

**Capitolo 1: LA VERITA' UNIVERSALE**

*In tempi antichi l'Imperatore Giallo, "Huang Di" era conosciuto per essere stato un bambino prodigio. Crescendo si era mostrato sincero, saggio, onesto e compassionevole. Divenne particolarmente dotto e sviluppò una acuta sensibilità nell'osservazione della natura. La sua gente lo riconobbe come leader naturale e lo scelse come proprio imperatore. Durante il suo regno, Huang Di ebbe discussioni con i suoi ministri, compreso Qi Bo ed altri, riguardo medicina, salute, stile di vita, nutrizione e cosmologia Taoista.*

La loro prima conversazione iniziò con la domanda di **Huang Di**: "Ho sentito che nei giorni del passato, ognuno viveva cento anni senza che si vedessero i normali segni dell'età. Ai nostri giorni, le persone invecchiano prematuramente, vivendo solo per cinquant'anni. Questo è dovuto ad un cambiamento nell'ambiente o si deve alla perdita del corretto modo di vivere?" **Qi Bo** rispose "in passato la gente praticava il Tao, la Via della Vita. Loro compresero il principio dell'equilibrio di Yin e Yang come rappresentazione delle trasformazioni delle energie nell'universo. Inoltre formularono la pratica di attività come il *Dao-In* una combinazione di esercizi che combinavano: allungamenti, massaggio e respirazione allo scopo di favorire la circolazione dell'energia per aiutarli ad armonizzare se stessi all'universo. Si nutrivano con una dieta bilanciata ad intervalli regolari, si svegliavano e si coricavano ad orari consoni, evitavano di sovrastressare ed usurare il proprio corpo e la propria mente e rifuggivano ogni sorta di sovra indulgenza. Mantenevano il benessere di corpo e mente, così non dobbiamo sorprenderci che essi vivessero più di cento anni. "Ai nostri giorni, le persone hanno cambiato il loro stile di vita. Bevono vino come se fosse acqua, indulgono eccessivamente in attività distruttive, prosciugano il loro *jing* (l'essenza del corpo che è contenuta nei reni) e spremano il loro *Qi* (l'energia vitale). Non conoscono il segreto della conservazione della propria energia e vitalità. Cercano eccitamento emotivo e piaceri momentanei, indifferenti al ritmo naturale e l'ordine dell'universo. Falliscono nel regolare il loro stile di vita e la propria dieta e dormono impropriamente. Non v'è quindi da sorprendersi che sembrino anziani a cinquant'anni e muoiano poco dopo". "Coloro che furono i realizzati, nei tempi antichi, consigliarono la gente su come proteggersi contro le cause di malattia. Dal punto di vista mentale, uno dovrebbe rimanere calmo ed evitare desideri e fantasie eccessive, riconoscendo e mantenendo la purezza naturale e la chiarezza mentale. Quando le energie interne riescono a circolare dolcemente e liberamente, e l'energia della mente non è disseminata ma focalizzata e concentrata, debolezza e malattia possono essere evitate. Precedentemente le persone conducevano una esistenza calma ed onesta, si distaccavano da desideri ed ambizioni inadeguate; vivevano con coscienza incorrotta e senza paura. Erano attivi ma senza mai depauperarsi. Poiché vivevano semplicemente, conoscevano l'appagamento, come si notava nella loro dieta di prodotti semplici ma nutrienti e nell'abbigliamento che era appropriato alla stagione ma mai lussuoso. Dato che erano felici del loro posto nella vita, non soffrivano di gelosia o cupidigia. Avevano compassione per gli altri, si aiutavano ed erano onesti, liberi da comportamenti distruttivi. Non si facevano scuotere o destabilizzare dalle tentazioni ed erano in grado di stare concentrati anche quando le avversità giungevano di fronte a loro. Trattavano gli altri con correttezza, senza considerare l'altrui intelligenza o posizione nella società".

**Capitolo 2: L'ARTE DELLA VITA ATTRAVERSO LE STAGIONI**

**Huang Di** disse "I tre mesi della stagione di Primavera ravvivano tutte le cose in natura. È il tempo della nascita. Questo è il momento in cui Cielo e Terra rinascono. Durante questa stagione è consigliabile coricarsi presto ed alzarsi presto. Inoltre andare a camminare allo scopo di assorbire energia fresca e rinvigorente. Dato che questa è la stagione in cui le energie universali si rinnovano e ringiovaniscono, ciascuno dovrebbe cercare di corrispondere direttamente con il proprio essere, rimanendo aperto e non bloccato, sia fisicamente che emotivamente. Sul piano fisico è buona cosa esercitarsi più frequentemente ed indossare tessuti comodi e larghi. Questo è il tempo per fare esercizi di allungamento allo scopo di distendere tendini e

muscoli. Emotivamente, è buona cosa sviluppare equanimità. Questo poiché la Primavera è la stagione del Fegato, indugiare nella rabbia, nella frustrazione, nella depressione, nella tristezza o degli eccessi nelle emozioni possono danneggiare il Fegato. Inoltre, violare l'ordine naturale della Primavera causerà malanni freddi, malattie inflitte dal freddo atmosferico, durante l'estate.

Nei mesi d'Estate vi è abbondanza di luce solare e pioggia. Le energie Celesti discendono mentre le energie Terrestri sorgono. Quando queste energie si fondono è presente una intima connessione tra Cielo e Terra. Come risultato le piante maturano e gli animali, i fiori ed i frutti appaiono abbondanti. Uno potrebbe rincasare anche più tardi in questo periodo dell'anno e comunque svegliarsi presto. Uno dovrebbe evitare la rabbia e rimanere fisicamente attivo per mantenere i pori della pelle aperti ed evitare lo stagnare del Qi. Uno non dovrebbe indugiare troppo nel sesso, anche se può indugiare di più che nelle altre stagioni. Emotivamente è importante essere felici e sereni e non trattenere rancori allo scopo di far circolare e liberamente l'energia e cosicché questa possa fluire e comunicare armoniosa tra l'interno e l'esterno. In questo modo la malattia può essere evitata in Autunno.

La stagione Estiva di Fuoco e Cuore inoltre accompagna la tarda estate, che corrisponde all'elemento Terra. I problemi in estate o tarda estate, causeranno danni al cuore e si manifesteranno in autunno.

Nei tre mesi d'autunno tutte le cose in natura raggiungono la loro piena maturità. I cereali maturano e si compie il raccolto. Le energie Celesti si raffreddano, allo stesso modo il clima. Il vento inizia a soffiare. Questo è il cambiamento o punto di svolta, quando la fase attiva (Yang) si volge al suo opposto, la fase passiva (Yin). Uno dovrebbe coricarsi con il tramonto e destarsi all'alba. Proprio come il tempo autunnale diviene duro, allo stesso modo muta l'aspetto emotivo. È dunque importante mantersi calmi ed in pace, rifuggendo eccessiva tristezza così da giungere serenamente all'Inverno. Quest'ultimo è il tempo per raccogliere lo spirito e l'energia, rimanere più concentrati e non permettere ai desideri di correre selvaggi. Uno deve mantenere l'energia dei Polmoni piena, pulita e quieta. Ciò significa praticare esercizi di respirazione per accrescere il Qi del Polmone. Inoltre uno dovrebbe sfuggire dal fumare e dalle tristezze emotive, che sono l'emozioni del Polmone. Ciò preverrà problemi ai Reni o al sistema digestivo durante l'Inverno. Se tale ordine naturale viene violato, verranno danneggiati i Polmoni, manifestando diarrea con del cibo non digerito durante l'Inverno. Ciò comprometterà l'abilità del corpo di immagazzinare durante l'Inverno.

