

## TAO, TRA FILOSOFIA E MEDICINA DOTT. LEUNG KWOKPO

Un grande sapiente cinese di nome Hu She, insegnante negli Stati Uniti (Harvard) ed in Cina (Pechino), diceva che la storia è una figlioletta obbediente: la si può vestire e truccare come si vuole. Il prof. Feng You Lan ha confermato questo detto affermando che la ricerca storica è soprattutto quella antica: poiché i documenti sono pochi, tali vicende possono essere ben manipolate.

La storia della Cina è datata a partire dal IX secolo a.C. in quanto sono presenti numerosi documenti antichi che si possono verificare anno per anno.

Prima di procedere è importante sottolineare che esiste un'enorme differenza tra Oriente ed Occidente. A tale proposito negli Stati Uniti è stata effettuata una ricerca. Venti studenti cinesi sono stati chiamati negli U.S.A. dalla Cina continentale ed il loro comportamento è stato messo a confronto con quello di venti studenti americani. Mentre in una sala veniva proiettata un'immagine rappresentante una tigre nella foresta, particolari registratori monitorizzavano i movimenti oculari degli studenti. I venti studenti cinesi osservarono inizialmente la periferia e solo successivamente l'immagine della tigre al centro; al contrario i venti studenti americani - senza eccezioni - osservarono immediatamente la tigre, gli occhi, i denti, ecc...e solo successivamente la loro attenzione veniva richiamata dal centro alla periferia cioè alla foresta. Questo esperimento scientifico dimostra che gli Orientali possiedono una mentalità olistica e globale, mentre gli Occidentali una analitica e particolare.

Non vi è giudizio di valore tra le due modalità, semplicemente si tratta di un approccio differente. Il nostro approccio al tema "Tao, tra filosofia e medicina" sarà evidentemente uno dei tanti possibili.

### *LAO ZI*

Quando si parla di Tao, si parla di Lao Zi.

In Cina ci sono molti dibattiti e polemiche filosofiche sulla sua reale esistenza, sul periodo storico e sulle sue opere.

Fu un grande scrittore confuciano dell'VIII secolo, Han Yu, a dichiarare per primo che Lao Zi comparve dopo il confucianesimo. Dopo Han Yu altri filosofi e professori espressero le proprie posizioni. Tra questi ricordiamo Liang Qi Chao, Qian Mo, Feng You Lan, Liang Yang, Long Guo ed altri. I primi tre sono morti mentre gli ultimi due sono a tutt'oggi viventi. Tra loro, degno di nota è Feng You Lan, filosofo e storico ben conosciuto in Francia, frequentemente citato nelle relazioni sul Tao e riferimento fondamentale nella trattazione di questi argomenti. Yang Long Guo è stato invece il filosofo ufficiale dello stato cinese ed ha scritto numerosi libri riguardanti Lao Zi di cui nega l'esistenza.

Altra figura importante è a mio avviso Zang Tian Feng, professore di una scuola della Cina centrale, secondo cui Lao Zi è realmente esistito e ritiene che ciò possa essere dimostrato seguendo un preciso percorso storico, documentato in diversi trattati storici e libri del confucianesimo.

È normale che, leggendo il racconto mitologico, sorgano dubbi sull'esistenza di un tale personaggio. La leggenda taoista religiosa narra che Lao Zi sia stato nel ventre di sua madre per 80 anni; poi un giorno sua madre salì su di un albero di pruno ed improvvisamente Lao Zi le uscì dall'ascella.

Il nome di famiglia Li risale da questo episodio, infatti in cinese Li significa 'pruno'. Il nome proprio Lao Zi deriva da Lao che significa vecchio in quanto alla nascita egli aveva già 80 anni.

Per quanto riguarda invece la storia codificata sappiamo che nel 522 a.C. Lao Zi era bibliotecario reale del regno Zhou. Egli era all'epoca già molto vecchio, considerando che l'età media di allora non andava oltre a 35-40 anni di età. Quando nel 516 a.C. il principe radunò tutti i libri della biblioteca, che a quel tempo non erano numerosi e pertanto era possibile riunirli tutti, Lao Zi perse la propria occupazione. Questo fatto è registrato nei documenti storici. A quest'epoca Lao Zi aveva 60 anni.

Nel 505 a.C. Lao Zi abitava nella regione di Lu, il paese natale di Confucio e, come riportato da libri confuciani, nel 501 a.C. Confucio stesso, all'età di 51 anni, cerca Lao Zi per porgli domande e ricevere insegnamenti. Era la seconda volta che lo incontrava, infatti già nel 522 a.C. i due si erano incontrati allorquando Confucio cercava insegnamenti sull'origine dell'universo.

Ulteriori notizie su Lao Zi sono reperibili nel 491 a.C.: in tale periodo Lao Zi abitava nel paese Chen, che fu poi invaso e conquistato nel 478 a.C. dal paese Chu. In questa data, all'età di 93 anni, Lao Zi fuggì. Dopo tale avvenimento non si hanno più sue notizie. Dunque siamo certi che Lao Zi sia vissuto tra il 577 a.C. ed il 477 a.C. Al contrario Confucio è nato nel 551 a.C. ed era quindi circa 25 anni più giovane di Lao Zi. Dalla storiografia citata possiamo dire che Confucio è stato due volte discepolo di Lao Zi.

