

La filosofia Daoista, l'Agopuntura e la Medicina Tradizionale Cinese

Autore: **Dr. Roberto Favalli (UMAB - Unione Medici Agopuntori Bresciani)**

Appunti della lezione tenuta il 6 febbraio 2010 al Liceo Ginnasio Statale "Arnaldo" di Brescia nell'ambito dell'iniziativa "Schola ludens"

Quando ci si avvicina all'Agopuntura e alla Medicina Cinese è inevitabile venire a contatto con una delle correnti di pensiero più importanti della cultura tradizionale cinese, vale a dire la filosofia Daoista. Non deve stupire se viene utilizzata la dizione "Daoista" anziché quella più comunemente conosciuta come "Taoista". Nella lingua cinese la nostra lettera "D" (Dao) ha una pronuncia molto simile alla lettera "T" (Tao). Da qui l'errore di trascrizione in "filosofia Taoista" della pronuncia fonetica di "filosofia Daoista".

La filosofia Daoista rappresenta il terreno fertile entro il quale si radica solidamente l'albero della conoscenza della Medicina Tradizionale Cinese, ma il pensiero daoista non è, naturalmente, l'unica espressione della cultura millenaria cinese. Prima di approfondire le relazioni fra il Daoismo e la Medicina Cinese è doveroso, quindi, contestualizzare il pensiero daoista nell'ambito più ampio del panorama filosofico cinese, ricordando brevemente le altre principali correnti filosofiche di quella terra.

Riuscire a riassumere in poche pagine più di duemila anni di storia della filosofia cinese è un'impresa certamente molto ardua, per cui le altre espressioni filosofiche classiche cinesi, Confucianesimo e Buddismo, verranno solamente accennate. Verrà ricordato anche il Maoismo, la corrente di pensiero cinese più importante dell'epoca moderna, per la sua straordinaria influenza sull'evoluzione della società cinese e del mondo intero.

Maggior spazio verrà concesso ad alcuni concetti di base della filosofia Daoista per le loro intime correlazioni con le teorie della Medicina Cinese.

Si cercherà di inquadrare brevemente le basi teoriche della Medicina Tradizionale Cinese alla luce di alcuni enunciati Daoisti e di dare una traccia del percorso entro il quale si muovono l'Agopuntura e la Medicina Cinese. E' un argomento affascinante, dove i confini tra scienza e filosofia sono tenui e sfumati: sarà un piccolo viaggio tra concetti un po' misteriosi e oscuri, ma certamente suggestivi e intriganti.

Parte prima: breve storia della Filosofia Cinese

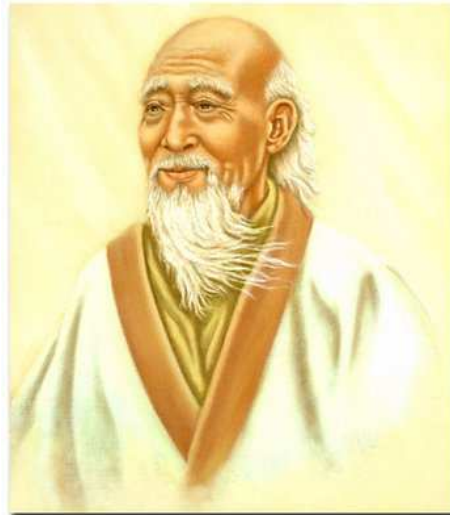
Quando parliamo di Buddismo, il pensiero va spontaneamente al suo padre spirituale, vale a dire al Buddha. Lo stesso vale per Confucio e il Confucianesimo, così come per Mao Zedong e il Maoismo. Per il Daoismo, vi è un fondatore, un maestro? Il padre spirituale della filosofia Daoista è il grande, il mitico, il leggendario, l'immortale Laozi, il Vecchio Maestro.

Daoismo

Laozi 老子, il "Vecchio Maestro"

Personaggio leggendario, mitico, di cui non si hanno prove certe della reale esistenza, trattandosi, probabilmente, di una stratificazione di più figure di grandi saggi dell'antichità. Sarebbe vissuto nel VI secolo a. C., contemporaneo di Confucio (551-479 a. C.).

Dal II secolo a. C. gli venne attribuito il titolo di "supremo saggio dell'umanità", "maestro dei maestri", oscurando la fama del maestro cinese per eccellenza, Confucio. Dal I secolo a. C. fu considerato un "Immortale" e venerato al pari di una divinità



Laozi

In epoca più tarda egli venne identificato con Buddha, i cui insegnamenti furono introdotti in Cina tra il I e il II secolo della nostra era.

Nativo dello stato di Chu, avrebbe svolto l'attività di archivista presso la corte reale Zhou al tempo in cui visse Confucio. Quest'ultimo si sarebbe recato in gioventù a Zhou proprio per incontrarlo e ricevere da lui preziosi insegnamenti su protocolli e cerimoniali, materia nella quale sarebbe poi divenuto massimo esperto.