Nei mesi Invernali tutte le cose in natura appassiscono, si nascondono, tornano a casa ed iniziano un periodo di riposo, allo stesso modo di laghi e fiumi che ghiacciano e la neve cade. Questo è il tempo in cui lo Yin domina Yang. Dunque uno dovrebbe evitare di sovrautilizzare l'energia Yang. Coricarsi presto ed alzarsi con il sorgere del sole, che si fa più tardo durante l'Inverno, desideri ed attività mentale dovrebbero essere mantenuti cheti e soffusi, i desideri sessuali dovrebbero essere contentuti, come se si custodisse un segreto felice. Stare al caldo, evitare il freddo e mantenere i pori chiusi (la pelle coperta). Evitare di sudare troppo. Lo scopo dei mesi Invernali è di conservare ed immagazzinare. Senza questa pratica il risultato sarà quello di danneggiare l'energia dei Reni, ciò causerà debolezza, accorciamento muscolare e freddo in primavera; risulterà quindi parestesie, flaccidità, dolori reumatici e degenerazioni osteo-tendinee; questo perchè il corpo ha perso la propria abilità di aprirsi e muoversi nella primavera.

Dunque tutto il ciclo può essere visto: la Primavera è l'inizio delle cose, quando l'energia dovrebbe essere mantenuta aperta e fluida; l'Estate porta ad una ulteriore apertura ed allo scambio ed alla comunicazione tra le energie interne ed esterne; in Autunno è importante preservarsi; infine l'Inverno è caratterizzato dall'immagazzinamento delle energie".

**Huang Di** continuò "l'energia del Cielo è splendente e limpida, circola continuamente ed ha grande virtù. Ciò avviene in quanto non irradia la sua brillantezza poiché se così si mostrasse neppure il sole o la luna sarebbero visibili. La gente dovrebbe seguire la virtuosa via del Cielo, non manifestando la propria vera energia. In

questo modo non la perderebbe né sarebbe attaccata dalle energie malvage, le quali producono malattie al corpo. Se il corpo è attaccato da energie maligne (esterne), la sua propria energia si bloccherà, allo stesso modo in cui le nuvole coprono il cielo, oscurando il sole e la luna e portando oscurità. L'energia Celeste circola naturalmente e comunica con l'energia della Terra. L'energia Celeste discende mentre l'energia Terrestre risale. Quando avviene questa intima correlazione e tali energie si fondono, il risultato è un equilibrio di luce e pioggia, vento e gelo e le quattro stagioni. Se l'energia Celeste si interrompe, la luce e la pioggia non possono svilupparsi. Senza di esse tutte le creature viventi perdono il loro nutrimento e la loro vitalità. Il disequilibrio si manifesta come tempeste ed uragani, tempo severo e brusco che disgrega l'ordine naturale delle cose, provocando caos e distruzione. In passato i saggi erano abili ad osservare i segni della natura ed adattarsi a questi fenomeni naturali così che non fossero affetti da influenze esterne e venti malvagi, così facendo erano in grado di vivere alungo. Se uno non segue lo sviluppo delle energie degli elementi in armonia con le stagioni, l'energia del Fegato si bloccherà risultando in malanno nella Primavera. In Estate, l'energia del Cuore diviene vuota e l'energia *Yang* viene prosciugata. Durante l'Autunno ci sarà congestione nell'energia dei Polmoni. In Inverno i Reni saranno prosciugati del *Jing*.

La trasformazione dello *Yin* e *Yang* nelle quattro stagioni è alla base della crescita e della distruzione della vita. I saggi furono capaci di coltivare l'energia *Yang* durante la Primavera ed Estate e conservare l'energia *Yin* in Autunno ed Inverno. Seguendo l'ordine universale, la crescita può avvenire naturalmente, invece se l'ordine naturale viene sovvertito, la radice della vita di uno sarà danneggiata e l'energia propria di quello sarà impoverita. Dunque il movimento di *Yin* e *Yang* attraverso le quattro stagioni è la radice di vita, della crescita della riproduzione, dell'invecchiamento e della distruzione. Rispettando questa legge naturale è possibile vivere liberi dalla malattia. I saggi seguirono questo insegnamento mentre le persone superficiali non lo hanno fatto.

Nei tempi antichi i saggi trattavano la malattia prevenendone la venuta prima che si paventasse, allo stesso modo di un buon imperatore o governo che era in grado di eseguire i passi giusti allo scopo di evitare la guerra. Trattare una malattia dopo che questa è iniziata è come sopprimere una rivolta dopo che questa è cominciata. Se qualcuno scava un pozzo solamente quando è assetato, o forgia le armi solamente dopo aver ingaggiato una battaglia, un non può nulla se non domandarsi: non giungono forse troppo in ritardo queste azioni?"

### **Capitolo 3: L'UNIONE DI CIELO ED ESSERE UMANO**

**Huang Dì** disse: "Fin dai tempi antichi è stata riconosciuta una intima relazione tra l'attività degli esseri umani ed il loro ambiente naturale. La radice di tutta la vita è *Yin* e *Yang*; questo include qualsiasi cosa presente nell'universo, con il cielo sopra e la terra sotto, tra le quattro direzioni ed i nove continenti. Il corpo umano presenta le nove aperture – orecchie, occhi, narici, bocca, ano ed uretra; i cinque organi *zang* – reni, fegato, cuore, milza e polmoni; le dodici articolazioni – gomiti, polsi, ginocchia, caviglie, spalle ed anche – ciascuna di queste è connessa con il *Qi* dell'universo.

*Yin* e *Yang* dell'universo divengono le cinque energie trasformative terrestri, conosciute anche come fasi dei cinque elementi – Legno, Fuoco, Terra, Metallo e Acqua. Queste cinque fasi degli elementi corrispondono anche con i tre *Yin* e i tre *Yang* dell'universo, i quali sono i sei aspetti atmosferici che governano il meteo e che si riflettono nei cambiamenti nell'ecologia del nostro pianeta. Se le persone violano o interrompono questo ordine naturale, allora le forze patogenetiche avranno una opportunità di causare danni al corpo. Il *Qi* dello *Yang* nel corpo è come il Sole: se il Sole perdesse la sua brillantezza tutte le cose sulla Terra diverrebbero spente. Il Sole è il più potente *Yang*, questa energia celeste del Sole abbraccia tutta la Terra, allo stesso modo corrisponde nel corpo, ciò significa che lo *Yang Qi* circola attorno al centro o nucleo ed ha

la funzione di proteggere il corpo”. **Huang Di** continuò: “Vivendo in un clima freddo, uno deve prendersi cura delle proprie attività; esattamente come le persone dentro le mura sono protette dal clima burrascoso, lo *Yang Qi* agisce come le mura di una casa per proteggere il corpo. È importante stare all’erta e non consentire alcuna apertura; l’energia patogena non può invadere il castello se i portoni sono chiusi.

Durante l’Inverno, se uno vive impropriamente dando ascolto ai desideri impulsivi ed alle emozioni come la rabbia e l’irritabilità, lo spirito diventa irrequieto, portando lo *Yang Qi* a disperdersi in superficie. A questo punto lo *Yang Qi* non sarà più in grado di controllare gli orifizi ed i pori del corpo. Il risultato finale sarà una dispersione esterna del *Qi* ed una conseguenziale vulnerabilità all’invasione.

In Estate, se la sudorazione diviene eccessiva con il caldo, il *Qi* sfuggirà, il respiro diventerà affannoso e veloce ed uno si sentirà irritabile. Questi sono i sintomi del calore che attacca l’esterno. Se il calore estivo attacca e penetra all’interno, ciò danneggerà la mente e lo spirito provocando: confusione, irrequietezza e febbre. Il modo per evitare questi sintomi è che i pori siano aperti allo scopo di rilasciare calore.

Quando l’umido invade il corpo, la testa sembrerà pesante e gonfia come se fosse bendata molto stretta. I grandi muscoli e tendini avranno i crampi ed i piccoli muscoli assieme ai tendini si rammolliranno, comportando una riduzione della mobilità, spasmi ed una crescente debolezza.