### *L'IDEOGRAMMA TAO*

道

Nella lingua italiana l'ideogramma cinese 道 viene comunemente translitterato con il termine Tao, che ne rispecchia la pronuncia, ma la translitterazione cinese pinyin è Dào.

Questo ideogramma ha molteplici significati.

1. Cammino, via, percorso, passaggio, anche corso d'acqua
2. Parlare, praticare, persona retta.

3. Anticamente Tao significava incrocio, ed anche gerarchia, posizione, metodo, tecnica.

4. In riferimento all'origine dell'universo: regola, legge, ma anche sistema di pensiero, virtù.

5. Nell'uso comune dire taoista è sinonimo di immortale o ancora delle tecniche per divenire immortale.

6. Tao era anche il nome del rito che il re eseguiva prima di intraprendere un lungo viaggio ed in cui eseguiva particolari cerimonie per ingraziarsi il Dio del cammino affinché lo proteggesse.

7. All'epoca della Primavera e degli Autunni (770 a.C.-476 a.C.) esisteva un paese di nome Tao.

8. Tao è anche un cognome: il signor Tao.

9. Tao in lingua cinese è altresì utilizzato come classificatore, che è una parte del discorso che in cinese si inserisce obbligatoriamente fra l'aggettivo cardinale ed il nome. Questa parte del discorso è quasi assente in lingua italiana o francese. Infatti in italiano si dice un libro, due tavoli, tre uomini, ecc... In cinese, uno si dice "yi", libro si dice "shu". Ma per dire un libro non si può dire "yi shu" ma "yi ben shu", dove "ben" è il classificatore per il libro. Stessa cosa per due mucche : due (liang) mucca (niu) ma non si può dire "liang niu" ma "liang tou niu", che letteralmente significa "due capi di mucca", analogo quindi al nostro "due capi di bestiame". In tal senso, Tao è il classificatore di porta e di muro: una porta non si può dire "yi men" ma "yi tao men", due muri non possono definirsi "liang qiang" ma "liang tao qiang".

Vi sono infine altre parole che si pronunciano Tao, ma hanno ideogrammi diversi.

### *LA FILOSOFIA TAOISTA*

La dottrina di Lao Zi è molto diversa dalla filosofia greca e da quella di Hegel che noi ben conosciamo. Quando sentiamo parlare Lao Zi è come sentir parlare un signore anziano che racconta la sua vita. È qualcosa di molto pratico, vicino a noi, non teorico. Probabilmente proprio a causa di questo linguaggio estremamente semplice è stato possibile ai francesi fare interpretazioni libere degli assiomi taoisti. I taoisti cercano di imitare l'ordine della natura, il tao è la ricerca dell'origine dell'universo, dell'origine della materia, delle regole della variazione della natura.

È necessario in primo luogo differenziare il taoismo religioso dal taoismo filosofico. La medicina tradizionale cinese è interessata unicamente all'aspetto filosofico del taoismo e non a quello religioso.

Il processo del taoismo si è sviluppato in un arco di tempo molto lungo, e per questo alcuni aspetti del taoismo religioso sono penetrati, in piccola parte, in quello filosofico. Tale influenza è stata comunque molto anche se il taoismo filosofico ha origine nel VI secolo a.C. , mentre quello religioso ha inizio solo nel I secolo d.C. ad opera di Zhang Dao Ling.

Zhang Dao Ling, insieme ad un gruppo di persone del Si Chuan (provincia dell'ovest della Cina e paese natale di Deng Xiao Ping) mescolò tra loro numerose credenze popolari (come geni, dei, pratiche magiche) ed adottò il Tao Te Ching come libro sacro innalzando Lao Zi a fondatore e Dio di questa religione. L'imperatore diede il titolo di 'Maestro Celeste' a Zhang Dao Ling ed alla sua discendenza, che ancora vive dopo centinaia di generazioni.

Oggi nella cultura cinese moderna le ideologie sono mescolate tra loro. Se domandate ad un cinese per strada 'Sei taoista o confuciano?' raramente vi risponderà. Tuttavia le differenze teoriche sono considerevoli visto che i confuciani pensano sia il cielo a determinare le vicende umane, mentre i taoisti sostengono che il destino dell'uomo sia nelle sue stesse mani. A tal proposito la storia è di una ironia estrema dato che Lao Zi, che non credeva in Dio, dopo la morte è divenuto il Dio del taoismo.

I grandi taoisti spesso cancellano il proprio nome e cognome per utilizzare un soprannome. Citeremo alcuni esempi. Il Nei Jing è stato corretto da Wang Bing, ma lui si firma Xuan Bing Zi (in traduzione letterale Xuan = mistico, Bing = è il suo nome, Zi = figlio oppure titolo di rispetto). Nella storia della medicina cinese è rilevante la figura dell'agopuntore Ma Yu, più conosciuto con il suo nome taoista Dang Yang Zi o ancor di più Ma Dang Yang. Egli propose i 12 punti stella, in luogo dell'utilizzazione dei 365 punti dei meridiani e dei 150 punti fuori meridiano. Estrapolò da questi 500 punti circa solo 12 punti di agopuntura attraverso i quali è possibile curare tutti i problemi riguardanti il riscaldatore superiore e la testa.

