

AA.VV.
Elementi di
Dietetica Cinese e Macrobiotica



Introduzione ai concetti di Yin/ Yang e al concetto di Qi come energia cosmica nella MEDICINA TRADIZIONALE CINESE

Il Qi: quando una definizione non basta

氣
QI

Analisi dell'ideogramma di Qi (in uso dal III sec. a. C.; periodo degli stati combattenti): si compone di due parti, rispettivamente interpretate come aria/vapore e riso/chicchi di riso che si aprono per effetto della cottura o della digestione. L'ideogramma indica, quindi, *l'energia vitale* che viene prodotta da una sostanza nutritiva tramite una trasformazione che necessita di calore.

Questa spiegazione si presta a chiarire il concetto di Qi inteso come uno dei “Tre tesori” dell'essere umano, ma alcuni testi ricordano un altro ideogramma più antico. In esso compare al posto del seme, il carattere di Fuoco, ad indicare il Qi come grande forza creatrice dell'Universo ed espressione stessa di questa creazione. Qi andrebbe tradotto letteralmente con "Soffio", ma in Occidente è prevalsa l'abitudine di utilizzare il termine "Energia".

La necessità (per fini didattici) di definire il Qi, ha fatto sì che molto spesso questo concetto, pietra miliare della filosofia cinese, fosse tradotto con il termine di “Energia”, in qualche caso “soffio” (inteso come soffio vitale).

Il termine “energia” riporta questo concetto filosofico in un contesto linguistico comune e di facile utilizzo, ma solo perché raramente ci si prende la briga di andare a leggere, o chiedere ad un fisico, quale sia la definizione di “energia”. A livello etimologico si ritorna al greco e una traduzione abbastanza veritiera è “forza in atto”, “capacità di agire” di un corpo o di un sistema.

La fisica risolve con questa definizione: **“L'energia è la grandezza fisica che misura la capacità di un corpo o di un sistema di compiere lavoro, a prescindere dal fatto che tale lavoro sia o possa essere effettivamente svolto”**.

Questa, come le precedenti definizioni, è in realtà una spiegazione di “cosa fa” piuttosto che di “cosa sia” l'energia.

L'ambiguità della definizione di energia rispecchia esattamente l'impossibilità di definire il Qi se non nelle sue manifestazioni, nel suo essere *l'elemento costitutivo di tutte le leggi universali, inteso come il motore che anima tutti i fenomeni della natura*.

Dalla fisica sappiamo che l'energia è una grandezza che esprime la capacità della materia di compiere un lavoro. L'energia può manifestarsi sotto varie forme: si parla di energia cinetica,

ovvero dell'energia posseduta dai corpi in movimento, di energia potenziale ovvero dell'energia di un corpo sottoposto ad un campo di forze conservative, di energia termica, gravitazionale, magnetica, meccanica, chimica ecc.

Qualunque sia la forma in cui l'energia si presenta, rimangono invariate le caratteristiche fondamentali:

- L'interconvertibilità dell'energia da una forma all'altra.
- La capacità dell'energia di essere trasferita da un sistema materiale ad un altro.
- Il principio di conservazione dell'energia.

Con la teoria della relatività di Einstein si è giunti a stabilire l'equivalenza tra massa ed energia: $E= mc^2$ affermando che la massa è una forma di energia e che tutte le varie forme di energie possono trasformarsi l'una nell'altra. La relazione di equivalenza tra massa ed energia è una delle fondamenta della fisica nucleare e della teoria della relatività di Einstein e ha avuto diverse conferme sperimentali.

Queste considerazioni di tipo scientifico trovano un evidente riscontro nel concetto di Qi, del quale non possiamo dare una definizione univoca, ma che riconosciamo nel suo manifestarsi. In sintesi **il Qi è la Vita intesa nel suo fluire inarrestabile e continuo.**

In rapporto all'Uomo, il Qi rappresenta funzionalità fisiologica dei vari organi e visceri e la relazione tra i diversi livelli (alto/basso, interno/esterno, superficiale/profondo, frontale/posteriore). Garantisce la corretta circolazione del Sangue e dei liquidi, la funzionalità dei meridiani e degli organi, la generazione di Sangue e liquidi, regola la temperatura di tutto il corpo, ha valore immunitario ed ha azione emostatica nei confronti dei liquidi e del Sangue.