Un blocco del *Qi* in seguito ad un depauperamento causerà gonfiore alle estremità ed i movimenti saranno difficoltosi e non coordinati. Quest’è indicativo dell’esaurimento dello *Yang Qi*.

Quando uno è sovrastressato e sovraccaricato di attività, lo *Yang* si sovrariscalderebbe, ciò comporterà infine l’esaurimento dello *Yin* e dell’essenza (*jing*). Dovesse ciò continuare in Estate, i liquidi corporei e lo *Yin* si prosciugheranno, ciò causerà una visione sfuocata ed una congestione delle orecchie. Se uno si sofferma su di una rabbia eccessiva, ciò condurrà ad uno scorrimento furioso dell’energia, ostruendo il flusso sanguigno al capo, portando a sincope. Quando avviene questo tipo di scorrimento avviene, significa che vi è una battaglia tra il *Qi* ed il Sangue.

Quando i tendini si deanneggiano, essi perdono la loro elasticità e contrattilità, la mobilità si fa scoordinata, si suda da una sola parte del corpo, è un segno premonitore di emiplegia. Se i pori restano aperti, l’umidità invade il corpo, questo provoca, rash cutanei, dermatiti e furuncoli.

Lo *Yang Qi* trasforma lo *jing* per nutrire lo *shen* (spirito) e si armonizza con il *Yin Qi* per supportare i tendini. Se i pori della pelle dovessero perdere la loro funzione regolatrice, il freddo patogenico potrebbe entrare e lo *Yang Qi* diverrebbe ostruito ed impoverito. I tendini perderebbero allora la loro fonte di nutrimento e il corpo si irrigidirebbe ed i movimenti diverrebbero difficili e dolorosi. Se il freddo patogenico penetrasse ancora più a fondo a livello del sangue, si noteranno lividi. Quando il freddo penetra attraverso i punti dei meridiani dell’agopuntura e continua a muoversi attraverso la circolazione fino agli organi, si mostrerà sotto forma di: paura, terrore o spaventosi incubi.

Il vento patogenico è la radice di tutti i mali. Comunque se uno è centrato e le emozioni sono limpide e quiete, l’energia abbonda e la resistenza è forte; anche quando avverrà il confronto con le forze del più potente ed insidioso vento, uno sarà in grado di resistere all’invasione. Quando rimane nel corpo per lungo tempo, il vento patogenico muterà, diverrà più profondo e stagnerà al punto in cui il flusso del *Qi* viene impedito, dall’alto al basso, da lato a lato o anche tra *Yin* e *Yang*. Anche il più esperto dei medici troverà difficoltà a rimediare a questa situazione.

Lo *Yang Qi* si muove come il Sole, come questo inizia a sorgere all’alba, così lo *Yang Qi* inizia a muoversi verso l’esterno del corpo ed i pori si aprono. Il picco dello *Yang Qi* è a mezzogiorno, e quando esso è al massimo della sua attività è consigliabile rilassarsi e stare calmi così che lo *Yang Qi* non sfugga. Al tramontare del Sole, lo *Yang Qi* si muove verso l’interno ed i pori iniziano a chiudersi. In questo momento è pericoloso ingaggiare

stremanti attività fisiche od esporsi al freddo, all'umido o alla nebbia. Se uno viola l'ordine naturale dello *Yang Qi* quando esso: sorge, ha il proprio picco e decresce, il corpo si indebolirà gradualmente in seguito ai fattori patogenici e sarà soggetto a malattia e degenerazione.

**Qi Bo** aggiunse alla discussione: “lo *Yin* è l'essenza degli organi e la sorgente del *Qi*. Lo *Yang* protegge il corpo contro le cause di malattia e permette ai muscoli di lavorare. Quando lo *Yin* fallisce nel contenere lo *Yang*, il flusso nei canali diviene rapido provocando un eccesso ed un furore nello *Yang Qi*. Se quest'ultimo è carente e non è in grado di controbilanciare lo *Yin*, la comunicazione tra gli organi interni sarà interrotta e le nove aperture non funzioneranno. I saggi, che compresero i principi di *Yin* e *Yang*, permettevano lo svolgimento di tutte le funzioni del corpo in armonia. Quando lo *Yin* e *Yang* sono in equilibrio, i cinque organi *zang* funzionano in sintonia, i tendini i legamenti, i vasi, i canali ed i collaterali fluiscono dolcemente ed i muscoli e le ossa così come il midollo sono abbondanti e forti. Il *Qi* ed il sangue seguono il sentiero corretto; l'interno e l'esterno sono in sinergia, la vista è limpida e l'udito acuto. Dunque lo *zhen* (*il vero Qi*), diviene imperturbabile e le patologie maligne non possono penetrarvi.

La chiave per controllare la salute è di regolare lo *Yin* e lo *Yang* nel corpo. Se l'equilibrio viene interrotto, è come attraversare un anno con la Primavera ma senz'Inverno, o con l'Inverno ma senza Estate. Quando lo *Yang* è in eccesso e non può contenere se stesso, lo *Yin* verrà consumato. Solo quando lo *Yin* rimane calmo ed armonico, allora lo *Yang Qi* sarà custodito e non verrà disperso. Lo spirito sarà bilanciato e la mente libera. Se lo *Yin* e lo *Yang* si separano, così si separeranno *jing*/essenza e lo *shen*/spirito.

Se in Primavera uno è attaccato dal vento ed esso non viene disperso; la Milza verrà danneggiata e l'individuo soffrirà di: diarrea, indigestione e ritenzione di cibo.

Se in Estate uno è invaso da Calore estivo, la malattia febbrile si presenterà in Autunno, quando egli sarà invaso da umidità ai polmoni esordendo con flegma, membra fredde e flaccide, tosse e debolezza del corpo e degli arti.

Il freddo che invade in Inverno incuberà e si manifesterà come febbre in Primavera; poiché ogni cosa sorge in quel periodo dell'anno; i cambiamenti stagionali possono causare danno agli organi se uno non è attento e forte.

La sorgente ed il mantenimento dello *Yin* giungono dai cinque sapori dei cibi nella dieta ma un uso improprio dei cinque sapori potrebbe in ugual modo danneggiare i cinque organi *zang*. Un gusto troppo aspro potrebbe portare ad una iperattività del Fegato ed una deficienza della Milza. Un gusto troppo salato può indebolire le ossa e i muscoli e far stagnare il *Qi* del Cuore. Un gusto troppo dolce può disturbare il *Qi* del Cuore, provocandone la congestione e il mancato riposo ed allo stesso tempo inficiando l'equilibrio nell'energia del Rene, che porterà il volto a divenire scuro. Un gusto troppo amaro inficia l'abilità della Milza di trasformare e trasportare cibo e provoca gonfiore e difficoltà nella digestione dello Stomaco; i muscoli ed i tendini ne possono soffrire.

Dunque ciascuno dovrebbe essere accorto di ciò che consuma per assicurare una giusta crescita, riproduzione e sviluppo di ossa, tendini, legamenti e meridiani di agopuntura. Ciò permetterà di generare il regolare flusso di *Qi* e Sangue permettendo ad uno di vivere sino ad una età avanzata.

#### **Capitolo 4: LA VERITA' DALLA STANZA D'ORO**

**Huang Di** disse: “*In natura ci sono otto tipi di vento e all'interno dei canali e dei collaterali del corpo vi sono cinque tipologie di vento. Cosa significa tutto ciò?*”

**Qi Bo** rispose “Gli otto tipi di vento che si presentano in natura sono anormali e patogeni, possono affliggere i canali (meridiani principali) ed i collaterali (meridiani secondari) del corpo, causando le cinque tipologie di vento interno che danneggiano il loro organo corrispondente. Tali venti interni al corpo sono i venti di: Fegato, Cuore, Polmone, Rene e Milza. Sono provocati dai cambiamenti anormali nelle quattro stagioni, per esempio: La Primavera controlla la Tarda Estate, l'Estate controlla l'Autunno, l'Autunno controlla la Primavera. Questo rappresenta il ciclo di controllo dei cinque elementi in natura. Gli organi corrispondenti alle stagioni in natura sono: Legno – Fegato – Primavera / Fuoco – Cuore – Estate / Terra – Milza – Tarda Estate / Metallo – Polmoni – Autunno / Acqua – Reni – Inverno. Durante la Primavera, l'atmosfera e le condizioni ambientali possono intaccare il Fegato, mentre in Estate il Cuore può essere interessato e così via per gli altri.