Lao Zi ebbe inizialmente tre discepoli : Bo Ju, Geng Sang Chu, Yang Zi Ju. Dopo di loro ci fu il più noto Zhuang Zi che scrisse un libro molto importante<sup>1</sup>. Dopo di lui altri discepoli ancora tra cui Han Fei Zi e Huai Nan Zi. Quest'ultimo era un principe il cui nome originario era Liu An, e dominava sul territorio di Huai An.

Vi sono numerosi insegnamenti sul Tao, ciascuno condensato in un breve principio:

- Dao Fa Zi Ran : significa letteralmente "imitare la natura"
- Dao Wu Bu Er : il Tao è la materia inseparabile. Il Tao è materia e la materia è il Tao. Esso è qualcosa di invisibile e intangibile, mentre la materia è visibile e tangibile. Tuttavia parlare di Tao senza materia non ha alcun senso.
- You Wu : è il possedere qualcosa che non c'è. La traduzione letterale è avere (you) nulla (wu) e la si interpreta come "inizio dell'universo". You è la madre di tutti i nomi della materia. Wu è l'inizio dell'universo. Con You diamo il nome a qualcosa, ma chi ha dato il nome alle cose diviene "madre" delle cose stesse.
- Fan Zhi Dao Zhi Dong : "fan zhi" significa contrario, ed è il movimento del Dao.

---

<sup>1</sup> Ndr: tradotto a cura di Claude Larre ed Elisabeth Rochat de la Vallée "Dallo Zhuangzi - La condotta della vita – Il volo nell'azzurro infinito. Edizioni Jaca Book

Queste teorie sono desunte da antichi testi e sono state sintetizzate dai filosofi in tre grandi teorie:

- Dao Ben Yuan Lun : teoria dell'origine
- Qi Yi Yuan Lun : teoria dell'energia (letteralmente teoria del Qi; yuan non significa in tal caso primordiale ma è un rafforzativo del numero uno "yi")
- Xing Shen Guan : teoria dello Shen e della forma.

Quest'ultima teoria è molto utilizzata in medicina estetica cinese, poiché la forma esterna è considerata espressione dello shen interno: l'intenzione si manifesta sul viso e nel corpo.

Tornando ai concetti generali, il Tao è l'origine dell'universo e dunque della materia. Il concetto di energia si è sviluppato successivamente. Il Qi (energia) è definito come sostanza essenziale che compone l'universo : cielo, stelle, terra, vegetazioni, uomini...

Continuando a sviluppare questo concetto si rende evidente che anche il nostro corpo è un piccolo universo. I nostri occhi sono il sole e la luna, i quattro arti le quattro stagioni, i capelli ed i peli la vegetazione, il sangue che circola nei vasi acqua che scorre nei fiumi. Negli arti abbiamo 12 articolazioni principali (arto superiore : spalla, gomito, polso – arto inferiore : anca, ginocchio, caviglia) corrispondenti ai 12 mesi dell'anno. Teoricamente esistono 365 punti di agopuntura (nella realtà del tempo 361) in numero equivalente ai giorni dell'anno.

Il corpo stesso diviene specchio e riflesso della natura. I 12 meridiani principali sono grandi fiumi ed i meridiani curiosi sono laghi: quando vi è abbondanza d'acqua nei fiumi essa si riversa nei laghi, al contrario quando c'è scarsità d'acqua nei fiumi, i laghi vi riversano la loro acqua immagazzinata durante i periodi di sovrabbondanza. Gli stessi nomi cinesi dei punti di agopuntura fanno spesso riferimento alla natura. I muscoli e le articolazioni sono colline e montagne, gli spazi tra essi sono le valli del nostro corpo. Il punto LI 4 - Hegu denominato "congiunzione della valle" si trova in vicinanza del punto di unione tra primo e secondo metacarpo: infatti "He" significa unire e "Gu" valle, cioè la valle o depressione che si forma tra le due ossa. Il punto LI – 5 Yangxi si chiama così perché è dal lato yang del corpo (il meridiano del grosso intestino decorre sulla zona yang) mentre "Xi" significa incavo.

Il corpo è dunque un elemento dell'universo e, al tempo stesso, è un microcosmo. Esso è costituito da diverse energie che si compongono con un ritmo preciso nel tempo. Una buona concordanza dei ritmi determina nell'uomo buona salute, una discordanza di ritmi porta a malattia. Se infine – per una ragione qualsiasi – vi è separazione avviene la morte.

## SHEN, EMOZIONI E QI GONG

Lo Shen può essere classificato a tre livelli :

- Yuan Shen 元神: Shen primordiale, shen originario
- Zhen Shen 真神: Shen autentico, assimilabile in modo

generico alle funzioni del sistema nervoso autonomo;

- Shi Shen 识神: Shen della coscienza, comprendente

ragionamento, pensiero morale, consapevolezza, educazione, ecc.

Lo Shen autentico può essere influenzato da corretti esercizi di Qi Gong.

Il Qi Gong è un esercizio psico-somatico caratterizzato principalmente da tre componenti: esercizio fisico, respirazione, visualizzazione. Se una di queste componenti manca, non è più Qi Gong. La componente di più semplice attuazione è la postura ed il movimento poiché è un ordine che il corpo facilmente esegue. Si incontrano invece alcune difficoltà nell'eseguire una respirazione corretta. La respirazione è addominale ed è più naturale nella donna rispetto all'uomo. Si respira retraendo l'addome in inspirazione ed espandendolo in espirazione. La respirazione è poi ritmata dall'apnea con cicli di inspirazione-apnea-espirazione oppure inspirazione-espirazione-apnea, a seconda della necessità. Si tratta dunque di una respirazione non naturale. Infine la visualizzazione: mentre si fa l'esercizio non siete qui ma altrove, ad esempio nel corpo dell'animale di cui imitate i movimenti.

