

Associazione

氣  
Qi

**Associazione Qi**

Agopuntura Tuina Qigong Taijiquan  
Palermo

## ***Basi della Medicina Tradizionale Cinese (MTC)***

di Vito Marino, Presidente dell'Associazione Qi

### **teoria Yin/Yang e loro relazioni dinamiche**

In MTC la Teoria di base è quella di **Yin-Yang**. La teoria di yin e yang, che proviene da una osservazione della natura, descrive i fenomeni naturali come coppie di opposti: cielo e terra, sole e luna, notte e giorno, inverno ed estate, uomo e donna, sopra e sotto, dentro e fuori, movimento e stasi. Secondo gli ideogrammi classici possiamo dire che Yin rappresenta il lato ombreggiato di una collina, Yang il lato soleggiato.



陽 [阳] yáng

陰 [阴] yīn

**Yang** è quindi in rapporto al sole, quindi a luce, calore, altezza, e per deduzione corrisponde al fuoco. **Yin** è in rapporto all'ombra e quindi alla luna, all'oscurità, al freddo, al basso, e per deduzione è simboleggiato dall'acqua. Rispetto al fuoco, l'acqua possiamo toccarla, il fuoco non possiamo; il fuoco va sempre verso l'alto e l'acqua sempre verso il basso.

Si può attribuire, per esempio, all'uomo lo yang e alla donna lo yin. L'uomo ha una percentuale di fibre muscolari rispetto al tessuto adiposo maggiore rispetto alla donna, il tessuto muscolare corrisponde al movimento, yang, il tessuto adiposo alla riserva, yin; l'uomo ha i genitali "esterni", yang, mentre la donna li ha "interni", yin; l'uomo emette, yang, il suo seme, mentre la donna lo raccoglie e lo conserva all'interno, yin, etc. Ovviamente bisogna fare attenzione, non ci sono degli assoluti, occorre sempre parlare di un uomo "rispetto" ad una donna.

### **Esempi di coppie Yin/Yang**

<b>Yin</b>	<b>Yang</b>
Organi	Funzioni
Buio	Luce
Freddo	Caldo
Luna	Sole
Acqua	Fuoco
Palpabile	Impalpabile
Notte	Giorno
Inverno	Estate
Interno	Esterno
Donna	Uomo
Passività	Attività
Ventre	Dorso
Davanti	Dietro
Stabilità	Dinamismo
Staticità	Mobilità
Sangue	Energia

### **Leggi dello yin-yang**

Yin e Yang sono legati tra loro dalle **leggi di: opposizione, interdipendenza, consumo-accrescimento, trasformazione.**

**Opposizione** di Yin e Yang viene simboleggiata dall'acqua e dal fuoco, sostanze dotate di qualità, appunto, opposte: l'acqua è fredda (Yin), va verso il basso, non ha colore, etc., il fuoco (Yang) è caldo, va verso l'alto, è luminoso, etc.

Per estensione del ragionamento analogico, nel corpo umano la parte esterna è

Yang, gli organi interni Yin, la schiena è Yang, torace e addome Yin, la parte sopra-ombelicale è Yang, la sotto-ombelicale Yin, la faccia laterale degli arti è Yang, la faccia mediale Yin, gli organi "cavi" sono Yang rispetto a quelli "pieni" Yin, le attività funzionali (il Qi degli organi) sono Yang rispetto alle sostanze nutritive (il "sangue", in MTC), etc. Il crepuscolo rispetto al giorno è yin ma rispetto alla notte è yang. La mattina è yang rispetto alla sera, ma la mattina di un giorno invernale è yin rispetto a quella di un giorno estivo. Allora dobbiamo acquisire anche questa nozione: non c'è uno yin o uno yang assoluto, ma tutto è relativo.

**Interdipendenza** di Yin e Yang significa che ciascuno dei due aspetti è la condizione per l'esistenza dell'altro ("**yin e yang si radicano l'uno nell'altro**").