Se la Primavera prende il sopravvento sulla Tarda Estate il tempo atmosferico è anormale, presentando un clima primaverile in Tarda Estate. La reazione del corpo a questo evento è un eccesso di energia di Fegato – Legno che sovrasta quella di Milza – Terra. Quando la Tarda Estate prende il sopravvento sull'Inverno avviene che il clima della tarda estate si presenta in inverno, l'energia di Milza – Terra prenderà il sopravvento su quella di Reni – Acqua. Se l'Inverno sovrasterà l'Estate, ci saranno periodi di freddo invernale durante l'Estate. Reni – Acqua diverranno eccessive diminuendo l'energia di Cuore – Fuoco. Quando l'Estate prende il sopravvento sull'Autunno allora ci sarà un clima estivo in autunno e questo porterà il Cuore – Fuoco ad attaccare ed intaccare l'energia dei Polmoni – Metallo. Quando Autunno prende il sopravvento sulla Primavera, questa diverrà molto secca e ventosa allo stesso modo dell'autunno. Dunque l'energia dei Polmoni – Metallo diventerà troppo abbondante ed impedirà la funzione del Fegato – Legno.

Quando le stagioni non seguono il loro ciclo naturale - Primavera, Estate, Tarda Estate, Autunno ed Inverno - associate ai propri canoni climatici ed alle corrette trasformazioni di energia, allora il risultato saranno il gelo, l'influenza e altre malattie.

Per preservare la salute in Inverno, uno deve non esercitarsi eccessivamente, poiché questo causerà lo *Yang Qi* di portarsi in superficie invece che naturalmente scendere in profondità, allora lo *Yang Qi* si bloccherà nella testa, causando rinorrea, dolori al collo e cefalee quando verrà la Primavera. In estate ci potranno essere problemi costali e sterantli, in tarda estate ci potrà essere freddo interno che porterà a diarrea; in Inverno, indigestione o atralgia o sudore eccessivo. Se lo *Yang Qi* è al proprio posto, tutti questi problemi stagionali non si manifesteranno.

Il saggio sa che la *jing*/essenza è la sostanza più preziosa del corpo. Come la radice di un albero, essa dovrebbe essere protetta e nascosta ai “ladri” così che in Primavera non ci siano malattie febbrili. Inoltre se uno non suda né si raffredda durante la calda fine estate, malattie e disordini si svilupperanno nel seguente autunno, è dunque di vitale importanza proteggere l'essenza/*jing* osservando ed adattandosi ai ritmi delle stagioni.

Viene detto che vi è *Yin* all'interno dello *Yang* ed è presente *Yang* all'interno dello *Yin*. Il giorno è considerato *Yang* mentre la notte è *Yin*; ciò viene ulteriormente approfondito come: dall'alba al mezzogiorno è *Yang* dentro a *Yang*; da mezzogiorno al tramonto è *Yin* dentro *Yang*; dall'imbrunire a mezzanotte è *Yin* dentro a *Yin*, da mezzanotte all'alba è *Yang* all'interno di *Yin*.

Tale modalità di classificazione può essere applicata anche al corpo umano: l'esterno del corpo viene considerato *Yang* mentre l'interno *Yin*, la parte posteriore *Yang* mentre l'anteriore *Yin*. La metà superiore è *Yang* mentre l'inferiore è *Yin*. In relazione agli organi *Zang e Fu*: Cuore, Fegato, Milza, Polmoni e Reni sono gli organi *zang* in quanto sono *Yin* in natura e la loro funzione è la trasformazione e l'immagazzinamento. La Cistifellea, lo Stomaco, l'Intestino Tenue e Crasso, la Vescica e Sanjiao (il Triplice Riscaldatore, o le tre cavità del corpo responsabili per il metabolismo dei fluidi) sono i sei organi *fu* o vuoti e vengono considerati *Yang*. La loro funzione è di recezione e passaggio. Il concetto di *Yin* all'interno *Yin* e di *Yang* dentro a *Yang* può

essere compreso dove e quando la malattia sopraggiunge. Per esempio una malattia dell'Inverno si presenta nella parte *Yin* del corpo mentre un malanno dell'Estate si manifesta nella parte *Yang*; un morbo della Primavera nella parte *Yin* mentre uno dell'Autunno nella parte *Yang*. Uno tratterà con l'agopuntura i punti in accordo con l'ubicazione della malattia.

Per suddividere ulteriormente, il torace è considerato *Yang* mentre l'addome *Yin*, dunque il Cuore e i Polmoni sono *Yang* tra gli organi *zang*: il Cuore è *Yang* dentro a *Yang*, i Polmoni sono *Yin* dentro a *Yang*. Inferiormente al diaframma nella cavità addominale troviamo gli organi *zang-Yin*: Fegato, Milza e Reni. I Reni sono *Yin* dentro a *Yin*, il Fegato è *Yang* dentro a *Yin* e la Milza è il massimo di *Yin* dentro a *Yin*. Questa classificazione aiuta a comprendere le correlazioni tra gli organi e il corpo come un tutt'uno in termini di posizione, funzione e natura propria di ciascun organo”.

**Huang Dì** interrogò: “I cinque organi *zang* corrispondono alle stagioni, ciascuno di loro ha altre relazioni? E come influenzano queste il flusso di energia?”

**Qi Bo** rispose: “Ad est abbiamo il colore verde, un'energia che è correlata al Fegato, tale energia si dischiude agli occhi. La malattia può manifestarsi come una sorpresa, uno spavento o uno shock. Gli elementi naturali legati a questa sono l'erba e gli alberi, il sapore è l'aspro, l'animale è il pollo, il cereale è il grano, il pianeta Giove, il numero è 5, l'odore è il rancido, la stagione è la Primavera, l'energia è ascendente e l'area connessa è la testa. Il Fegato controlla i tendini”.