Se una di queste tre componenti viene a mancare, non è più Qi Gong!

Il Qi Gong agisce sullo Zhen Shen (Shen autentico). Le funzioni della Zhen Qi (energia autentica) sono la respirazione, il battito cardiaco, il controllo della temperatura corporea, i movimenti peristaltici dell'intestino, tutte funzioni che rientrano nel sistema nervoso autonomo. Alcuni yoghi riescono a rallentare fortemente il battito cardiaco, cosa possibile con tecniche come il Qi Gong ma dopo anni e anni di perseveranza. Tra le funzioni autonome solo una può essere controllata dalla nostra volontà: non il cuore, non il transito nell'intestino, non la variazione di temperatura né la sudorazione, ma solo la respirazione. Attraverso il controllo della respirazione si può influenzare il ritmo del cuore, dal ritmo del cuore si influenzerà poi la temperatura ed il proprio livello metabolico. Il Qi Gong ha dunque una fortissima valenza medica.

Nella pratica del Qi Gong è importante fare apparire lo Shen primordiale, ma perché questo possa accadere è necessario che lo Shen autentico sia sufficientemente potente. Per avere uno shen autentico potente, bisogna diminuire il dispendio

energetico ed in particolare quello causato dalle emozioni, poiché esse consumano una quantità enorme di energia.

Precisiamo ulteriormente questo concetto.

L'energia primordiale è in ciascuno di noi ma perché essa si manifesti è necessario un lavoro, uno sforzo poiché normalmente essa non appare. Per usare una parola moderna, possiamo parlare di "capacità istintiva". Si tratta di quella capacità istintiva che alcuni hanno e possiedono eccezionalmente come dono, cosa che accade nei guaritori o nei veggenti autentici: per tutti gli altri – compreso chi vi parla – è necessario un lavoro per permettere a tale energia di manifestarsi. Chi vuole salire al quinto piano, deve avere la pazienza di salire anche al primo, secondo, terzo e quarto piano. Allo stesso modo per avere una sufficiente quantità di energia autentica bisogna allenarsi, bisogna abituarsi ad eliminare la spesa energetica inutile o eccessiva come quella delle emozioni. Si potrebbe obiettare che la persona senza emozioni non esiste più, ma in questo caso state parlando di una persona comune, non di una persona straordinaria come erano i taoisti "immortali". Per divenire eccezionali ed "immortali" bisogna progressivamente controllare le proprie emozioni.

Per avere un buon Shen corretto è necessario avere una buona intenzione: quando si ha una buona intenzione il corpo è automaticamente in armonia perché nel fare una buona azione ci si sente bene in quanto si è utili a qualcuno o si costruisce qualcosa, si è positivi. La storia e la realtà ce lo mostrano ogni giorno: gli anziani si sentono meglio se fanno assegni ed opere di carità, in passato grandi opere sono state possibili per grandi elargizioni fatte da ricchi e potenti che avevano bisogno di trovare un equilibrio nella loro vita.

*- Domanda: cosa si intende con "sopprimere le emozioni"? Le emozioni sono una porta ed immergersi nelle emozioni ci consente una comprensione più profonda di noi stessi, mentre "controllare" è un lavoro della mente.*

Non si tratta di sopprimere le emozioni nel vero senso della parola, ma controllarle, prendere distanza dagli eventi. Al limite, il gradino ultimo è sopprimere le emozioni.

La definizione di emozione che sottintende la domanda è legata al pensiero occidentale. Per essere esatti bisogna dare una definizione della parola emozione. In medicina cinese ogni emozione è legata ad un organo e ad un movimento comunicante con gli altri. Per esempio la collera corrisponde al Fegato, la gioia al Cuore, ecc... Le emozioni vengono espresse all'esterno solo se il corpo ha energia sufficiente per sostenerle. Se interiormente non vi è energia sufficiente, l'emozione non riesce ad emergere e manifestarsi all'esterno: un uomo anziano, ad esempio, è meno collerico di quando era da giovane poiché il livello quantitativo dell'energia del Fegato si è abbassato. Un altro esempio che vi resterà impresso: a 6 anni io pensavo che il pisello servisse per fare pipì; ora che ne ho 61 credo ancora che il pisello serva per fare pipì, questo perché la mia energia di fegato si è abbassata. Tanti attori non godono di buona salute, poiché quando recitano devono esprimere e rappresentare tante e diverse emozioni e consumano in tal modo la loro energia primordiale.

Per conservare una buona salute, per divenire “immortali”, per aumentare l’energia primordiale è necessario risparmiare l’energia degli organi. In primo luogo è necessario diminuire la propria reattività emotiva per consentire un risparmio energetico. Se qualcuno, ad esempio, vi pesta un piede o vi fa un dispetto, è normale che vi arrabbiate, ma questa collera deve durare un attimo, se invece il vostro pensiero torna ripetutamente sull’episodio per tutto il giorno, dissipa l’energia. Anche la gioia va controllata: la prima francese che vinse al lotto 1 milione di franchi è da vent’anni ricoverata in psichiatria poiché non è stata capace di moderare questa emozione.