Per esempio, il giorno non esisterebbe senza la notte e viceversa, la struttura di un organo non esisterebbe senza la sua funzione e viceversa, etc.

**Reciproco consumo e accrescimento ("controbilanciamento")** significa che all'aumentare dello Yin corrisponde una diminuzione dello Yang e viceversa.

Per esempio, al crescere della luminosità e del calore della primavera corrisponde un decrescere del buio e del freddo; durante il periodo di veglia prevalgono i fenomeni Yang come attività fisica e cosciente, a cui corrisponde una perdita di sostanza Yin (catabolismo), mentre durante il riposo notturno prevalgono fenomeni Yin come il sonno e il recupero di sostanze (anabolismo) con abolizione dell'attività cosciente e dell'attività (Yang). In altre parole, le attività funzionali (Yang) del corpo consumeranno necessariamente una certa quota di sostanze nutritive (Yin). D'altra parte, la produzione di sostanze nutritive (Yin) consumerà necessariamente una certa quantità di energia (Yang).

Questi processi sono così descritti nel *Su Wen*: "Se lo yang abbonda, lo yin diminuisce, e quando lo yin abbonda, lo yang diminuisce; quando prevale lo yang, vi è calore e quando lo yin prevale vi è freddo".

**Reciproca trasformazione** di Yin e Yang significa che a certe condizioni ciascuno dei due aspetti si può trasformare nel suo opposto. "Ci deve essere quiete dopo l'eccessivo movimento: lo Yang diventerà Yin" (Nei Jing Su Wen). La reciproca trasformazione di Yin e Yang è una legge universale che governa lo sviluppo e il mutamento delle cose: la primavera inizia quando l'inverno ha raggiunto il suo culmine mutando lo Yin in Yang, e l'autunno arriva quando l'estate ha raggiunto il suo apice, mutando lo Yang in Yin. L'uno genera l'altro, come l'acqua che diventa vapore e dalle nuvole poi ridiventa pioggia. Quindi una cosa estremamente yin può trasformarsi in una cosa estremamente yang.

Prendiamo come esempio il raffreddore, con naso che cola, dolori, astenia. Possiamo dire che in generale è un individuo in uno stato yin. Ma se non lo si guarisce, questo stato si può aggravare: labbra secche, viso rosso, tachicardia, agitazione, febbre alta, sudorazione; lo stato yin si trasforma in uno stato yang.

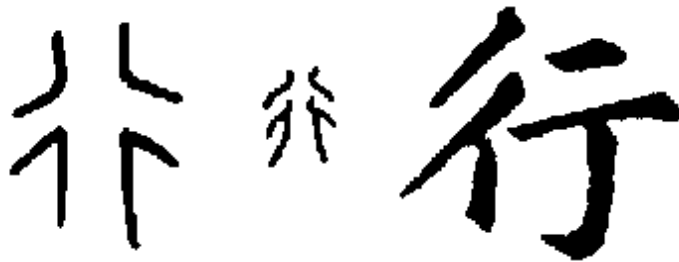
## Teoria dei 5 Movimenti 五行 *wǔxíng*

I cinque movimenti si riferiscono a cinque categorie di fenomeni del mondo naturale, chiamate: **Legno, Fuoco, Terra, Metallo, Acqua**.

五 *wǔ*, “cinque”.



行 *xíng*, “andare”, “camminare”.



La traduzione di *wǔxíng* con “cinque movimenti” sembra più corretta di “cinque elementi”. Gli elementi sono realtà statiche, mentre *xíng* indica il procedere, il cammino, quindi il movimento.