**Qi Bo** poi elencò i cinque elementi e le loro nature corrispondenti:

	<b>ACQUA</b>	<b>LEGNO</b>	<b>FUOCO</b>	<b>TERRA</b>	<b>METALLO</b>
STAGIONE	<i>Inverno</i>	<i>Primavera</i>	<i>Estate</i>	<i>Tarda estate</i>	<i>Autunno</i>
COLORE	<i>Blu/nero</i>	<i>Verde</i>	<i>Rosso</i>	<i>Giallo</i>	<i>Bianco</i>
ODORE	<i>Putrido</i>	<i>Rancido</i>	<i>Bruciato</i>	<i>Fragrante</i>	<i>Marcio</i>
SUONO	<i>Ruggito</i>	<i>Grido</i>	<i>Rida</i>	<i>Canto</i>	<i>Pianto</i>
EMOZIONE	<i>Paura</i>	<i>Rabbia</i>	<i>Gioia</i>	<i>Comprensione</i>	<i>Cupidigia</i>
ASPETTI POSITIVI	<i>Coraggio</i>	<i>Propensione verso Avanti</i>	<i>Amore</i>	<i>Meditazione</i>	<i>Spiritualità, Nonattaccamento</i>
POTENZIALI	<i>Enfasi</i>	<i>Nascita &amp; Crescita</i>	<i>Maturità</i>	<i>Decrescita</i>	<i>Equilibrio</i>
PERIODO DI	<i>Chiusura, accumulo</i>	<i>Inizio, sviluppo</i>	<i>Crescita Lussuriosa</i>	<i>Abbondanza</i>	<i>Tranquillità di Condurre</i>
CLIMA	<i>Freddo</i>	<i>Vento</i>	<i>Caldo</i>	<i>Umidità</i>	<i>Siccità</i>
DIREZIONE	<i>Nord</i>	<i>Est</i>	<i>Sud</i>	<i>Centro</i>	<i>Ovest</i>
YIN UFFICIALI	<i>Rene</i>	<i>Fegato</i>	<i>Cuore, Maestro del Cuore</i>	<i>Milza</i>	<i>Polmoni</i>
YANG UFFICIALI	<i>Vescica</i>	<i>Cistifellea</i>	<i>Piccolo Intestino, Sanjiao</i>	<i>Stomaco</i>	<i>Colon</i>
ORGANI DI SENSO	<i>Orecchie</i>	<i>Occhi</i>	<i>Lingua</i>	<i>Bocca</i>	<i>Naso</i>
OREFIZI	<i>Orefizi inferiori</i>	<i>Occhi</i>	<i>Orecchie</i>	<i>Bocca</i>	<i>Naso</i>
FORTIFICA	<i>Ossa &amp; articolazioni</i>	<i>Tendini &amp; Legamenti</i>	<i>Polso, Vene, Arterie</i>	<i>Carne e muscoli</i>	<i>Pelle</i>
MANIFESTAZIONI ESTERNE	<i>Capelli</i>	<i>Unghie</i>	<i>Carnagione</i>	<i>Labbra</i>	<i>Peluria del corpo</i>
GUSTO	<i>Salato</i>	<i>Acido</i>	<i>Amaro</i>	<i>Dolce</i>	<i>Pungente</i>
FLUIDO	<i>Saliva</i>	<i>Lacrime</i>	<i>Traspirazione</i>	<i>Saliva</i>	<i>Mucose</i>
SECREZIONE SPIRITUALE	<i>Volontà (Zhi)</i>	<i>Anima (Hun)</i>	<i>Spirito (Shen)</i>	<i>Pensiero (Yi)</i>	<i>Spirito Animale (Po)</i>
TIPO DI RISORSA	<i>Trova la forza interiore</i>	<i>Creatività</i>	<i>Compassione</i>	<i>Prendersi Cura</i>	<i>Trova il significato, l'ispirazione</i>
RISOLUZIONE	<i>Fede</i>	<i>Perdono</i>	<i>Arrenditi all'Ego</i>	<i>Servizio</i>	<i>Compagnia</i>
GRANO & VERDURE	<i>Fagioli, Piselli, Porri</i>	<i>Grano, Malva</i>	<i>Miglio e verdure</i>	<i>Miglio, Scalogno</i>	<i>Riso, cipolle</i>

**Qi Bo** aggiunse: “Un medico efficiente è in grado di osservare i cambiamenti e le trasformazioni dei cinque organi *zang* e dei sei organi *fu*. Egli conosce le corrispondenze tra i fattori esterni e le energie che si trasformano, conosce lo *Yin* e lo *Yang*, le sei categorie atmosferiche di: caldo, freddo, vento, umido, secco e caldo estivo. Il medico competente è in grado di seguire la malattia sia sulla superficie che in profondità, sia la direzione che la progressione di una malattia. Tutte queste correlazioni aiuteranno il medico a diagnosticare con più efficacia ed a trattare il paziente. Tale è il *Tao*, la Via della Vita.

“Il *Tao* è prezioso e non può essere tramandato a meno che lo studente abbia un animo compassionevole e caritatevole verso la sofferenza degli uomini. Solo così la grande tradizione può mantenersi pura e virtuosa.”

Tabella Semplificata da sapere a memoria: (All'esame verrà chiesto di completare le parti mancanti)

<b>ASPETTI MTC:</b>	<b>FUOCO</b>	<b>TERRA</b>	<b>METALLO</b>	<b>ACQUA</b>	<b>LEGNO</b>
<b>Colore</b>	Rosso	Giallo	Bianco / Traslucido	Nero	Blu / Verde
<b>Emozione viso</b>	Gioia, eccitazione	Sorriso e pensieroso, melanconico	Tristezza e preoccupazione	Paura	Collera, rabbia
<b>Espressione</b>	Risata	Canto	Grido	Gemito	Chiedere aiuto
<b>Odore</b>	Bruciato	Paglia Bagnata al sole	Pesce	Uova marce	Rancido
<b>Voce</b>	Ridacchiata	Canterina	Voce bassa	Triste	Urlante
<b>Fiore</b>	Lingua	Bocca	Naso	Orecchio	Occhio
<b>Terreno anatomico</b>	Vasi & sangue	Connettivo e Muscoli	Pelle	Ossa e denti	Tendini e unghie

### **Capitolo 5: LA MANIFESTAZIONE DI YIN & YANG DAL MACROCOSMO AL MICROCOSMO**

**Huang Di** disse: “la legge di *Yin* e *Yang* è l'ordine naturale dell'universo, l'origine di tutte le cose, la madre di ogni cambiamento, la radice della vita e della morte. Nel processo di cura uno dovrebbe identificare la radice della disarmonia che è sempre soggetta alla legge di *Yin* e *Yang*.”

“All'interno dell'universo, il puro *Yang Qi* ascende per unificarsi e creare il cielo, al contempo il più spesso *Yin Qi* discende e si condensa per formare la terra. Lo *Yin* è passivo e quieto, mentre la natura dello *Yang qi* è attiva e rumorosa. Lo *Yang* è responsabile dell'espansione e lo *Yin* si occupa della contrazione, del contenere e del consolidare. Lo *Yang* è l'energia, la forza vitale, il potenziale, mentre lo *Yin* è la sostanza, le fondamenta, la madre che permette il compimento di tutto questo potenziale.

“L'estremo caldo o l'estremo freddo si trasformano nel loro opposto, per esempio: in un giorno caldo il calore ascende, formando le nuvole ed eventualmente pioggia e freddo.”

“Il freddo produce il torbido *Yin*, il calore produce il lucente *Yang*, Se quest'ultimo discende invece di salire, problemi come la diarrea possono avvenire nel corpo. Se il torbido *Yin* resta bloccato in alto e fallisce nello scendere, vi sarà pienezza nel capo. Queste sono condizioni di sbilanciamento di *Yin* e *Yang*.”

“In natura il chiaro *Yang* ascende per formare il cielo ed il torbido *Yin* discende per formare la terra. Il *Qi* terrestre evapora per formare le nuvole e quando le nuvole incontrano il *Qi* del cielo viene creata la pioggia. Allo stesso modo nel corpo umano, lo *Yang Qi* puro raggiunge gli orifizi sensitivi, permettendo all'individuo di: vedere, sentire, annusare, gustare, percepire e dunque decifrare tutte le informazioni così che lo spirito/*shen* possa rimanere sereno e centrato. Il torbido *Yin* discende agli orifizi inferiori. Lo *Yang Qi* si sparge sulla superficie del corpo, il torbido *Yin Qi* scorre e nutre i cinque organi *Zang*. Lo *Yang Qi* si espande ed invigorisce le quattro estremità, ed il torbido *Yin Qi* riempie i sei organi *Fu*.”

“Gli elementi fuoco ed acqua sono categorizzati come *Yang* e *Yin*, il fuoco è *Yang* e l'acqua è *Yin*. L'aspetto funzionale del corpo è *Yang* e quello nutritivo o sostenitivo ha aspetto *Yin*. Mentre il cibo è usato per nutrire ed inrobustire il corpo, la capacità del corpo di trasformare dipende dal *Qi*. L'aspetto funzionale del *Qi* deriva dal *Jing* (essenza). Il cibo è raffinato in *Jing* (essenza), il quale sostiene il *Qi*, ed il *Qi* è richiesto per entrambe le trasformazioni e le funzioni del corpo in genere. Per questo motivo quando la dieta è inappropriata, il corpo può soffrirne, o se le attività sono smodate, il *Jing* (essenza) può essere consumato.”