*Domanda : esiste rapporto tra energia e depressione?*

La definizione di depressione è complessa, quindi consideriamo per semplicità solo i due sintomi principali : mancanza di voglia di tutto e sensazione di perdita di valore. Tale quadro clinico si configura nel vuoto di energia dei Reni e nel vuoto di energia del Cuore. Conseguentemente la terapia di queste condizioni sta nel tonificare l’energia di questi due organi. E’ indicato il massaggio con pizzicamento dei muscoli paravertebrali che può aiutare e portare anche a guarigione. Il risultato dipende ovviamente dal paziente, dalla durata della malattia e dalla sua origine.

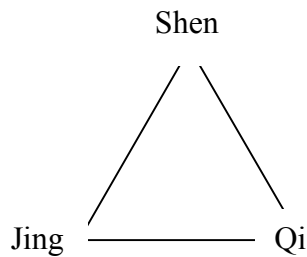
In Cina esiste anche una tecnica, che alcuni hanno definito di meditazione, denominata Zuo Wang.

“Zuo” significa seduto, “Wang” dimenticato. È una tecnica in cui la persona sta seduta usando le tecniche di respirazione e visualizzazione. Si visualizzano sia immagini esterne che interne (organi interni o parti corporee). La visualizzazione esterna (Waijing) ed espandersi sino all’universo; nella visualizzazione interna (Neijing) si può invece entrare in Fegato, Cuore, Vaso Concezione ecc, ed a seconda del luogo visualizzato i risultati sono diversi. Durante l’esecuzione di queste tecniche alcuni hanno provato l’esperienza del distacco dell’anima dal corpo pur persistendo in uno stato di coscienza: questo stato, chiamato da alcuni “viaggio astrale”, è denominato in cinese Yang Shen Chu Qiao cioè energia Shen (Yang Shen) che ha lasciato gli orifizi sensoriali (Chu Qiao).

In medicina cinese lo Shen è considerato la manifestazione esterna dell’equilibrio tra il Qi e il Jing (quintessenza). In questo caso, Qi significa energia e funzione organica. Infatti sono tre le principali definizioni del Qi :

- funzione organica : per esempio il Qi di Stomaco è l’appetito, il Qi del Cuore è far circolare il sangue nei vasi, il Qi dei Reni è la capacità urinaria, di procreazione, di virilità/libido.
- quintessenza nutritiva (Gu Qi) : è composta dall’energia celeste (aria che respiriamo) e terrestre (alimenti e bevande).
- cause patogene o energie perverse (Xie Qi)

Lo Shen, il Qi ed il Jing sono in relazione tra loro mediante un rapporto ‘triangolare’:



Lo Shen è dunque in relazione sia con il Jing che con il Qi.

In medicina cinese questo triangolo rappresenta la struttura della vita. Lo Shen è la manifestazione esterna dell'equilibrio tra il Qi ed il Jing; al tempo stesso ne dirige le energie. Per esempio l'energia funzionale dello Stomaco è l'appetito e la capacità di digerire. Più mangiate e più energia fornite al corpo. Questa energia si trasforma in quintessenza che rinforza il corpo. Di conseguenza più il corpo e la quintessenza sono potenti, maggiore è l'energia a disposizione e buono è l'appetito. Questo avviene quando lo Shen agisce nel modo corretto orchestrando tra loro il Qi ed il Jing. Al contrario in condizioni di Shen alterato, si possono presentare problemi di polifagia, bulimia, obesità.

Se si riesce a comprendere a fondo il meccanismo di questo triangolo la medicina tradizionale cinese diviene molto semplice in quanto logica. Questa facilità di comprensione può essere possibile solamente cambiando mentalità ed accettando un altro modo di pensare - cinese appunto - con una diversa logicità, senza restare prigionieri della razionalità occidentale.

*- Domanda: quale è il ruolo del jing nella relazione tra i meridiani curiosi e la postura?*

Per rispondere in modo corretto è meglio definire al meglio cosa sia il Jing. Il jing è quintessenza, non ha relazione con la gravità.

I meridiani curiosi sono meridiani secondari che giocano un ruolo di compensazione per i dodici meridiani principali. Dal punto di vista pratico i meridiani curiosi vengono usati soprattutto in ginecologia. Ci sono poi tante teorie fantasiose che non sono parte della tradizione, sono piuttosto frutto dell'immaginazione di chi le ha elaborate. In Francia, ad esempio, si è arrivati a collegare la nozione di divisione cellulare con gli otto meridiani curiosi. Il professore Shen Da Zhong di Shanghai (mio maestro), interpellato al riguardo, ha risposto che è possibile: la prima divisione cellulare in verticale può essere legata a Dumai e Remai, la seconda orizzontale potrebbe essere attribuita a Daimai, ma dopo non ci sono altre correlazioni, per cui tutto il costruito appare molto incerto e teorico.

Personalmente non conosco un ruolo preciso dei meridiani straordinari nella conservazione della postura eretta.

Io so che la funzione eretta è correlata alle funzioni dell'osso. Il Jing si immagazzina nei reni, nella parte yin del corpo, e nutre l'osso (secondo il concetto occidentale è la membrana dell'osso che lo nutre). La funzione del restare eretti è legata dunque al Rene. Gli anziani camminano curvi perché hanno un deficit a carico del Jing di Rene.