Il Qi ha, infine, anche azione metabolica poiché la produzione dei nutrienti e delle sostanze di scarto dipendono dall'azione trasformatrice del Qi.

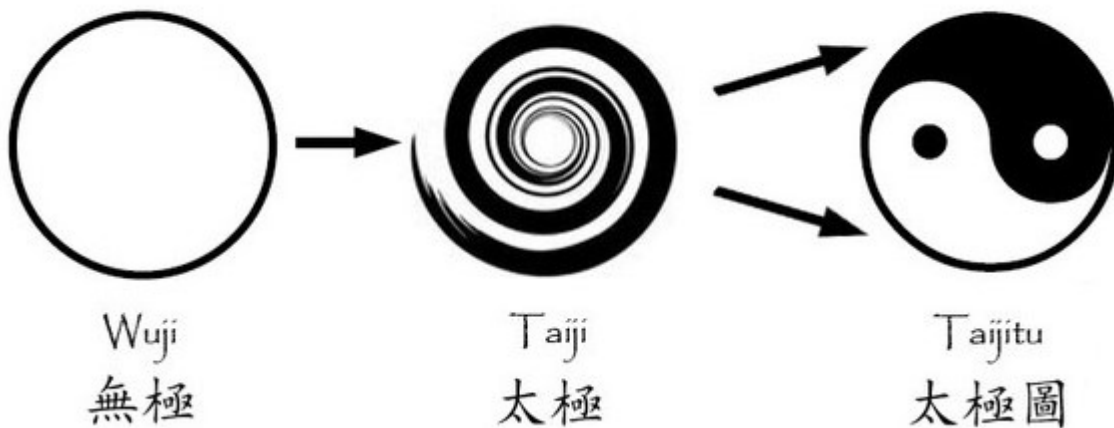
Ma il Qi, nella sua accezione più ampia, è anche **la grande forza che sottende la vita, è l'intero Universo nel suo manifestarsi e presuppone e trova origine nel non manifesto, inteso come potenzialità non ancora espressa, indicato con il termine Dao** (letteralmente “la Via”; matrice dell'Universo). Il concetto di Dao/Tao è assimilabile a quello di “caos originario”, l'unità indifferenziata ma feconda da cui si origina la vita.

Nei testi si evita di parlarne, il nome non è che una convenzione poiché non arriva a definire qualcosa che di per se è indefinibile. Spesso si trovano parafrasi come “La Femmina Oscura”, che evoca qualcosa di profondo, misterioso e fecondo dal quale traggono origine il Cielo e la Terra. Il Cielo e la Terra sono simboli opposti di un processo di differenziazione e quindi polarizzazione, che

conduce alle esistenze individuali specifiche (“i diecimila esseri”).

Volendo semplificare e banalizzare potremmo vedere nel processo di polarizzazione l'inizio della vita intesa come flusso energetico in movimento, proprio come è necessario che in una pila (batteria) vi siano due poli opposti, negativo e positivo, affinché ci sia il passaggio dell'energia elettrica.

Dal Dao inteso come indifferenziazione assoluta, emerge il Wuji, inteso come un'indifferenziazione che prepara la differenziazione. Il Taiji, rispetto al Wuji rappresenta una differenziazione in potenza; si tratta di un'unità, ma contiene al suo interno il germe della divisione e quindi della nascita.



E infine si ha la differenziazione con il simbolo del Taijitu (erroneamente definito Tao). In esso si esprime l'idea del movimento, là dove una delle sue componenti sale l'altro retrocede e viceversa, ma allo stesso tempo all'interno di ciascuna delle due parti c'è il germe dell'altra.

Yin e Yang

Questa differenziazione/polarizzazione, dalla quale trae origine tutte l'esistente viene espressa attraverso i concetti di Yin e Yang.

陰陽
YIN YANG

L'analisi degli ideogrammi di Yin e Yang aiuta a capirne il significato profondo. L'elemento comune a entrambi sulla sinistra rappresenta una collina, gli ideogrammi poi si differenziano, rispettivamente con lo Yin che rappresenta il lato ombroso della collina e lo Yang il lato soleggiato.