L'incontro tra Confucio e Laozi

Tale sarebbe stata l'impressione che Laozi avrebbe destato in Confucio, che questi avrebbe paragonato il Vecchio Maestro ad un drago capace di ascendere al cielo a cavallo di una nube o del vento (e così l'iconografia funeraria di epoca imperiale amò raffigurarlo). Ad un certo punto della sua lunga vita, disilluso e amareggiato per i segni evidenti dell'imminente decadenza cui andava incontro la dinastia regnante, Laozi avrebbe abbandonato Zhou, dirigendosi verso occidente. Giunto nei pressi di un passo montano, sarebbe stato fermato dal comandante di una guarnigione posta a presidio del luogo, il quale, intuendo che il maestro non sarebbe più tornato, lo avrebbe esortato a mettere per iscritto i suoi precetti affinché non venissero dimenticati. Laozi avrebbe allora sintetizzato

la sua dottrina in un libro di circa cinquemila parole, il *Daodejing* o Classico della Via e della Virtù, concepito in due sezioni che trattavano del *Dao*, la *Via*, e della sua forza possente e virtuosa, il *De*. Dopo di che sarebbe sparito e nulla più si sarebbe saputo di lui.



Il viaggio di Laozi verso occidente

Questo viaggio ispirò intere generazioni di pittori cinesi, che lo raffigurarono in innumerevoli dipinti, e anche artisti del nostro mondo, come Bertolt Brecht che, nel 1937, scrisse la “Leggenda della nascita del libro *Daodejing* di Laozi sulla strada dell’emigrazione”.

Laozi venne considerato un Ideale di saggezza e di virtù. Si riteneva che, in quanto immortale potesse lasciare il mondo terreno e farvi ritorno a proprio piacimento. In ogni epoca, dinastia dopo dinastia, sarebbe disceso dalla sua dimora celeste per aiutare l’umanità sofferente, reincarnandosi in forma umana per assistere i governanti e guidarli nel difficile compito di favorire e mantenere la pace e l’armonia nel mondo, assumendo di volta in volta aspetto e nomi diversi. (A giudicare da come si stanno comportando molti uomini di governo, si direbbe che Laozi ultimamente o si è un po’ distratto oppure ha cambiato galassia per la disperazione!).

In seguito venne attribuita sempre maggior importanza al suo viaggio verso occidente, dove Laozi si sarebbe recato per convertire le popolazioni “barbare” dell’India e dell’Asia centrale, manifestandosi loro come Buddha. Un dei tanti miti relativi alla sua nascita lo vorrebbe nato come Buddha da una regina dell’India, il che conferma la visione sinocentrica del popolo cinese, come si può evincere dal nome stesso che i cinesi danno alla propria terra, vale a dire *Zhong guo* 中国, che, tradotto come “Cina”, significa letteralmente “Terra del centro”.

Il libro attribuito a Laozi, il *Laozi Daodejing*, è sicuramente una delle opere più importanti mai prodotte dall’umanità ed è secondo solo alla Bibbia per numero di traduzioni, oltre 250 compilate nelle più svariate lingue (yiddish ed esperanto incluse) in un arco temporale di circa quattordici secoli. La prima traduzione, realizzata in sanscrito, parrebbe risalire al VII secolo della nostra era. La prima traduzione in una lingua occidentale, il latino, risale al XVIII secolo. C’è chi guarda a quest’opera con autentica venerazione, considerandola “più che un libro, un angelo vivente” in grado di fornire ai suoi lettori “una risposta ad ogni problema della vita, una soluzione ad ogni situazione, un balsamo per ogni ferita” (Walker B. B., 1998). Cosa si potrebbe pretendere di più da un’opera di appena cinquemila parole? Nella seconda parte di questo scritto si affronteranno alcuni concetti importantissimi espressi nelle pagine di questo testo sublime.

Confucianesimo

Confucio, Kong Fuzi 孔夫子, Il “Grande, Venerabile Maestro Kong”



Confucio

Confucio nacque nel 551 a.C., nello Stato di Lu, parte sud-orientale dell'attuale provincia dello Shandong, dalla famiglia Kong. Il nome italiano Confucio deriva da *Confutius* (o *Confucius*), latinizzazione dell'espressione *Kongfuzi* (letteralmente Grande Maestro Kong) ad opera dei primi missionari gesuiti in Cina, nel 1600. Tra questi non possiamo esimerci dal ricordare il nostro concittadino padre Giulio Aleni, che tanta importanza ebbe nell'avviare e consolidare gli scambi culturali, filosofici e scientifici tra l'Europa e la Cina del tempo.

Confucio visse nel VI secolo a. C., circa contemporaneo di Platone, di Buddha e Laozi, in quella che viene definita "età assiale" in quanto nello stesso periodo sono vissuti i primi grandi pensatori delle tre grandi civiltà in Europa, India e Cina.

Confucio visse in un'epoca in cui la Cina era divisa in una decina di stati rivali. La famiglia di aristocratici dello Stato di Song da cui proveniva, era da molto tempo caduta in disgrazia, ma la morte di suo padre, avvenuta quando aveva solo 3 anni, precipitò la sorte della casata che si impoverì di giorno in giorno. Il giovane Confucio era tuttavia assiduo negli studi e divenne un piccolo funzionario, incaricato della gestione dei magazzini e del controllo dell'allevamento del bestiame bovino ed ovino. Nello stesso tempo si occupava dei matrimoni e dei funerali delle famiglie ricche, un'occupazione che gli diede l'occasione di vedere da vicino la miseria del popolo, ma anche, certamente, gli permise di familiarizzare con i riti dell'alta società. Avendo acquisito molte conoscenze sulla cultura antica, divenne un grande erudito. Dopo aver ricoperto varie cariche, Confucio divenne ministro della giustizia del feudatario di Lu, ma non essendo i suoi consigli accettati da questi, scelse la via dell'esilio ed andò errando per tutta la Cina nell'inutile ricerca di un principe che applicasse i suoi principi etico-politici.