Nei traumi si usa questo stesso elemento a livello prognostico: se a seguito di un incidente la persona non sostiene il capo la prognosi è infausta.

Il ruolo dei vasi curiosi non riguarda la conservazione della posizione eretta, anche se in definite pratiche traumatologiche si utilizza il Dumai (Vaso Governatore) per spiegare le situazioni descritte or ora, ma si badi bene, il riferimento è al solo Vaso Governatore. Personalmente non conosco l'osteopatia ed in quali termini possa esservi integrazione con la Medicina Tradizionale Cinese.

## L'IMMORTALITA'

*Domanda : Che cosa si intende precisamente per immortalità?*

Nessuno può arrivare all'immortalità, ma le pratiche taoiste dicono che vi sono diversi livelli.

Il primo livello - il più alto a cui è possibile giungere meditando - è la trasformazione in luce senza che nulla rimanga. Questa possibilità è citata in molti testi.

Il secondo livello è la trasformazione in luce dell'individuo: nel farlo si bruciano tutti i vestiti e rimangono solo i capelli e le unghie. Non l'ho mai visto accadere, ma ho visto le unghie ed i capelli rimasti. Nei tempi moderni è accaduto, specie in alta montagna ed in luoghi molto secchi – ad esempio negli osservatori astronomici, forse a causa di fenomeni elettrostatici – che la persona venisse bruciata da un fuoco che esce dal suo corpo, bruciato sino a morire.

Il terzo livello è caratterizzato dal fatto che la persona è cosciente dell'avvicinarsi della morte; spesso ci sono segni visibili e chiari anche 6 mesi prima di morire. In questo caso, dopo la morte, c'è un mancata decomposizione del cadavere. Questo non deve essere confuso con il fatto che modernamente i cadaveri necessitano di maggiore tempo per decomporsi rispetto a tempi addietro (oltre i cinque anni, forse a causa dei farmaci e dei conservanti assunti in vita). In Cina questo fenomeno è assai diffuso, ma in diversi luoghi e chiese italiane vi sono persone in questo stato di mummificazione e non decomposte. In Italia ho visto questo fenomeno in una chiesa (mi sembra si chiami di Santa Lucia) posta in un paesino vicino a Pisa: è esposta la salma mummificata e protetta solo da vetri di una donna morta circa cinque secoli orsono.

Il quarto livello è caratterizzato dal fatto che la persona sa quando morirà, ma vive sino ad allora in buona salute.

I primi livelli sono difficili da raggiungere, ma il terzo e quarto sono possibili esercitando regolarmente meditazione e Qi Gong. Possiamo in particolare vivere in salute e possiamo acquisire la capacità di sentire le funzioni del nostro corpo. Avviene similmente a quando, in auto, si sente che il motore non gira bene e, per

questo, percepite che qualcosa accadrà. Questa pratica non è dunque misteriosa e chiunque può farne esperienza.

Il quinto livello è definito dal fatto che la persona non sa quando morirà, ma conserva buona salute fino a quel momento.

La ricerca dell'immortalità è intesa in definitiva come ricerca di equilibrio con l'universo e come mantenimento di un buono stato di salute.

### *ALIMENTAZIONE E TAOISMO*

In cinese si usano due espressioni :

- Tian Sheng Ren 天生人: uomo nato dal cielo
  
- Tian Yang Ren 天养人: uomo nutrito dal cielo

Da lungo tempo in Cina si sostiene che, per nutrirsi bene, bisogna mangiare cibi che crescono nel luogo in cui viviamo. La macrobiotica ha utilizzato in parte questa nozione modificandola ulteriormente. Secondo la macrobiotica bisogna eliminare dalla dieta latte, latticini e prediligere cibi a base di soia ed alghe giapponesi. Queste indicazioni sono giuste per quel popolo in quanto in Giappone non ci sono mucche, ma in Europa non è così. Per questo motivo tale comportamento è contro l'orientamento taoista, secondo cui bisogna nutrirsi di cibi coltivati nella propria regione natale. Inoltre è necessario cibarsi di prodotti di stagione, cioè corrispondenti alla stagione in corso.

Molti giovani che fanno spesa nei supermercati, trovando qualsiasi tipo di frutta e verdura durante tutto l'anno, non sanno che i pomodori, i cetrioli e le zucchine non sono prodotti invernali. Non è bene mangiare frutta e verdura fuori stagione, ma neppure frutta estera in grande quantità (banana, ananas, papaia ecc...), eccezionalmente è consentito.

Abbiamo dunque enunciato due principi basilari della alimentazione taoista:

- mangiare cibi di stagione
- mangiare cibi che provengono dal luogo in cui viviamo.

Il luogo in cui viviamo è inteso sino ad una distanza massima di circa 1.000 Km, poiché in tutta questa zona esistono le stesse influenze elettromagnetiche e telluriche.

*Domanda: la patata è stata importata dall'America. Va considerata un cibo esotico o nostrano essendo oggi coltivata nei nostri campi?*

Quando la patata è stata importata, non eri nato. Il tuo Shen è nato con te e dunque per lui la patata è un cibo del luogo. In realtà per assorbire bene l'energia del

luogo devono essere passati 400 anni dalla sua introduzione. In questo specifico caso sono passati.

Esiste poi un'eccezione al principio del mangiare solo cibi del luogo in cui si vive.