Ovviamente il versante del monte che al mattino apparirà soleggiato sarà in ombra nel pomeriggio e viceversa; questa considerazione chiarisce come lo Yin e lo Yang siano due stadi di un movimento ciclico e come l'uno cambi costantemente nell'altro.

In tutti i fenomeni della vita può essere colto un aspetto Yin e uno Yang; il cielo è Yang rispetto alla terra che è Yin; il sole sorge ad est e pertanto l'est è Yang rispetto all'ovest Yin dove il sole tramonta. La sinistra corrisponde allo Yang e la destra allo Yin, come confermato dal cerimoniale imperiale per il quale l'Imperatore si rivolge a sud verso i propri sudditi che sono rivolti a nord e secondo questa interpretazione l'est (Yin) si trova a sinistra e l'ovest (Yang) a destra. Nei caratteri cinesi che significano "sinistra" è incluso l'ideogramma di lavoro (attività Yang), mentre per la "destra" l'ideogramma include una bocca che riceve i prodotti della terra (Yin).

Lo sviluppo di tutti i fenomeni dell'universo è il risultato dell'interazione di due stadi opposti simbolizzati dallo Yin e dallo Yang, ma ogni fenomeno ha in se entrambi gli aspetti con gradi diversi di manifestazione; il giorno appartiene allo Yang, ma dopo aver raggiunto il picco del mezzogiorno, lo Yin presente in esso comincia a manifestarsi.

Prime corrispondenze:

Yang	Yin
Luce	Oscurità
Sole	Luna
Chiarore	Ombra
Attività	Riposo
Cielo	Terra
Rotondo	Quadrato
Tempo	Spazio
Est	Ovest
Sud	Nord
Sinistra	Destra

Lo Yin e lo Yang devono essere considerati non come due fenomeni diversi, ma come due momenti diversi di un fenomeno unico.

Le diverse forme in cui si manifestano Yin e Yang corrispondono a differenti stati di aggregazione; in questi termini lo Yang rappresenta lo stato più rarefatto della materia e lo Yin quello più denso,

come l'acqua che allo stato liquido è Yin e sotto forma di vapore è Yang.

In questi termini si spiega il dualismo tra Cielo e Terra; il Cielo simboleggia tutto ciò che rarefatto, imponderabile, puro e simile a gas, mentre la Terra è tutto ciò che si presenta come denso, pesante, grezzo e solido.

Nella sua forma più estrema lo Yang è totalmente immateriale e corrisponde all'energia pura, lo Yin, nella sua forma più grezza e densa è totalmente materiale e corrisponde alla materia stessa.

Ulteriori corrispondenze:

Yang	Yin
Immateriale	Materiale
Produce energia	Produce forma
Genera	Fa crescere
Non-sostanziale	Sostanziale
Energia	Materia
Espansione	Contrazione
Salita	Discesa
Sopra	Sotto
Fuoco	Acqua

Il macrocosmo Universo in relazione al microcosmo Uomo: lo Yin e lo Yang applicati alla fisiologia.

Il principio della corrispondenza tra l'Uomo inteso come "microcosmo" la cui armonia corrisponde al perfetto allineamento con l'armonia del Macrocosmo è alla luce del principio energetico dello Yin e dello Yang. Questi principi energetici pur esprimendo le due qualità opposte e complementari dell'energia (energia che forma, crea, costituisce, anima e regola ogni cosa nell'universo intero), descrivono delle qualità non assolute, ma sempre in relazione a qualcosa, quindi secondariamente ad un confronto fra due elementi o realtà.

Se ci sforziamo di applicare tali principi al mondo che ci circonda la domanda corretta da porsi è sempre "rispetto a cosa questa realtà può essere definita Yin o Yang"?

All'atto pratico possiamo dire che il capo è più Yang dei piedi, ma la pianta del piede è più Yin del dorso del piede stesso.