“Il cibo ed il suo sapore è considerato *Yin* ed ha naturalmente la tendenza a scendere, mentre il *Qi* è in natura *Yang* ed ha la tendenza a salire agli orifizi superiori. Sapori forti sono puri *Yin*, mentre sapori leggeri sono *Yang* nello *Yin*. Quando il gusto del cibo è forte e saporito, può causare diarrea, ma il gusto leggero e raffinato ha la capacità di circolare nei meridiani; è per questo consigliabile di mangiare cibi semplici e genuini piuttosto che ricchi e gustosi.”

“Il gusto è in relazione con le proprietà energetiche; il piccante ed il dolce hanno qualità disperdenti e sono considerati *Yang*, mentre l'acido e l'amaro hanno caratteristiche purganti e sono considerati *Yin*. Nel corpo lo *Yin* e lo *Yang* devono essere bilanciati, se lo *Yang* prevale lo *Yin* viene depauperato e viceversa. Un eccesso di *Yang* si manifesta con aspetti febbrili, mentre un eccesso di *Yin* si manifesta con malattia da freddo. Quando lo *Yang* è in eccesso tuttavia può trasformarsi in malattia da freddo e viceversa.”

**Huang Di** continuò: “In natura, abbiamo le quattro stagioni e le cinque trasformazioni energetiche di: Legno, Fuoco, Terra, Metallo e Acqua. I loro cambiamenti e le loro trasformazioni producono: freddo, caldo estivo, umidità, secchezza e vento. Il clima di conseguenza influenza qualsiasi creatura vivente nel mondo naturale e crea le basi per la: nascita, la crescita, la maturazione e la morte.”

“Nel corpo umano ci sono gli organi *zang* quali Fegato, Cuore, Milza, Polmoni e Reni. Il *Qi* dei cinque organi *zang* forma i cinque spiriti e porta alla nascita delle cinque emozioni. Lo spirito del Cuore è conosciuto come *shen*, che controlla le funzioni mentali e creative. Lo spirito del Fegato, lo *hun*, controlla il sistema nervoso e permette la percezione extrasensoriale. Lo spirito della Milza, lo *yi*, regola la logica e la ragione. Lo spirito dei Polmoni, il *po*, regola gli istinti animali, la forza fisica e il vigore. Lo spirito dei Reni, lo *zhi*, controlla la volontà, guida l'ambizione e l'istinto di sopravvivenza.

“Indugiare eccessivamente nelle cinque emozioni – felicità, rabbia, tristezza, timore o preoccupazione e paura – può creare uno sbilanciamento ed una disarmonia. Le emozioni possono provocare danno al *Qi*, mentre al contempo gli elementi stagionali climatici possono attaccare il corpo. L'improvvisa rabbia danneggia lo *Yin Qi*; diventare facilmente eccitato o gioioso danneggerà invece lo *Yang Qi*. Ciò porta il *Qi* a ribellarsi ed a salire alla testa spingendo e spremendo lo *shen* via dal Cuore e permettendogli così di galleggiare via. Fallire nell'equilibrare le proprie emozioni può essere paragonato al fallimento dell'estate e dell'inverno di regolarsi tra loro, attentando alla vita stessa.”

**Huang Di** chiese poi: “Ho sentito che nei tempi antichi, le persone istruite in medicina enfatizzavano il corpo fisico differenziando gli organi *zang ed i fu*, compresero la distribuzione e la funzione dei canali e dei meridiani e diedero i nomi ai punti del *Qi*, o punti di agopuntura. Nei muscoli e negli spazi tra i muscoli e nelle articolazioni possono trovarsi i punti che connettono i meridiani. I meridiani sono ulteriormente associati come coppie di *Yin* e *Yang*. Ogni cosa è perfettamente distribuita, mettendo in relazione lo *Yin* e lo *Yang* e le quattro stagioni in armonia con l'universo. È questo ciò che gli antichi definivano accuratamente?”

**Qi Bo** rispose: “Con l'arrivo della Primavera il clima riscalda la terra. Tutte le piante iniziano a fiorire e portano a crescita le verdi foglie, dunque il colore associato alla Primavera è il verde. Dato che la maggior parte di frutti ed alberi non sono ancora maturi ed essendo quindi acerbi in questo periodo, il loro sapore è acido. Il loro sapore acido può essere rinforzato dal Fegato, il quale si connette agli occhi attraverso i propri canali. Durante la Primavera la delicatezza e la vastità dell'universo, l'intelligenza e l'intuizione dell'essere umano, l'abilità della terra di produrre una incredibile biodiversità, il movimento naturale del vento e il tendere verso l'alto di tutte le piante, collettivamente produce il movimento dei tendini, il colore verde, il grido della voce, i crampi e gli spasmi, gli occhi, il sapore acido e l'emozione di rabbia. Tutte queste sono connesse con il Fegato, dato che il Fegato è responsabile per il mantenimento dell'ordinario flusso di energia e la natura è movimento ed espansione. La rabbia può danneggiare il Fegato ma la tristezza, quando il vento invade con l'umidità può danneggiare i tendini, ma la secchezza può eliminare l'umido ed il vento. Un eccessivo consumo di cibi acidi può inflaccidire i tendini, ma può essere neutralizzato dal sapore piccante.

“In Estate, il clima è solitamente caldo e quando c'è estremo calore, questo produce il fuoco che può bruciare e carbonizzare tutte le cose, producendo così il sapore amaro. Le sostanze con sapore amaro possono purificare il Cuore. Questo governa il sangue, il Fuoco del Cuore produce la Terra, il Cuore si apre nella lingua dunque sottili cambiamenti nel cuore possono riflettersi nella lingua. Il clima caldo, il fuoco sul pianeta, i vasi sanguigni, il colore rosso, la risata e la gioia sono tutte correlate al Cuore. Il Cuore, o elemento Fuoco, si manifesta con l'emozioni della gioia, ma la troppa gioia può portare ad uno svuotamento del *Qi* del Cuore. Tale situazione può essere bilanciata dalla paura, l'emozione dell'elemento Acqua. Il *Qi* patogeno può invadere il Pericardio (Mastro del Cuore), danneggiando il *Qi* del Cuore. Il freddo e le erbe rinfrescanti possono essere utili per contrattaccare tale situazione. Un consumo eccessivo di cibi amari può avere un effetto dannoso sul *Qi* del Cuore, ma i cibi salati, sapore dell'elemento Acqua, possono essere utilizzati per bilanciare un eccesso di amaro”.

“Nel centro troviamo umidità e pantano, i quali possono nutrire e lubrificare il suolo, preparandolo a produrre una terra forte e ricca. Durante la stagione tra estate ed autunno, ossia la tarda estate, i frutti maturano e diventano gialli, quando maturano il loro sapore è zuccherino e può nutrire la Milza-Pancreas, La milza-pancreas è allora in grado di nutrire i muscoli ed i connettivi, dai muscoli agili e dai connettivi vengono creati i Polmoni, questi corrispondono all'elemento metallo. La Milza-Pancreas si apre nella bocca e si riflette nello stato delle labbra. Sulla terra il clima correlato è l'umidità ed il pantano, il colore associato è il giallo, così come lo è il cantare ed avere una voce melodiosa. Condizioni di torbido indicano squilibrio nella Milza-Pancreas. L'eccessiva rimuginazione svuota il *Qi* della Milza-P, ma la rabbia può ridurre tali pensieri

melanconici. L'umidità può danneggiare i connettivi ed i muscoli, ma il vento può asciugare l'umido. Il sapore troppo dolce può danneggiare le carni creando grasso, ma l'acido può neutralizzare il dolce”.