Se siete nati in un paese molto lontano, potete mangiare cibi tipici di quel paese dove siete nati e cresciuti (per diversi anni) perché il corpo possiede una memoria.

Mangiare cibi della vostra gioventù ed ascoltare musica della vostra gioventù, ringiovanisce il vostro corpo.

*Domanda : Noi italiani dovremmo quindi ascoltare la musica occidentale?*

Importante è che sia la musica che avete ascoltato maggiormente da bambini, se occidentale od orientale non ha importanza.

In Cina sono stati sviluppati cinque tipi di musica, ognuna associata ad un organo di cui regolarizza l'energia. Al di là di questo studio specifico, si consiglia di ascoltare la musica ascoltata durante l'età infantile, quella che il nostro corpo conserva nella sua memoria.

Si è inoltre osservato mediante uno studio retrospettivo che molti pazienti presentano sintomi clinici senza rapporto con lo stato attuale, ma riesacerbati dallo stimolo che anni prima aveva causato la stessa situazione. Un paziente che abbia subito un traumatismo avvenuto anche venti anni prima, sebbene di lieve entità, può ripresentare gli stessi sintomi a causa di un qualche stimolo scatenante correlato all'accaduto di allora. In Germania è stata pubblicata, due anni fa, una ricerca durata venticinque anni. Il giorno di apertura di un centro commerciale invitarono quattrocento persone volontarie per visitare il luogo ed i negozi. Venticinque anni dopo furono richiamate le stesse persone. Alle duecento che hanno risposto e si sono presentate i ricercatori hanno chiesto di ricordare l'ordine in cui erano posti i negozi. Tutti i negozi ricordati erano collegati ad un odore particolare : fornaio, pasticceria, cioccolateria, ecc...

Quando si ascolta la musica della nostra gioventù stimoliamo l'energia dei Reni che torna a circolare come in giovinezza.

Il Tao è improntato alla natura e dunque più siamo in equilibrio, migliore è la condizione di benessere. Dal punto di vista alimentare ogni cibo possiede le sue caratteristiche. Per esempio il basilico è molto buono, fa circolare e tonifica l'energia, ma se la persona possiede troppa energia non è l'alimento indicato. Esso è utile in condizioni di lieve deficit o stasi di energia.

In medicina tradizionale cinese ogni movimento corrisponde ad un particolare sapore.

Se c'è deficit di Milza si hanno sintomi di gonfiore post-prandiale e feci molli. In questo caso bisogna assumere cibi con sapore leggermente dolce che tonificano la Milza.

Se è presente astenia, minzione frequente, difficoltà di concentrazione per deficit di Rene, è bene mangiare cibi leggermente salati o provenienti dal mare.

La persona in buona salute può mangiare tutto, ma per mantenere il benessere deve utilizzare i cibi in modo equilibrato. Il rognone tonifica l'energia dei Reni in modo marcato e tendono a far crescere la pressione arteriosa. Associando a questi le coste di sedano con effetto contrario (tendono ad abbassare la pressione) si ottiene un piatto equilibrato dal punto di vista energetico. Questa caratteristica è presente nella maggior parte dei cibi e dei piatti tradizionali di ogni paese, manca invece nella 'nouvelle cuisine' dove si cerca unicamente un equilibrio estetico.

È interessante notare che anche l'alimentazione moderna, basata su un calcolo meramente biochimico e calorico, non è sufficientemente equilibrata. Nel sud-est della Francia si mangia, ad esempio, della verdura cotta nel grasso d'oca o d'anatra, eppure queste persone non hanno colesterolo elevato né rilevanti problemi cardiaci. Spesso persone vegetariane e ancor più quelle vegetariane (che non mangiano uova e formaggio) hanno colesterolo elevato perché mangiano stressati. Più siete sereni a tavola e meglio è...anche per il colesterolo.

*Domanda : quali sono le proprietà del tè?*

Non tutti i tè hanno la stessa azione. In Cina ci sono due tipi di tè : tè verde e tè rosso. Per quanto riguarda il tè verde esso ha due tipi di preparazione. Un tipo di preparazione consiste nel lasciarlo seccare naturalmente, nel secondo metodo il tè viene seccato attraverso il fumo e lo si chiama tè verde affumicato, riconoscibile perché assume un profumo particolare in base al tipo di legno utilizzato. Tutti i tè verdi hanno azione diuretica ed hanno anche la caratteristica di eliminare le sostanze radioattive. Coloro che lavorano nelle centrali nucleari, bevendo tè verde eliminano cobalto nelle urine. Chi ha problemi di acne, beva tè verde.

Il tè nero – chiamato in Cina tè rosso – possiede la proprietà di favorire la digestione e diminuire il colesterolo (azione confermata da uno studio effettuato dall'Università di Parigi 7°). In Francia non riescono a bere tè molto forte: in genere utilizzano solo mezza dose con, ovviamente, metà risultato.