Disperando nella causa, ritornò nello stato di Lu; e da allora si consacrò interamente all'insegnamento. Organizzò una nuova scuola in cui i suoi allievi erano i suoi discepoli. La scuola, fino ad allora diretta dallo Stato, conobbe dei cambiamenti: Confucio ruppe per la prima volta il monopolio dell'insegnamento ufficiale, organizzando una scuola privata creativa e progressista con sei corsi: politica, musica, calligrafia, tiro con l'arco, guida del carro e matematica. Essa era aperta anche ai figli di artigiani, commercianti e contadini, un'innovazione clamorosa per la sua epoca. Egli sosteneva infatti che "il diritto di governare non l'hanno i nobili di nascita, ma soltanto chi ha capacità e nobile

comportamento". In quanto educatore, Confucio voleva fare dei suoi discepoli degli uomini completi, utili allo Stato. Insegnò in tutto a 3000 allievi, di cui 72 divennero dei "saggi".



la Scuola di Confucio

Nello stesso tempo, secondo quanto gli attribuisce la tradizione, corresse molti dei testi classici più significativi, tra i quali il "Classico delle Odi" (*Shi jing*) e i "Dialoghi". Apportò un contributo indelebile alla diffusione, riorganizzazione e conservazione del patrimonio della Cina antica. Morì nel 479 a.C. all'età di 73 anni, convinto dell'inutilità del suo insegnamento, non avendo trovato principi disposti ad accettarne le idee. La leggenda vuole che la sua dipartita avvenne in concomitanza con l'uccisione della femmina dell'unicorno, evento infausto che preannunciava il decesso di un uomo eccelso.

L'influsso di Confucio, se fu di poco conto durante la vita, divenne grandissimo dopo la sua morte. Gli furono edificati templi in tutta la Cina per onorarne la memoria e per due millenni il suo pensiero rimase la materia di studio per ogni cinese che intendeva dedicarsi alla cosa pubblica. Ma all'inizio del sec. XX la critica e soprattutto i nuovi avvenimenti storici ne hanno drasticamente ridimensionato la portata, mettendo in evidenza il suo sostanziale conservatorismo e imputandogli la cristallizzazione della società cinese.

Nella visione confuciana, l'uomo è considerato soprattutto come cittadino. Deve valere la regola del rispetto altrui e della solidarietà: non fare agli altri ciò che non vorresti venisse fatto a te. Ogni norma comportamentale tende a valorizzarlo in due ambiti: la politica e la società. Vi deve essere un completo rispetto delle norme e la corretta, precisa esecuzione dei riti. Ciascuno deve restare al proprio posto, svolgendo proprio la funzione che gli compete (e che gli è stata assegnata), e mai un'altra. Lo stato funziona perfettamente quando tutti conoscono i propri diritti e doveri, e vi si attengono. La sfera giuridica si regge su questo punto.

Buddhismo

Siddharta Gautama Sakyamuni



Buddha

Secondo la tradizione il Buddha visse nel Kapilavastu (l'attuale Nepal) dal 563 al 486 a.C. circa. Suo padre, il raja Suddhodana della casta dei guerrieri Sakya (potenti), gli diede il nome di Siddharta (colui che ha raggiunto lo scopo) Gautama (nome di famiglia) Sakyamuni (appartenente al ramo dei Sakya). Sebbene il sovrano cercasse in ogni modo di tenere il figlio lontano da tutto ciò che poteva turbarne la felicità facendolo crescere tra le mura dello splendido palazzo reale in mezzo alle comodità e ad un lusso principesco, l'esistenza tranquilla e felice del giovane principe era destinata ad essere improvvisamente sconvolta: un giorno, infatti, egli decise di attraversare la città per vedere come fosse il mondo fuori dal palazzo ed incontrare i suoi sudditi, e fu colpito dal triste spettacolo della povertà, della vecchiaia, della malattia e della morte. Siddharta si rese improvvisamente conto che la vita non era solo gioia e piacere come fino a quel momento suo padre gli aveva fatto credere ed ebbe la consapevolezza della sofferenza umana: decise allora di abbandonare il lusso del palazzo per divenire un asceta. Dopo anni di rigidissima disciplina e durissimi sforzi, Siddharta giunse alla conclusione che né la vita agiata e ricca di piaceri né il rigido ascetismo potevano condurre all'estinzione della sofferenza. Adottò allora una "Via Mediana" fra questi due estremi e continuò a meditare sulle cause del dolore umano finché, all'età di 35 anni mentre meditava sotto un albero di fico, riuscì a comprendere tali cause ed a scoprire il mezzo per liberarsene diventando così il Buddha ossia l'Illuminato.



Buddha, l'Illuminato

Il messaggio del Buddha consiste essenzialmente nelle cosiddette **Quattro Nobili Verità**:

Prima Nobile Verità: tutto è sofferenza (dukkha). Questa prima illuminazione non è così alla portata di tutti, occorre infatti aver fatto esperienza della ricerca della felicità e delle disillusioni in cui si incorre cercandola.