“In direzione ovest i deserti sono ricchi di metalli, le distese di sabbia desertica appaiono bianche, e questa secchezza danneggia i polmoni, la pelle, i capelli ed i pori del corpo. Il suono del pianto e l'emozione della tristezza e dell'afflizione sono associati all'elemento metallo. Il sapore pungente può ossigenare i polmoni ed i pori, l'estrema afflizione può ferire i polmoni, ma può essere sconfitta dall'emozione della felicità. Il troppo calore può danneggiare la pelle, i capelli ed i polmoni, in questo caso il freddo è necessario per controllare la patologia. L'eccessivo sapore piccante può danneggiare i pori ma esso può essere controbilanciato dal sapore amaro.”

“La direzione del Nord vede le montagne ricoperte di neve, e dietro esse il mare scuro e freddo le cui acque possiedono il sapore salato. Tutte queste condizioni sono correlate all'energia del Rene e permettono di svilupparsi forti e sani a livello osseo e midollare. I reni sono associati alle orecchie, al colore nero, alla paura ed al terrore. Il freddo rallenterà e farà ristagnare il sangue, ma la secchezza stempererà questa durezza. L'eccessivo sapore salato può danneggiare il sangue, ma il dolce lo neutralizzerà”.

## Capitolo 6: L'INTERAZIONE DI YIN & YANG

**Huang Di** disse: “Comprendo che cielo e sole sono considerati *Yang* mentre terra e luna sono considerate *Yin*. Poiché a in seguito ai movimenti naturali di cielo e terra, sole e luna, possiamo avere esperienza di cambiamenti da mesi brevi a quelli lunghi e attraverso i 365 giorni, i quali formano il calendario annuale. L'energia fluisce all'interno del corpo umano attraverso i canali che gli corrispondono. Puoi spiegare oltre?”

**Qi Bo** rispose: “Le influenze di cielo e terra, *Yin* e *Yang* sono molto vaste, alla fine ogni cosa nell'universo può essere classificata tra le polarità di *Yin* e *Yang*. *Yin* e *Yang* non sono assoluti ma il loro principio è immutabile. La legge che governa tutto ciò non vacilla, nonostante ogni cosa attorno cambi a seconda del punto di riferimento; per esempio, prima della nascita di tutte le cose e delle creature che abitano il suolo, il potenziale di vita risiedeva nel luogo dello *Yin*. Una volta nate e disposti sopra la terra, tale fenomeno fu chiamato *Yang* all'interno di *Yin*. Fu solo dopo la nascita o (dopo il cielo) che lo *Yang Qi* permise ad ogni cosa di crescere. Lo *Yin* si occupa della forma, lo *Yang* permette la crescita. Il calore della Primavera dona la possibilità della nascita, il fuoco dell'Estate da carburante per una crescita rapida ed uno sviluppo, la freschezza dell'Autunno fa maturare ogni cosa e provvede al raccolto, il freddo dell'Inverno porta a dover riposare ed immagazzinare. Questo è il cambiamento ritmico della natura. Se le quattro stagioni si sbilanciano e si distruggono, il clima diviene imprevedibile e le energie dell'universo perderanno la loro armonia. Tali principi si applicano anche al corpo”.

**Huang Di** poi disse: “Desidererei sentire meglio la spiegazione sulla separazione ed unione dei tre *Yang*”.

**Qi Bo** rispose: “Il saggio rimane in piedi guardando a sud. Di fronte a lui c'è *guang ming* o vasta espansione, dietro di lui c'è *tai chong* o grande caduta. Viaggiando in questa bassa regione del *tai chong* vi è un fiume chiamato *shaoYin* o *minor Yin*. Sopra questo vi è il *taiYang* o grande *Yang* / **canale vescicale**, è laterale ed è esposto al sole e viene considerato esterno. Il *shaoYin* è mediale ed è all'ombra dunque è considerato interno. Chiamiamo questo *Yang* all'interno di *Yin*. Adesso diamo uno sguardo alla parte superiore del corpo. Più in alto vi è *Yang* ed è chiamato *guang ming*. La parte inferiore è *Yin* e viene nominata *taiYin* o *Yin* maggiore. Anteriormente all'area del *taiYin* vi è lo *Yangming* o *Yang* moderato. Il punto più distale sullo *Yangming* / canale dello **stomaco**, è esteriore, viene esposto al sole, relativamente al *taiYin*, viene anche chiamato *Yang* all'interno di *Yin*. La parte interna del corpo è *Yin*; la zona appena più esterna a quella dà origine allo *Yang* minore, il quale si espone gradualmente al sole. Questo viene chiamato *shaoYang* il quale è il fulcro tra l'interno e l'esterno. Lo *shaoYang* / canale della **cistifellea** è l'estremo dello *Yin* e la fine dello *Yin* stesso e da

la nascita all'inizio dello *Yang*. Chiamiamo questo *shaoYang* all'interno di *Yin*. Ora dovremmo differenziare e riassumere i tre canali *Yang*. *TaiYang* è sulla superficie e la sua natura è aperta ed espansiva, rappresenta l'esterno. Lo *Yangming* è interno e la sua azione è quella dell'accumulo, dunque è la casa. Lo *shaoYang*, che è tra l'interno e l'esterno, agisce come un ponte e viene considerato come la cerniera tra interiore e l'esteriore. I tre *Yang*, comunque, non agiscono separatamente ma in realtà all'unisono. Così che possiamo chiamarli collettivamente come un unico *Yang*."

**Huang Dì** chiese: "Potresti parlarmi della separazione e dell'unione dei tre *Yin*?"

**Qi Bo** rispose: "L'esterno è *Yang* e l'interno è *Yin*; ciò è stato stabilito. Ciò che è all'interno è costituito da tre *Yin*. Il *taiYin* / **milza** è mediale e coperto, dietro il *taiYin* c'è lo *shaoYin* / canale del **rene**, viene considerato *shaoYin* all'interno di *Yin*. Anteriormente allo *shaoYin* abbiamo *jueYin* o *Yin* estremo. Lo *jueYin* / canale del **fegato** chiamato *jueYin* dello *Yin*, l'estremo *Yin*. In definitiva, possiamo dire che il *taYin* è il canale più superficiale dei tre canali *Yin* e la sua natura è espansiva. Lo *jueYin* è il più profondo all'interno dello *Yin*. La sua natura è quella di accumulare e conservare e per tale motivo viene considerata la casa. Lo *shaoYin* è tra i due e agisce come connessione e dunque viene considerato come una cerniera o una porta. Anche i tre *Yin* devono lavorare in armonia, ed anche questi collettivamente sono considerati come un unico *Yin*. Così che avrai uno *Yin* ed uno *Yang*. Il *Qi* dello *Yin* e dello *Yang* si muovono senza ostruzioni attraverso e lungo l'intero corpo. Questa è la spiegazione della connessione di *Yin* e *Yang* e della relazione dell'esteriore e dell'interiore.

## Capitolo 7: ULTERIORI DISCORSI SU YIN E YANG

**Huang Dì** chiese: "Viene detto che gli uomini posseggono quattro *jing*/polsi o quattro battiti che avvengono normalmente e dodici *chong* o movimenti. Cosa significa questo?"