*Domanda : quali consigli si possono proporre ad un paziente affetto da malattia di Alzheimer e quali accortezze per la prevenzione?*

In medicina cinese la malattia di Alzheimer non è codificata come tale in quanto la diagnosi segue parametri diversi, ma possiamo correlarla ai sintomi da vuoto di Jing. In farmacologia cinese è consigliabile l'assunzione di Liu Wei Di Huang Wan ed E Jiao. Per quanto riguarda la prevenzione di questa patologia è stato condotto a Taiwan uno studio ventennale su pazienti che hanno assunto questa pillola (Liu Wei Di Huang Wan). Tra coloro che assumevano la pillola nessuno ha sviluppato la patologia; tra quelli che non l'assumevano la malattia si è verificata nella percentuale di malati corrispondente alla popolazione generale. La terapia preventiva si attua con un primo trattamento della durata di 3 mesi tutti i giorni, in seguito 1 volta ogni 3 mesi per 10 giorni. Dal punto di vista dietetico consiglio di mangiare molto nero di seppia e colla di pelle di asino (E Jiao).

## *MEDICINA ESTETICA*

L'estetica si modifica in base al luogo e all'epoca. Una bella donna ai tempi di Caterina De' Medici non lo è più ai giorni nostri poiché i canoni estetici sono cambiati. Le belle donne nel 1920 erano tonde, poi con l'avvento della minigonna dal 1970 i canoni hanno iniziato a cambiare.

Lo strato di grasso nelle donne è deputato alla produzione di ormoni e la sua mancanza può dare problemi di tipo ormonale. L'aumento del fenomeno anoressico, o comunque di ragazze che mangiano poco, determinerà un aumento del numero di persone con perturbazione ormonale ed anche una precoce comparsa di disturbi associati a tale condizione.

La definizione di estetica risulta difficile per la differenza soggettiva con cui si giudica cosa sia bello o no. In generale ritengo – per sottrarmi ad ogni canone soggettivo o epocale – che se una persona si sente bene ed un'altra, guardandola, le dice che ha un aspetto gradevole, direi che è una persona esteticamente apprezzabile.

La medicina estetica intesa secondo la prospettiva della medicina cinese è estremamente differente dalla concezione occidentale che agisce unicamente sulla forma esterna : naso, seno, natiche ecc... In base ai principi della medicina cinese, per agire sull'aspetto estetico bisogna agire e cambiare innanzitutto lo Shen. La forma esterna è infatti una manifestazione dello shen interno: l'interiorità si manifesta sul viso e sul corpo. Un caso molto interessante può esemplificare il concetto. Una giovane donna di 25 anni con un peso corporeo 120 kg voleva sposarsi, ma non trovava marito. Un giorno incontrò un uomo di età matura, più vecchio di suo padre. Tuttavia i due si piacevano molto e si sposarono. Dopo due anni la donna era completamente cambiata : aveva perso 60 kg in un anno e mezzo ed era impressionante guardare nelle fotografie il cambiamento fisico avvenuto in lei. Da un'analisi psicologica dedussero che la ragazza viveva male la propria situazione familiare precedente. Dunque la situazione psicologica interiore ha ripercussioni anche sul nostro aspetto esteriore.

Secondo la medicina cinese la persona deve avere in se stessa uno stato di benessere interiore che si rifletterà in una sua migliore immagine esteriore. Le donne sono particolarmente sensibili e frequentemente indotte a piccole e frequenti stasi di energia che, se non risolte rapidamente, possono trasformarsi in Fuoco. A sua volta il Fuoco asciuga i Liquidi Organici trasformandoli in Flegma (Tan) che porta poi alla formazione di cisti, fibromi, problemi dermatologici (acne, lipomi, pelle rugosa, ecc.), incanutimento precoce o caduta dei capelli, comparsa di rughe. Per evitare e prevenire tale situazione, la medicina cinese consiglia infusione di boccioli di rosa oppure polvere di perle. La polvere di vera perla costa circa 15 euro al grammo che è la dose per un giorno e mezzo, ne consegue che una simile terapia costa 10 euro al giorno. Inoltre quando si acquista questo prodotto nel 99% dei casi non è pura perla, ma risulta miscolata con polvere della conchiglia (contenente oligoelementi quali potassio, magnesio, ecc...). La polvere di perle – e la polvere di madreperla denominata in cinese Zhen Zhu Mu - ha diverse azioni : tonifica e conserva la

capacità visiva, protegge la voce, migliora la pelle. Il primo trattamento si può prolungare per 3 mesi, un secondo trattamento viene effettuato dopo una sospensione di almeno 1 mese, successivamente si fanno cicli di 10 giorni. Analizzando chimicamente il prodotto si è evidenziato l'alto contenuto di calcare che tende ad abbassare lo yang determinando una diminuzione della tensione nervosa. Se il prodotto viene usato troppo a lungo, c'è la possibilità di causare un deposito con formazione di calcoli. Nel consigliare questa cura prolungata, bisogna farsi garantire dal paziente che berrà 2 litri di acqua al giorno.

Se volete che le rughe non appaiano troppo presto sul vostro viso dovete mangiare collagene cioè zampe di maiale. Questo è il collagene naturale. Le iniezioni di collagene costano invece molto e sono necessarie da 3 a 5 iniezioni nel viso con costi quanto mai rilevanti.

*Domanda : le creme occidentali con tante proprietà anti-età hanno un vero effetto?*

Sì, hanno un reale effetto anti-età, ma è necessario osservare gli stadi della loro preparazione. Nel mattatoio si fa una prima differenziazione tra animali commestibili che sono venduti a buon prezzo ed altri animali non commestibili o marci che sono dati ai laboratori cosmetici dove afferiscono anche feti di animali a scopi di ricerca. Successivamente da questi materiali sono estratte cellule animali ed elaborate questi tipi di creme.