Principali caratteristiche associate a Yin e Yang:

Yin		Yang	
<i>Caratteristiche generali</i>	<i>Caratteristiche organiche</i>	<i>Caratteristiche generali</i>	<i>Caratteristiche organiche</i>
Interno	Cuore	Esterno	Intestino Tenue
Profondo	Polmoni	Superficiale	Intestino Crasso
Frontale	Milza	Posteriore	Stomaco
Freddo	Fegato	Caldo	Colecisti
Umido	Reni	Secco	Vescica Urinaria
Destra	Pericardio	Sinistra	Triplice Riscaldatore
Inferiore	Sangue	Superiore	Qi
Terra	Flessione	Cielo	Estensione
Acqua	Tonificazione	Fuoco	Dispersione
Polarità negativa	Cronico	Polarità positiva	Acuto/Crisi
Pieno	Ventrale	Vuoto	Dorsale
Lento	Azione trofica	Veloce	Azione motrice
Femmina	Sapore acido	Maschio	Sapore piccante
Regredire	Sapore amaro	Avanzare	Sapore dolce
Pesante	Sapore salato	Leggero	Sapore neutro
Discesa		Ascensione	
Contrazione		Distensione	

La combinazione di Yin e Yang nei diversi momenti d'espressione delle loro rispettive qualità genera i cosiddetti "5 Movimenti". Anche se più spesso sono denominati "5 Elementi" si preferisce la traduzione "Movimenti" poiché esemplifica al meglio il loro ruolo dinamico di trasformazione ed interazione continua e vicendevole.

Questo si vede nel simbolo Taijitu (vedi figura pag. 24), in cui Yin e Yang si compenetrano, si oppongono, si equilibrano e si compensano in crescita e decrescita.

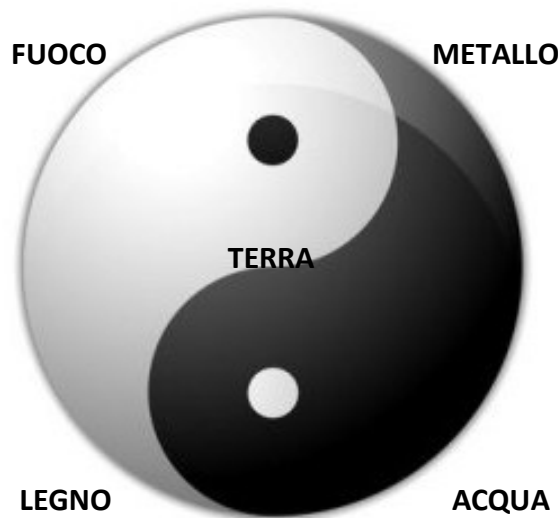
Le leggi che governano lo Yin e lo Yang

- ✓ **Lo Yin e lo Yang sono opposti e complementari:** questo concetto appare evidente dalla definizione di Yin e Yang. Tuttavia bisogna aggiungere che ogni condizione è sempre

relativa. Non esistono uno Yin e uno Yang assoluti dato che ogni situazione estrema contiene la radice del suo contrario e questo principio genera il movimento che sottende alla vita.

- ✓ **Lo Yin e lo Yang sono interdipendenti:** non esiste lo Yin senza lo Yang e viceversa.
- ✓ **Lo Yin e lo Yang si bilanciano a vicenda:** quando lo Yang è al massimo lo Yin è al minimo e viceversa.
- ✓ **Lo Yin e lo Yang si intertrasformano:** quando raggiungono l'apice del loro manifestarsi, si trasformano progressivamente nel loro opposto (alternanza luce buio).

Il Taijitu in relazione ai 5 Movimenti (Wu Xing)



La teoria dei 5 Movimenti, nella storia della Medicina Cinese, è successiva alla teoria dello Yin/Yang e origina dalla medesima scuola filosofica (Scuola detta “Yin-Yang”) e ne rappresenta la naturale evoluzione.

I 5 Movimenti rappresentano le fasi della trasformazione energetica di Yang in Yin e di Yin in Yang, secondo la legge di intertrasformazione per la quale al raggiungimento del loro apice di manifestazione, si trasformano progressivamente nel loro opposto.

Analizzando nel dettaglio e semplificando, possiamo leggere il Movimento Legno come la rinascita dello Yang che tocca l'apice con il Fuoco, per poi cedere il posto all'energia Yin del Metallo. Lo Yin si manifesta al massimo del suo potenziale nell'acqua. Il Movimento Terra rappresenta il perfetto equilibrio tra lo Yin e lo Yang.