**Qi Bo** rispose: "I quattro *jing*/battiti consistono nei polsi delle quattro stagioni e i dodici movimenti corrispondono ai dodici canali, che corrispondono ancora ai dodici mesi dell'anno. Normalmente in primavera, il battito è flebile, in estate copioso, in autunno fluttuante, in inverno è sottomesso, inoltre in tarda estate il polso è tendenzialmente moderato. Questi sono i normali segni che riflettono i cambiamenti del macrocosmo e sono classificati come battiti *Yang*. I dodici movimenti rispecchiano il flusso del *Qi* nei vari canali lungo tutto l'anno. I cinque polsi *Yang* cambiano normalmente a seconda delle stagioni e i cinque polsi individuali degli organi *zang* si compongono allo scopo di formare i venticinque polsi. I polsi *Yang* rispecchiano la salute del *Qi* dello stomaco. Un polso *Yin* che non mostra il *Qi* dello stomaco viene chiamato polso *zhen zang*. *Zhen zang*, o polso decrescente indica che il *Qi* dello stomaco viene prosciugato ed esaurito e la prognosi è di solito la morte. Perché? Poiché un polso *Yin* rispecchia l'assenza di *Yang* e dunque l'assenza di attività vitale. Se riesci a distinguere la presenza o la mancanza del polso dello stomaco, puoi conoscere dove è localizzata la malattia e dare una prognosi di vita o morte e persino sapere quando sopravverrà la morte. I polsi dei tre canali *Yang* possono essere trovati a fianco del pomo d'Adamo sull'arteria carotidea, conosciuta come *ren Ying* (ST9). I tre polsi *Yin* sono identificati sull'arteria radiale all'articolazione del polso, la quale è chiamata *guan kou*. In condizioni di salute, i polsi di *ren Ying* e di *guan kou* dovrebbero essere identici ed in armonia. Possiamo inoltre suddividere ciascun polso individualmente. Quando il battito giunge esso è *Yang* mentre quando recede è *Yin*. Quando il battito è attivo esso è *Yang* mentre quando è quieto è *Yin*. Quando è rapido esso è *Yang*, rapido viene definito quando si percepiscono più di cinque battiti per ciascun atto respiratorio del medico. Quando il battito è lento, esso è *Yin*. *Yin* viene definito quando è inferiore ai quattro battiti per ciascun respiro del medico. Sistolè è *Yang*, diastolè è *Yin*. Quando l'onda del polso cresce essa è *Yang*, quando diminuisce è *Yin*. Quando i polsi *Yang* mancano nel paziente, lo *Yin* o il polso decadente e fievole si avverte nelle varie regioni. Quando il polso giunge con forza esso è *Yang* mentre quando si rilassa esso è *Yin*. Quando il polso giunge con grande energia ma poi diviene estremamente debole, esso si chiama polso che inonda. Quando il polso giunge leggero e fluttuante e leggermente debole, lo chiamiamo polso galleggiante. Un polso che è pieno e teso, come se toccassimo una corda sul *pi pa*, (la chitarra cinese), viene

chiamato come un filo metallico. Quando è pieno ma profondo, ovvero che sotto una lieve pressione non è percepito ma che se si aumenta la pressione, andando in profondità, si percepisce pieno, esso viene chiamato polso in profondità. Un polso che non è né troppo forte né troppo debole, che giunge e sparisce in maniera ritmica, scorrendo come un fiume, esso è chiamato polso scivoloso o moderato. *Yin* e *Yang* sono sbilanciati quando lo *Yin Qi* è eccessivo e stagnante all'interno, e lo *Yang Qi* si muove pericolosamente all'esterno, si accompagna ad eccessiva sudorazione, estremità fredde, dispnea e affanno, tale condizione è rischiosa in quanto comprende il collasso di *Yin* e *Yang*. La trasformazione di *Yin* dipende dal normale equilibrio di *Yin* e *Yang*. Un dolce metodo di riscaldamento è appropriato; se viene applicato un metodo di riscaldamento brusco per combattere lo sbilanciamento, lo *Yang Qi* sarà forzato alla fuga e lo *Yin Qi* lo seguirà sino all'oblio. Se lo *Yin Qi* è abbondante ed è in eccesso, dunque freddo e umidità domineranno e anche ciò causerà una stagnazione nel sangue e nel *Qi*. Esempio di tale condizione può essere una malattia del cuore che si trasferisce ai polmoni; nel ciclo di controllo dei cinque elementi, questo è fuoco che domina il metallo, risultando in una disfunzione. Quando esaminando i polsi si trovasse una grande differenza tra i polsi *Yin* e *Yang*, tale situazione indica lo stato di gravidanza. Se entrambi i polsi *Yin* e *Yang* sono deboli ed il paziente presenta dissenteria, ciò indica una prognosi nefasta. Se i polsi *Yang* sono forti il doppio rispetto a quelli *Yin*, il paziente suderà molto. Se i polsi *Yin* sono deficitari e quelli *Yang* sono eccessivamente pieni, ciò indica un eccesso di fuoco che causa un extravaso, nelle donne avverrà metrorragia. Nel determinare la prognosi della malattia, quando tutti i polsi sono anormalmente pieni, con gonfiore epigastrico ed addominale ciò sta ad indicare che entrambi *Yin* e *Yang* hanno raggiunto il loro apice di usura. In conseguenza in paziente non vivrà oltre i cinque giorni.

## Capitolo 8: I SACRI INSEGNAMENTI (IL TRATTAMENTO SEGRETO DELL'ORCHIDEA SPIRITUALE)

**Huang Di** chiese a **Qi Bo**: “potresti gentilmente parlarmi delle funzioni e delle relazioni dei dodici organi *zang fu* e dei loro meridiani?”

**Qi Bo** rispose: “La tua domanda è molto diretta e cercherò di rispondere tanto precisamente quanto hai chiesto. Il Cuore è il responsabile di tutti gli organi e rappresenta la coscienza di ciascun essere. È responsabile per l'intelligenza, della saggezza e della trasformazione spirituale. Il Polmone è colui che avvisa. Aiuta il Cuore a regolare il *Qi* del corpo. Il Fegato è come un generale, coraggioso e capace. La Cistifellea è come il giudice grazie al suo potere di discernimento. Il Protettore del Cuore (Pericardio o Mastro del cuore) è come il giullare di corte che fa ridere il re, stimolando così la gioia. Stomaco e Milza sono come magazzini dove è possibile immagazzinare tutto il cibo e le essenze. Digeriscono, assorbono ed estraggono il cibo e i nutrienti. Il Grande Intestino è responsabile per il trasporto di tutte le sostanze appesantite. Tutto il materiale di scarto passa attraverso questo organo. Il Piccolo Intestino riceve il cibo che è stato precedentemente digerito da Milza e Stomaco e successivamente lo estrae, lo assorbe e distribuisce in tutto il corpo e nel mentre separa il puro e leggero dall'impuro e pesante. I Reni contengono la vitalità e mobilizzano le quattro estremità. Aggiungono anche memoria, forza decisionale e coordinazione. Il Sanjiao promuove la trasformazione ed il trasporto di acqua e fluidi attraverso il corpo. La Vescica è il luogo dove l'acqua converge e dove, dopo essere stata attivata dal *Qi*, e viene eliminata. Dunque questi dodici organi *zang-fu* devono collaborare armoniosamente, proprio come un regno. In qualsiasi occasione, le decisioni sono affari del Re. Se lo spirito è limpido, tutte le funzioni degli altri organi saranno normali. È in questo modo che la vita di ciascuno sarà preservata e perpetuata, allo stesso modo in cui una contea diviene prospera, quando la sua gente attende ai propri doveri. Se lo spirito è disturbato e torbido, gli altri organi non funzioneranno adeguatamente. Ciò creerà danni. Le vie e le strade lungo cui fluisce il *Qi* diverranno bloccate e la salute ne soffrirà. Anche i cittadini del regno ne soffriranno. Queste sono le relazioni di un regno.” **Qi Bo** continuò: “I principi di guarigione e la medicina in generale sono difficili da comprendere in quanto molti cambiamenti concorrono nella malattia e il processo di guarigione vi si deve adattare. Diviene difficile identificare la radice del problema. L'origine della malattia potrebbe anche essere piccola e vaga, elusiva, ma la malattia può comunque divenire

preponderante nell'arco del tempo." Mentre Qi Bo parlava della sottigliezza e della difficoltà della medicina di trovare una cura, Huang Di esclamò: "Aha! Ho finalmente compreso le connessioni e l'essenza della guarigione. Non posso ricevere tale tesoro senza curarmene, dovrò scegliere il miglior giorno e tempo per riceverlo, comprenderlo ed immagazzinare tale conoscenza. Devo riporla nella mia camera segreta e tramandarla alle generazioni future."