L'origine della teoria pare risalga ad osservazioni astronomiche. I primi pianeti conosciuti nell'antica Cina erano cinque, le “cinque stelle”: Venere, Saturno, Marte, Mercurio e Giove, poiché sono i cinque pianeti che si possono osservare ad occhio nudo. E ciascuno presenta una certa sfumatura di colore. Marte è rossastro, Venere di mattina è molto brillante, potremmo definirlo bianco, Mercurio è scuro, Saturno ha una sfumatura giallo-arancio, Giove blu-verde. Così Marte è chiamato la “**Stella del fuoco**”, perché è rosso, la “**Stella dell'acqua**” è Mercurio, Venere è la “**Stella del metallo**”, Saturno la “**Stella della terra**”, Giove la “**Stella del legno**”. Questi cinque pianeti hanno dato vita alla nozione dei cinque colori.

La teoria dei cinque movimenti stabilisce che tutti i fenomeni nell'universo corrispondono, dal punto di vista della loro natura intrinseca, a legno, fuoco, terra,

metallo e acqua, e che questi fenomeni si trovano in uno stadio di continua trasformazione e cambiamento.

Nel modello dei cinque movimenti ciò che corrisponde all'**Est** è la primavera, il vento, il verde; al **Sud**, calore, estate e rosso; all'**Ovest**, l'autunno, bianco, metallo; al **Centro** giallo, umidità, corrisponde la terra; al **Nord** il freddo, l'inverno, che corrisponde all'acqua, ed al nero.

### Classificazione dei fenomeni secondo i Cinque Movimenti

**Legno.** Il suo carattere è quello di crescere e fluire in tutte le direzioni.

**Fuoco.** E' caldo e va sempre verso l'alto.

**Terra.** Dà nascita e nutrimento all'essere umano e a tutte le cose.

**Metallo.** Scende ed è chiaro.

**Acqua.** E' fredda e scorre verso il basso.

Usando il pensiero analogico si possono classificare tutte le cose, secondo la loro natura, nell'ambito dei Cinque Movimenti.

	LEGNO	FUOCO	TERRA	METALLO	ACQUA
<b>direzione</b>	est	sud	centro	ovest	nord
<b>sapore</b>	acido	amaro	dolce	piccante	salato
<b>colore</b>	verde-blu	osso	giallo	bianco	nero
<b>crescita</b>	germinaz.	crescita	trasform.	decadimen.	accumulo
<b>fatt. amb.</b>	vento	calore	umidità	secchezza	freddo
<b>stagione</b>	primav.	estate	fine-estate	autunno	inverno
<b>zang</b>	fegato	cuore	milza	polmone	rene
<b>fu</b>	vesc. bil.	int. tenue	stomaco	int. crasso	vescica
<b>org. senso</b>	occhi	lingua	bocca	naso	orecchi
<b>tessuto</b>	"tendini"	vasi	muscoli	pelle	ossa
<b>emozione</b>	rabbia	gioia	preoccupaz.	tristezza	paura

Tra questi movimenti, questi organi, vi sono due tipi di relazioni, normali o anormali.

Nelle relazioni fisiologiche osserviamo due cicli differenti.

**A)** Un **Ciclo di generazione (Sheng)**, in cui l'acqua genera il legno, il legno genera il fuoco, il fuoco genera la terra, la terra genera il metallo, il metallo genera l'acqua.

**B)** L'altra relazione fisiologica è quella che in cinese viene definita **Ke** o "**azione di inibizione**", cioè il legno deve controllare la terra, la terra controlla l'acqua, l'acqua

