le persone hanno perso il loro corretto stile di vita? "



# *Huángdì Nèijīng* 黄帝内经

Qi Bo rispose: "In passato, la gente praticava il Tao, la Via della Vita. Avevano compreso il principio dell'equilibrio, come rappresentato dalle trasformazioni delle energie dell'universo. Avevano messo a punto esercizi formulati per promuovere il flusso di energia e per armonizzare se stessi con l'universo. Avevano una dieta equilibrata e a orari regolari, si alzavano e andavano a dormire a orari regolari, evitavano di sollecitare eccessivamente il corpo e la mente, evitando eccessi di tutti i tipi. Hanno mantenuto il benessere del corpo e della mente, quindi non è sorprendente che vivessero oltre cento anni".





# *Huángdì Nèijīng* 黄帝内经

"In questi giorni, le persone hanno cambiato il loro modo di vita. Bevono vino come se fosse acqua, indulgono troppo in attività distruttive, dissipano il loro *jing* - l'essenza del corpo che è immagazzinata nei Reni - e riducono il loro *qi*. Non conoscono più il segreto della conservazione della energia e della vitalità. In cerca di eccitazione emotiva e piaceri momentanei, la gente ignora il ritmo naturale dell'universo. Non riescono a regolare il loro stile di vita e la dieta, e dormono impropriamente. Quindi non è sorprendente che sembrano vecchi a cinquant'anni e muoiano poco dopo."



# *Huángdì Nèijīng* 黄帝内经

"I saggi dei tempi antichi consigliavano la gente su come salvaguardare se stessi contro i fattori che causano malattie. A livello mentale, mantenere la calma ed evitare desideri eccessivi e fantasie, riconoscendo e mantenendo la purezza naturale e la chiarezza della mente. Quando le energie interne possono circolare liberamente e senza intoppi, e l'energia della mente non è dispersa, ma focalizzata e concentrata, le malattie possono essere evitate."



# *Huángdì Nèijīng* 黄帝内经

"In precedenza, la gente ha condotto una vita tranquilla e onesta, staccati dal desiderio eccessivo e dalla ambizione, e vivevano con una coscienza senza macchia e senza paura. Essi erano attivi, ma mai abusavano di se stessi. Poiché vivevano semplicemente, erano contenti, la loro dieta era costituita da prodotti alimentari di base, ma nutrienti, e l'abbigliamento era opportuno alla stagione, ma mai di lusso.





# *Huángdì Nèijīng* 黄帝内经

Dal momento che erano felici della loro vita, non sentivano gelosia o avidità. Avevano compassione per gli altri ed erano disponibili e onesti, libero da abitudini distruttive. Rimanevano incrollabili e resistevano alle tentazioni, e sono stati in grado di rimanere centrati anche nelle avversità. Hanno trattato gli altri con giustizia, indipendentemente dal loro livello di intelligenza o posizione."



# *Huángdì Nèijīng* 黄帝内经

## Daoismo

Il Daoismo (*dàojiào* 道教), è una filosofia religiosa panteistica, monistica, con forti valenze naturalistiche, istituzionalizzata come tale nel I secolo d.C.

Il concetto di *Dao* si identifica con il metodo attraverso cui è possibile modellare la vita terrena affinché corrisponda con le esigenze della natura e del mondo ultraterreno.





# *Huángdì Nèijīng* 黄帝内经

La rappresentazione anatomica del corpo umano appare altamente stilizzata e di natura prettamente simbolica.

Le funzioni dei visceri e degli organi sono paragonate a quelle dei vari funzionari di un impero.



# *Huángdì Nèijīng* 黄帝内经

È descritta, inoltre, una correlazione tra le divisioni del tempo e le parti del corpo. I trecentosessantacinque giorni annuali corrispondono ai trecentosessantacinque punti di agopuntura, i dodici mesi ai dodici meridiani più importanti, le “cinque stagioni” ai cinque organi più importanti.