Seconda Nobile Verità: la sofferenza nasce dal desiderio (tanha). Nasce cioè dal costante attaccamento alla vita, alle cose o situazioni, dallo sforzo di trovare qualcosa di permanente in questa realtà impermanente.

Terza Nobile Verità: si può eliminare la sofferenza eliminando la cupidigia che nasce dall'ignoranza della verità delle cose. Questo è il Nirvana.

Quarta Nobile Verità: si può eliminare la cupidigia seguendo l'Ottuplice Sentiero. In tal modo si raggiunge il Nirvana.

Il Buddha disse: "La retta via sta nel mezzo". Il segreto della felicità sta nell'accettarsi così come si è, rinunciando ai desideri, la cui consapevolezza rende infelici non meno della loro realizzazione. Infatti ogni desiderio soddisfatto porta a maturarne un altro ancora più grande. Rinunciare ai desideri significa rinunciare a una inutile sofferenza. La condizione suprema della felicità è quella del Nirvana, in cui l'uomo è felice pur non desiderandolo, è felice perché ha vinto l'illusione cosmica (maya).

Una corrente del pensiero Buddhista, il Buddismo Mahayana (Grande Veicolo) si diffuse in Cina e in Giappone. Esso afferma che non solo i Monaci, ma anche i laici possono giungere al Nirvana. Ciò che maggiormente contraddistingue il Buddismo Mahayana è il concetto di "**Vuoto**" che non significa, come per gli occidentali, privazione o assenza di qualcosa, ma significa vuoto di determinazioni e di identificazioni, quindi l'essenza profonda della realtà. Questo significa che per raggiungere la realtà assoluta bisogna "svuotare" la mente da ogni idea, da ogni pensiero, e "svuotare" il cuore da ogni attaccamento e da ogni desiderio. Vedremo in seguito come questo concetto rappresenti altresì uno dei cardini della filosofia Daoista.

Il **Buddismo Chan** appartiene alla corrente Mahayana. Nacque in Cina dove venne introdotto dal monaco indiano o persiano Bodidharma (483-540 d.C), giunto in Cina attorno al VI secolo della nostra era.



il monaco Bodidharma

La parola "Chan" (giapponese Zen) è l'abbreviazione di "Chan Na", trascrizione fonetica del termine sanscrito "dhyana" che significa "meditazione": secondo questa Scuola, infatti, si può sperare di ottenere l'Illuminazione solo attraverso la pratica della meditazione. Attualmente con Chan si intende una corrente religiosa buddhista sviluppatasi in Cina, grazie ad una profonda inculturazione in ambiente daoista, a partire dalla dinastia Tang (618-907 d.C.), fiorita sotto i Song (960-1271 d.c.), introdotta in altri paesi di influenza cinese. Molto nota è l'interpretazione giapponese di questa scuola, che prende il nome di Zen.

È piuttosto difficile ricostruire le origini storiche del Buddhismo Chan. L'alone di mistero che avvolge questa scuola e la figura del suo leggendario fondatore Bodhidharma ne accrescono l'interesse e la peculiarità.

Nelle fonti storiografiche si legge di un brahmano originario dell'India meridionale che arrivò in Cina per diffonderci le dottrine del buddhismo. Giunto per mare in Cina, raggiunse la capitale della Dinastia Wei settentrionale (384-534) Luoyang, dove cercò di raccogliere senza successo dei discepoli, incontrando persino maldicenze. Egli visse in lunga solitudine, dopo un colloquio poco proficuo con l'imperatore Wu (502-550). Per nove anni rimase a fissare un muro, pratica meditativa da cui nulla e nessuno doveva distoglierlo.

Solo due discepoli lo seguirono. A loro trasmise la dottrina e la tecnica della meditazione del biguan o "guardare il muro". Si afferma che Bodhidharma morì sulle rive del Fiume Lo il quale, essendo noto come terreno di esecuzioni, fa supporre che fu giustiziato durante le ribellioni del periodo della Dinastia Wei settentrionale

Maoismo

Mao Zedong, 毛泽东, il Grande Timoniere



Mao Zedong

Politico e filosofo, pedagogo e moralista, Mao Zedong fonde il Marxismo con il pensiero cinese, attingendo in particolare al Daoismo. Nasce nel 1893 a Shaosan, nell'Hunan. Figlio di contadini agiati, Mao cresce tra lo studio ed il lavoro nei campi. Ad appena 14 anni si arruola volontariamente nell'esercito di Sun Yatsen (Song Qingling), leader della rivoluzione cinese e teorico politico, considerato il padre della Repubblica, nel quale rimane però solo per un anno.

Si diploma come istitutore alla scuola normale di Changsha nel 1918 e trascorre un periodo presso l'Università di Pechino, ambiente in cui comincia il percorso intellettuale legato al movimento marxista cinese.