In sintesi:



Legno (o Albero): elemento della crescita, dello sviluppo, della creazione e dell'autoaffermazione

L'immagine più associata all'elemento Legno è l'albero, che ha salde radici nel terreno ma è flessibile e si piega alla forza del vento senza però perdere il radicamento al suolo che le dà sostegno e forza vitale. **Lo possiamo perciò associare all'essere umano che nascendo cresce radicato a terra ma è soggetto alla forza degli eventi che ne richiedono forza e flessibilità.** E' simbolo della connessione tra Terra e Padre e quindi, sul piano umano, della **connessione corpo-mente-spirito**. Corrisponde sul piano del tempo alla primavera e su quello dello spazio all'**Est**. E' connesso con il colore **verde** della vegetazione, con il fegato, e con il sapore a questo corrispondente, l'**acidulo**, in grado di stimolarlo e di guarirlo. Da ora in poi userò indifferentemente "legno" o "albero" per indicare questo element. La sua natura è **YANG**. Il pianeta corrispondente è Giove.



Fuoco: elemento collegato al calore e alla luce, all'estate, alla maturazione dei frutti. Rappresenta quindi la vita, l'amore, la protezione, il nutrimento.

L'essere umano ha bisogno di calore, di gioia e luce dentro di sé per poterlo espandere verso l'esterno agli altri, anche per questo uno squilibrio dell'elemento fuoco compromette quasi sempre la **vita relazionale dell'individuo**. Allude all'attività al dinamismo alla pienezza nonché al **Sud**, la direzione in cui il Sole a mezzogiorno si manifesta nel suo massimo splendore. Da notare che il suo colore, il **rosso**, è il colore della felicità e l'organo a cui è connesso, il cuore, è la sede della gioia e dell'allegria. Il suo sapore è l'**amaro** che presiede alla stimolazione cardiaca. La sua natura è **YANG**. Il pianeta corrispondente è Marte



Terra: elemento della stabilità, della conservazione e dell'equilibrio.

E' la fonte da cui tutti gli altri sorgono, nascono crescono e muoiono e si relaziona, proprio in virtù di tali caratteristiche, al **centro**. Ma è anche la fonte della vita, quindi a essa sono associate **fertilità, fecondità, pienezza** . Corrisponde al **giallo**, il colore dell'argilla, alla milza e, fra i sapori, al **dolce**, che tende a stimolarla. La sua natura è

NEUTRA perché è il perno su cui si basano tutti gli altri elementi. Il pianeta corrispondente è Saturno



Metallo: Il Metallo è tutto ciò che la terra contiene e che ci fornisce per la nostra sopravvivenza

Il Metallo è quindi un elemento che ci mette in comunicazione con le altre persone e con l'ambiente che ci circonda e simboleggia la resistenza, la durata, l'interesse rivolto alla collettività. E' collegato all'autunno, la stagione del raccolto. Corrisponde all'**Ovest**, direzione in cui tramonta il Sole, e al colore **bianco** della spada. Sul piano fisico governa l'organo polmone e il sapore **piccante**. La sua natura è **YIN**. Il pianeta corrispondente è Venere che in Oriente è considerato maschile e preposto alle azioni militari.



Acqua: elemento della comunicazione e del nutrimento.

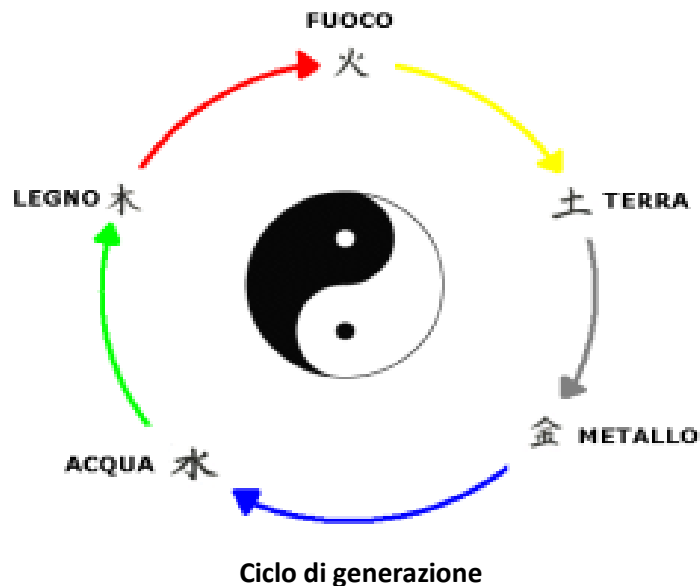
➤ L'Acqua è adattabilità, cambiamento, mutamento, mistero, vita, che allo stato delle nostre conoscenze, è possibile solo in presenza di acqua allo stato liquido. E' collegato all'inverno, alla notte al **Nord** e, fra i colori, al **nero**, che evoca la notte e il buio. Corrisponde all'organo rene e al sapore **salato**. La sua natura è **YIN**. Il pianeta corrispondente è Mercurio.