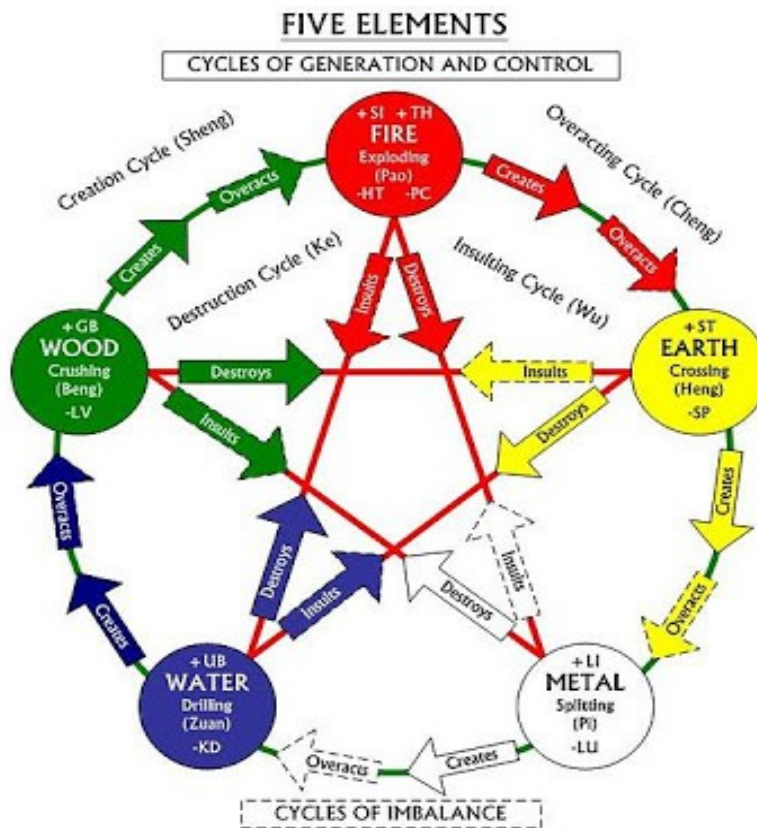
inibisce e controllare il fuoco, il fuoco controlla il metallo, il metallo controlla il legno.

Le relazioni fisiologiche sono quelle di generazione e di controllo. Prendiamo per esempio il fuoco-cuore: che è generato dal legno-fegato, ma lui stesso genera la terra-milza, e inoltre è controllato dall'acqua-reni, ma a sua volta controlla il metallo-polmone. Quindi: **ogni elemento è generato e genera, è controllato e controlla**. E' questo che mantiene tutto il sistema in buon equilibrio. ed in questo caso è fisiologico.

Le relazioni patologiche sono: **Relazione di superinibizione (Cheng)** e **Relazione di controinibizione (Wu)**; per es., il fegato inibisce la milza ma è inibito dal polmone.

L'insieme di tutte queste relazioni in cinese si chiama "cinque movimenti", **Wu Xing**, che possiamo tradurre in italiano come "**Sistema Endo-omeostatico**" (o di "auto-regolazione").

Quindi "**Superinibizione**", eccesso patologico della legge di controllo quando, per es.. un Legno troppo forte inibisce la Terra esauendone l'energia. "**Disprezzo**", o "**Controinibizione**", azione controcorrente della reazione di controllo quando, per es., un Legno troppo forte oltre ad inibire la Terra, disprezza il Metallo esauendone le energie.



Nell'ambito della Legge dei 5 Movimenti il sapore che ha l'azione di strutturare il Movimento e di mantenere la forma dello Zang corrispondente, ha un dinamismo opposto a quello dell'energia specifica del Movimento cui corrisponde, ad eccezione del movimento Terra.

Movimento **LEGNO** che mette in moto e fa muovere corrisponde al sapore **ACIDO** che ha la proprietà di astringere, retrarre.

Movimento **FUOCO** caratterizzato dall'espansione e dalla crescita corrisponde al sapore **AMARO** che ha la proprietà di comprimere, consolidare, indurire.

Movimento **METALLO** che è la presa di forma, la retrazione, corrisponde al sapore **PICCANTE** che fa muovere e disperde.

Movimento **ACQUA** che è la coerenza, la strutturazione, corrisponde al sapore **SALATO** che rammollisce e ammorbidisce.

Movimento **TERRA** che rilascia e distribuisce corrisponde al sapore **DOLCE** che anch'esso rilascia e distribuisce.