Insegnante elementare, dirige anche una scuola magistrale; in questo periodo, intorno al 1920, comincia ad approfondire le teorie marxiste, fornendo una solida base teorica alle

proprie convinzioni politiche. Viene eletto segretario del partito comunista della sua provincia, poi del Comitato centrale. Organizza vari gruppi di contadini i quali, nelle sue aspettative, avrebbero costituito il nerbo della rivoluzione. Per aver guidato varie insurrezioni viene arrestato, ma riesce a fuggire e costituisce la quarta armata rossa. Nel 1931 viene nominato Presidente della Repubblica Sovietica Cinese. Tre anni dopo inizia la Lunga Marcia: per ben diecimila chilometri i rivoluzionari tentano di sfuggire all'accerchiamento e alla persecuzione del Governo centrale militarista e anticomunista di Chiang Kayshek (Jiang Jieshi), in modo da raccogliere nel contempo tutti i loro simpatizzanti nel cammino. In questo periodo scrive varie opere, tra cui "sulla Prassi" e "sulla Contraddizione". Dopo la vittoria dei Comunisti, nel 1949, viene proclamata la Repubblica popolare cinese, e Mao ne è il Presidente. Promuove, tra l'altro, la critica allo stalinismo e la collettivizzazione della proprietà fondiaria. Poi si dimette dalla presidenza della Repubblica, restando a quella del Partito. Nel 1966 dà inizio alla Rivoluzione Culturale, che tante tracce dovette lasciare non solo in Cina ma nel mondo intero. La Rivoluzione Culturale rappresenta un momento storico di estrema complessità politico-sociale e non può essere adeguatamente affrontato in questo scritto.

Il presidente Mao ha il coraggio di mettersi dalla parte degli studenti e delle Guardie Rosse, severi critici dell'ala conservatrice del Partito, appoggiandone le rivendicazioni.

Muore nel 1976, lasciando un'eredità difficile da gestire e parecchi problemi insoluti legati alla gestione dello Stato socialista, come attestano i vari moti giovanili scoppiati in Cina dopo la sua scomparsa.

Nel suo scritto "Sulla Contraddizione" esordisce con un assunto che evoca nel contempo, il *Daodejing* di Laozi e la *Dialettica della natura* di Friedrich Engels, l'opera basilare del materialismo dialettico: "*La legge della contraddizione, che è inerente alle cose, ossia la legge degli opposti, è la legge fondamentale della dialettica*". In ogni evento alberga la contraddizione, ossia la polarità. Ogni processo genera il suo opposto. La contraddizione si cela in ogni evento: al culmine delle sue possibilità o manifestazioni, esso si muterà in un altro segno contrario. E' quello che Laozi ed Engels affermano con parole diverse, ma in virtù di una concezione comune.

I concetti del dualismo e degli opposti complementari, come vedremo, rappresentando un altro cardine del pensiero daoista.

Mao si considera un filosofo indigeno: i suoi prestiti marxisti sono sempre filtrati da rinvii alla tradizione speculativa cinese. Egli prende da Marx, Lenin ed Engels solo gli assunti conciliabili con la propria cultura, in particolar modo la componente Daoista. Confucio viene criticato per aver contribuito a consolidare un certo status quo della società cinese. Mao è, però, anche attento a non lasciarsi sfuggire quanto nel cosiddetto Neoconfucianesimo può essere riletto in prospettiva marxista ed economico-sociale. La sua esaltazione della cultura è direttamente confuciana, non certo mutuata dal Daoismo; l'invito di Mao allo studio ci rammenta l'esortazione di Confucio a considerare perso ogni giorno che non gli è dedicato. Al giorno d'oggi si cercherebbe invano il nome di Mao nei dizionari filosofici cinesi. E' stato consegnato all'oblio, perché il suo rigorismo incute timore, se non antipatia.

Parte seconda: dal Laozi Daodejing alla Medicina Tradizionale Cinese

Il Daodejing 道德经, il Libro della Via e della Virtù

Leggere un libro di cinquemila parole non è certo un problema. Dieci pagine di questo elaborato scritto contengono all'incirca lo stesso numero di vocaboli. La difficoltà sta nel cogliere ciò che si cela nelle parole del *Daodejing*, compilato in cinese antico, con un linguaggio criptico, simbolico, arcano e spesso oscuro. E' indispensabile avvicinarsi a questo grande Testo avvalendosi di traduzioni adeguate e competenti, che mantengano

l'aderenza al testo originale con rigore filologico senza, però, perdere la bellezza e la poesia dello scritto originale. Attualmente è disponibile in Italia il libro "*Laozi, Genesi del Daodejing*" curato dal professor Attilio Andreini per la casa editrice Einaudi di Torino, pubblicato nel 2004, con saggio introduttivo del professor Maurizio Scarpari (entrambi docenti di Sinologia presso il Dipartimento di Studi sull'Asia Orientale dell'Università Ca' Foscari di Venezia). E' una versione del *Daodejing* veramente eccelsa, dove l'estrema correttezza filologica si coniuga con la traduzione in un italiano dolcissimo, aulico e poetico. E' ricco di note rivolte ai cultori della lingua cinese, dove si spiega con grande precisione il perché di scelte linguistiche che potrebbero suscitare perplessità tra gli addetti ai lavori. Non abbondano, invece, le note esplicative e interpretative ai vari passi che compongono il testo originale, per cui questa traduzione purtroppo lascia un po' solo il neofita che ignora la lingua cinese e si avvicina alla lettura del testo per tentare di coglierne gli innumerevoli significati reconditi. Un'altra traduzione, questa volta curata da J. J. L. Duyvendar "*Tao Te Ching, il libro della Via e della Virtù*", edizioni Adelphi, anno 1973, viene maggiormente in aiuto con interessanti note esplicative a piè pagina e suggerimenti interpretativi preziosi per il lettore non specialista, mentre la traduzione è meno rispettosa del testo originale e presentata in un italiano meno suadente rispetto al volume citato in precedenza.