CORRISPONDENZE DEI CINQUE ELEMENTI

	ACQUA	LEGNO/ALBERO	FUOCO	TERRA	METALLO
ORGANO	Reni	Fegato	Cuore	Milza	Polmoni
VISCERI	Vescica	Vescica biliare	Intestino tenue	Stomaco	Intestino crasso
COLORE	Nero	Verde	Rosso	Giallo	Bianco
STAGIONE	Inverno	Primavera	Estate	5° stagione	Autunno
SAPORE	Salato	Acido	Amaro	Dolce	Piccante
ENERGIA	Freddo	Vento	Caldo	Umidità	Siccità
PIANETA	Mercurio	Giove	Marte	Saturno	Venere
SENTIMENTO	Paura	Ira	Gioia	Preoccupazione	Dolore
CEREALE	soia	grano	riso	mais	avena

I Cinque Elementi sono legati tra loro da una doppia relazione:

Il ciclo di sheng o di generazione



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

Il Legno dà origine al Fuoco; dalle combustione del Fuoco residuano le ceneri che diventano Humus; dal sottosuolo vengono estratti minerali e Metallo; dalla riduzione del metallo deriva

l'Acqua (2H+O dell'aria).

Il ciclo di generazione viene rappresentato graficamente come il cerchio, a rappresentare la vita in perpetuo movimento; s ogni movimento produce il suo successivo ed è, a sua volta, prodotto da quello che lo precede (rapporto madre/figlio).

Lo squilibrio del ciclo di generazione altera i rapporti madre-figlio secondo questi possibili schemi:

Squilibri da eccesso energetico (pieno) o stasi energetica:

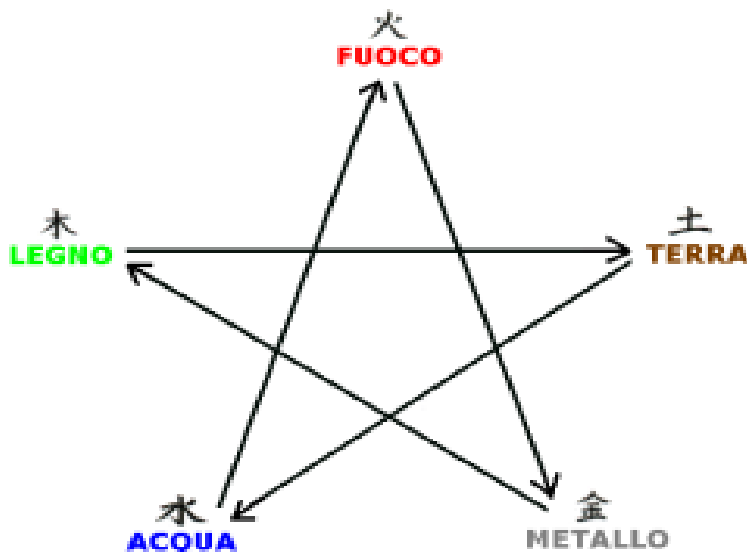
- ⑩ —Eccesso del movimento Madre provoca eccesso del movimento Figlio.
- ⑩ —Stasi del movimento Madre provoca deficit del movimento Figlio.

Squilibrio da deficit energetico (vuoto):

—Il deficit del movimento Madre provoca deficit del movimento Figlio.

—Il deficit del movimento Madre deriva da eccesso del movimento Figlio che svuota il movimento Madre.

Il ciclo ke di dominazione



Ciclo di dominazione

La sequenza ciclica di dominazione è: Legno-Terra-Acqua-Fuoco-Metallo-Legno.

Il Legno domina la Terra perché la sovrasta e se ne nutre; la Terra domina l'Acqua perché la argina e l'assorbe; l'Acqua domina il Fuoco e lo spegne; il Fuoco domina il Metallo fondendolo; il Metallo domina il legno perché lo taglia.