Struttura del Laozi Daodejing

Tra le versioni tramandate, le più accreditate dagli storici sono quelle reperite negli arredi funerari dei siti archeologici di Mawangdui, nel 1972, e di Guodian nel 1993. Il *textus receptus* dell'opera si presenta diviso in due sezioni principali, il *Daojing* 道经 o Classico della Via, e il *Dejing* 德经 o Classico della Virtù, suddivise a loro volta in "stanze o capitoli", 81 in tutto (1-37 il *Daojing*, 38-81 il *Dejing*), laddove *Dao*, il principio eterno e insondabile che regola l'intero cosmo e da cui traggono origine il mondo e le creature tutte, viene reso con "Via", mentre *De*, l'aspetto del *Dao* con il quale abbiamo costantemente a che fare, con "Virtù" o "Potenza [del *Dao*]". Gli studiosi della letteratura cinese classica definiscono il *Daodejing* come appartenente ad un genere letterario specifico, denominato "poesia sapienziale daoista": gli argomenti vengono sviluppati in una prosa poetica priva di digressioni narrative, massime e principi sono enunciati in versi per lo più a base tetrasillabica, sia rimati che sciolti.

La lettura del *Daodejing* è un'esperienza particolare: la dolcezza delle parole, la loro cadenza suadente e la bellezza delle immagini evocate spesso si accompagnano alla delusione e l'amarrezza per il significato sfuggente, misterioso e arcano.

Alcuni concetti, però, risaltano con forza e si possono cogliere facilmente. E' importante soffermarsi su almeno tre di questi enunciati, perché rappresentano le correlazioni più importanti con la Medicina Cinese. Questi sono i concetti di "**Vuoto, senza forma**", *Wu xing*, di "**Agire senza agire**", *Wu wei*, e degli "**Opposti complementari**", *Yin yang*.

Vuoto, senza forma Wu Xing 无形

Il termine *Wu xing* può essere tradotto come "senza forma", "senza materia": evoca l'idea dell'assenza, del vuoto.

Il nostro pensiero occidentale, illuminista, ha un'impostazione positivista, dando importanza a "ciò che è", che si vede, si tocca, si misura, si quantifica. Il vuoto, il nulla, la mancanza, hanno spesso un'accezione non positiva e vengono indicati con il segno "meno". Noi occidentali privilegiamo la parte mezza piena del bicchiere.

Secondo il pensiero daoista, la forma, "ciò che è", la materia, determina la struttura dell'oggetto, ma la vera essenza delle cose è lo spazio, il vuoto che la materia circonda, "ciò che non è". La bottiglia ha la sua forma ed è utile perché può contenere, ma è solo grazie al suo vuoto interno che può servire allo scopo, è lo spazio circoscritto dalle pareti

materiali che rende la bottiglia utilizzabile. Le case e i palazzi sono costituiti da materia: i muri portanti e le tramezze divisorie che ne costituiscono la forma, la struttura. Essi sono indispensabili affinché l'edificio si regga, ma è lo spazio vuoto delle stanze, delimitato dalle pareti, a renderlo utilizzabile. Queste stanze, a loro volta, sono accessibili grazie ad un altro vuoto, la porta che si apre nella parete, e sono fruibili grazie ad altri vuoti nella materia, le finestre.

Dal capitolo 11° del *Daodejing* leggiamo:

Convergon nel mozzo trenta raggi

Eppur è quel “nulla” (dove cosa non v'è) che rende il carro utilizzabile.

Argilla si cuoce per farne vasi,

Eppur è quel “nulla” che rende il vaso utilizzabile.

Porte e finestre s'aprono,

Eppure è quel “nulla” che rende la stanza utilizzabile.

Pertanto, è ciò che le cose “sono” o “hanno” a renderle utili,

E' ciò che “non sono” o “non hanno” a renderle utilizzabili.

Laozi, Daodejing, cap. 11°

Il concetto di Vuoto vale non solo per le entità statiche, lo spazio, i volumi, ha valore altresì per gli elementi dinamici. Il fiume può accogliere nuova acqua che proviene da monte perché lascia scorrere l'acqua verso valle. Se si crea un ostacolo, l'acqua si accumula e tracima. Il cuore può riempirsi di sangue, dilatandosi, perché al battito precedente si è svuotato, contraendosi. Se il cuore non si svuota completamente, non riesce ad accogliere nuovo sangue e tutto il sistema circolatorio a monte s'ingorga: i polmoni congesti si riempiono di liquidi e compare l'edema polmonare, il fegato si dilata, le gambe si gonfiano. E' il quadro clinico conosciuto come scompenso cardiaco congestizio, potenzialmente letale.