Ogni movimento sottomette il movimento nipote ed è a sua volta sottomesso dal movimento nonno; questa relazione serve a bilanciare il ciclo di generazione. Qualora uno degli elementi del sistema

presenti delle anomalie di attività si instaurano delle relazioni patologiche.

Lo squilibrio del ciclo di dominazione altera i rapporti nonno-nipote secondo questi possibili schemi:

Squilibri da eccesso energetico (pieno):

- Dominazione eccessiva (distruzione) del movimento nonno sul movimento nipote che viene inibito nelle sue funzioni. Il movimento Legno ipofunzionante viene distrutto dal Metallo, il movimento Fuoco ipofunzionante viene distrutto dall'Acqua, il movimento Terra ipofunzionante viene distrutto dal Legno, il movimento Metallo ipofunzionante viene distrutto dal Fuoco, il movimento Acqua ipofunzionante viene distrutto dalla Terra.
- Ribellione del movimento nipote in eccesso energetico nei confronti del movimento nonno con inversione del ciclo di sottomissione. Il movimento Legno iperfunzionante si ribella al Metallo, il movimento Fuoco iperfunzionante si ribella all'Acqua, il movimento Terra iperfunzionante si ribella al Legno, il movimento Metallo iperfunzionante si ribella al Fuoco, il movimento Acqua iperfunzionante si ribella alla Terra.

Squilibri da deficit energetico (Vuoto):

- Deficit del movimento nipote che si fa inibire dal movimento nonno (eccesso apparente del nonno) con progressione analoga a quella riscontrata nella dominazione eccessiva (distruzione) del movimento nonno sul movimento nipote.
- Deficit del movimento nonno che fa ribellare il movimento nipote (eccesso apparente del nipote), con progressione analoga a quella riscontrata nella ribellione del movimento nipote in eccesso energetico nei confronti del movimento nonno con inversione del ciclo di sottomissione.

I Cinque Movimenti e le loro corrispondenze.

5 Movimenti	Legno	Fuoco	Terra	Metallo	Acqua
Climi avversi	Vento	Calore	Umidità	secchezza	freddo
Funzioni	Nascita	Crescita	Trasformazione	contrazione	conservazione
Stagioni critiche	Primavera	Estate	fine estate, periodi di passaggio	autunno	inverno
Direzioni	Est	Sud	Centro	ovest	nord
Sapori	Acido	Amaro	dolce	piccante	salato
Odori patologici	Rancido	Bruciato	Fragrante	di carne cruda	marcio
Colori	Verde	Rosso	Giallo	bianco	nero
Organi	Fegato	Cuore	Milza/Pancreas	Polmoni	Reni
Visceri	Colecisti	Int. Tenue	Stomaco	Int. Crasso	Vescica
Organi di senso	Occhi	Lingua	Bocca	naso	Orecchie, genitali, ano
Tessuti	Tendini/unghie	Sangue/vasi sanguigni	Muscoli/tessuti connettivi	Pelle/peluria	Ossa/capelli
Anime Vegetative	Hun	Shen	Yi	Po	Zhi
Emozioni fisiologiche	Coraggio progettualità	Gioia	Riflessione	Istinto di sopravvivenza/relazione	Volontà
Emozioni patologiche	Rabbia	Eccitazione	Ansia	Tristezza	Paura
Tono di voce	Urlato	Ridente	melodioso	piangente	Lamento
Secrezioni	Lacrime	Sudore	Saliva fluida	Secrezioni nasali	Saliva viscosa
Numerologia CA e CP	3/8	2/7	5	4/9	1/6
Presiede a	Distribuire	Luce dello Spirito	Armonizzare	Condensare	Sedare
Zone algiche	Testa, collo	Alto torace, collo	Colonna vertebrale, ventre	Spalle, dorso	Zona lombare, cosce, estremità
Qualità del Qi	Flessibilità	Crescita ed elevazione	Essere Gravido	Maturare	Solidificare
Patognomico	Pregiudica la capacità di afferrare	Ansia	Nausea, vomito	Tosse	brividi
Potere	Armonizzare la distribuzione	Rendere manifesto	Lubrificare e idratare	Purificare	Raffreddare
Funzione	Mobilitare	Accelerare	Trasformare	Consolidare e proteggere	Immagazzinare