Il cuore, però, non è solo la nostra centrale idraulica, è anche la nostra centrale affettiva. In tutte le epoche ed in tutte le culture il cuore è sempre considerato la sede degli affetti. Secondo il pensiero daoista, il Cuore, Xin 心, così come accoglie e non trattiene il sangue, altrettanto deve fare con i sentimenti. Il **Cuore deve accogliere tutto senza trattenere nulla**, per rimanere sempre vuoto, accogliente, in quiete. Se coltiviamo sentimenti quali risentimento, invidia, rancore, oppure desideri eccessivi ed ambizioni smodate, il Cuore sarà ingolfato, congesto, inquieto. Questo concetto, saldamente radicato nella cultura cinese, viene espresso molto efficacemente anche nella scrittura. Il carattere (impropriamente chiamato ideogramma) corsivo di Xin, Cuore, infatti, si scrive così:



Il carattere cinese Xin, Cuore

Il carattere è aperto in alto, dove sono indicati tre tratti che potrebbero corrispondere in senso anatomico all'aorta e agli altri vasi sanguigni, ma che si potrebbero interpretare, in senso affettivo, come i sentimenti che “calano” nel cuore. Al centro, il carattere è vuoto, per poter svolgere le sue perenni funzioni di accoglienza e rilascio del sangue e delle emozioni.

La filosofia Daoista ci invita a **vivere tutto con piena passione e sereno distacco**, lasciando tutti gli accadimenti della vita quotidiana al di là di un sottilissimo diaframma impermeabile che deve proteggere il nostro io più intimo, il nostro Cuore. Si può ottemperare a questa esortazione vivendo la vita di tutti i giorni, svolgendo le proprie

mansioni con impegno e soddisfazione, senza la necessità di allontanarsi dal mondo, chiudersi in un monastero o vivere in meditazione come vorrebbe invece il pensiero Buddhista. Sul concetto di Vuoto, il Daoismo e il Buddhismo cinese trovano un forte elemento comune, ma poi si differenziano nettamente sul metodo. Il Buddhismo richiede pratica, applicazione, rigore, sacrificio, mentre per il Daoismo, almeno nella sua componente filosofica originaria (*Dao jia* 道家), è sufficiente seguire le regole naturali che ognuno ha dentro di sé per riuscire nello scopo.

A tal proposito, una storiella daoista narra di un vecchio che viveva in uno sperduto villaggio dell'antica Cina e considerato da tutti un grande saggio. Egli, però, non aveva messo in atto nulla volontariamente per meritarsi questo titolo: svolgeva la sue mansioni di tutti i giorni, dava da mangiare ai polli, dava da bere all'orto, badava alle sue piante da frutto, ma coloro che lo vedevano percepivano in qualche modo la sua grandezza spirituale. Come avveniva in quei tempi, spargendosi la sua fama, arrivarono i discepoli, desiderosi di apprendere l'arte del grande Maestro. Il vecchio saggio, però, non cambiò la sua vita, continuando imperturbabile nelle sue attività quotidiane, senza dare relazione ai seguaci, né tenere lezioni o discorsi. I suoi allievi imparavano dal suo esempio. La storia vuole che un giorno, mentre il vecchio stava riposando all'ombra di un grande albero, uno dei suoi discepoli, il più ardito o forse il più impaziente, osò rivolgergli la parola: "Maestro, dimmi, come hai fatto a diventare così grande!"; e il vecchio: "Non lo so, mangio quando ho fame e dormo quando ho sonno" (cioè "mi conformo alle regole naturali che ho dentro di me").

Agire senza agire, *Wu Wei* 无为

E' uno dei concetti cardine della filosofia Daoista, e mette a dura prova la logica ed il rigore razionale del pensiero occidentale. *Wu* è il termine di negazione, significa "non; essere senza", e *Wei* significa "fare, agire, adoprarsi". Usualmente viene tradotto come "non-agire", oppure "agire senza agire". Lontano dal significare rinuncia, ritirata, inattività, è invece la condizione e la forza stessa dell'azione autentica ed efficace. E' il modo Daoista di concepire l'azione

Il "non-agire", non significa restare in uno stato passivo, statico, fisso, non muoversi, oziare, lasciarsi vivere, non è quindi "non fare nulla" bensì arrivare ad un'azione adeguata, efficace nella misura in cui si conforma alle leggi della natura. L'esempio classico è la barca che naviga sull'acqua. La barca non sa, non decide di galleggiare, eppure galleggia, l'acqua non sa, non decide di trasportare, eppure trasporta. Entrambi gli elementi, la barca e l'acqua, esercitano un'azione senza sforzo, senza forzature, semplicemente rispettando un equilibrio dettato dalla natura. Le leggi naturali che reggono l'intero universo sono perfette, per un semplice motivo: perché non sono state inventate dall'uomo. La natura è perfetta proprio perché non è frutto della mente limitata dell'uomo, ma è l'espressione tangibile di un Essere superiore, dell'Entità creatrice di tutto l'universo.

Un'altra suggestiva traduzione di *Wu Wei* è "agire inconsapevolmente" lasciare che le cose maturino da sole, se ve ne sono i presupposti, senza interferire nello svolgersi spontaneo e naturale degli eventi. E' un modo di agire non interventista.

Ognuno di noi può trovare nella propria vita innumerevoli esempi che confermano questa esortazione. Quando io mi sono accostato alla lettura del *Daodejing* ho cercato di soddisfare un desiderio personale, l'ho fatto per un'esigenza interiore, per il piacere della lettura in sé. Non avevo certo programmato che quella lettura mi avrebbe poi permesso di scrivere questo articolo o di tenere delle lezioni: questi sono obiettivi creatisi spontaneamente, senza una decisione programmata, sono azioni inconsapevoli. Mentre sto scrivendo questo elaborato, probabilmente sto gettando le basi per eventi futuri a me del tutto ignoti. Si potrà obiettare che l'agire inconsapevolmente rappresenta il frutto di un'azione consapevole, razionale, programmata, e questo è vero. L'aspetto veramente

importante, però, è che tanto più siamo in grado di dare voce al nostro io profondo, tanto più le nostre azioni consapevoli sono espressione di nostre vere esigenze interiori, di pulsioni profonde, di vocazioni intime, tanto più si verranno a creare spontaneamente i presupposti per la realizzazione delle nostre vere aspirazioni.

Questa affermazione daoista, espressione della presa d'atto di una legge naturale, si può facilmente rintracciare in molteplici aspetti della nostra vita.

Leggiamo, ad esempio, una poesia a mio avviso profondamente daoista anche se non è di un poeta cinese dell'antichità. E' una poesia di W. B. Yeats, poeta irlandese del secolo scorso, che, mentre narra un momento della vita di un uomo, inconsapevolmente, credo, illustra pienamente il concetto di "agire senza agire".

Nel giardino dei salici, di W. B. Yeats

Nel giardino dei salici ho incontrato il mio amore;
là lei camminava con piccoli piedi bianchi di neve.
Là lei mi pregava che prendessi l'amore come viene,
così come le foglie crescono sugli alberi.
Così giovane ero, io non le diedi ascolto;
così sciocco ero, io non le diedi ascolto.
Fu là presso il fiume che con il mio amore mi fermai,
e sulle mie spalle lei posò la sua mano di neve.
Là lei mi pregava che prendessi la vita così come viene,
così come l'erba cresce sugli argini del fiume;
ero giovane e sciocco ed ora non ho che lacrime.

La poesia, mirabilmente tradotta e messa in musica da Angelo Branduardi e dalla moglie, è interamente pervasa di spirito daoista (*Là lei mi pregava che prendessi l'amore come viene; Là lei mi pregava che prendessi la vita come viene...*), ma in due passaggi è espresso con chiarezza il concetto di "agire senza agire" o di "agire inconsapevolmente: *così come le foglie crescono sugli alberi...; così come l'erba cresce sugli argini del fiume*". Le foglie e l'erba non sanno di crescere, eppure lo fanno; non sanno cosa sono le stagioni, eppure non sbagliano mai: spuntano, crescono, appassiscono e cadono inconsapevolmente, senza sforzo, senza tribolazioni, seguendo una legge naturale. Non hanno bisogno di apprendere, di studiare, di imparare: tutto ciò che a loro serve è già innato nel loro stessa esistenza.

Per raggiungere i nostri obiettivi, quelli veri, profondi, insiti nel nostro essere, non è necessario applicarsi in maniera esasperata, affannarsi senza requie, anzi, così facendo c'è il rischio di perdere di vista la nostra rotta ideale, disperdendoci compulsivamente in mille attività banali e senza importanza.

Al passo 48° del *Daodejing* si legge:

Chi allo studio si vota, di giorno in giorno accumula,
Chi della Via (*il Dao*) ha sentore, di giorno in giorno sottrae.
Sottrae e ancora sottrae,
Fino a cessare d'adoprarci.
In tal modo non vi sarà cosa che non sarà fatta.
Se conquistar il mondo intendi, sempre evita d'adoprarci.
Finché affaccendato resterai,
Il mondo non potrai certo far tuo

Laozi, Daodejing, cap. 48°

Alcune precisazioni: “*chi allo studio si vota...*” è probabilmente un accenno polemico nei confronti dei confuciani che vedevano nello studio rigoroso e perseverante una delle regole fondamentali per realizzarsi nella vita. Secondo la visione daoista, invece, una volta acquisiti gli strumenti didattici adeguati, non è più necessario continuare ad applicarsi costantemente sui libri, ma è preferibile lasciare crescere spontaneamente la conoscenza dentro di noi. Questa raccomandazione vale anche per la medicina. Per imparare ed esercitare la Medicina Occidentale scientifica bisogna continuamente studiare e aggiornarsi; la Medicina Cinese, invece, va studiata approfonditamente nei suoi elementi di base, poi la si può far maturare lentamente. Si dice che la Medicina Occidentale va “studiata”, la Medicina Cinese va “meditata”.

Una definizione a dir poco perfetta di Wu Wei si deve ai già citati professori Andreini e Scarpari: **“Wu Wei è l’assenza di un agire, nella piena consapevolezza che un agire esiste già al di là del nostro eventuale non agire.”**

Opposti complementari Yin Yang 阴阳

Affrontare questo argomento, già citato ricordando alcune affermazioni di Mao Zedong, significa aprire la strada maestra per giungere direttamente al cuore della Medicina Cinese. I concetti di base sui quali si fondano le basi teoriche della Medicina Cinese e dell’Agopuntura sono, infatti, il *Dao*, il *Qi*, lo *Yin* e lo *Yang*. E’ giunto il momento, quindi, di iniziare a delineare le intime connessioni che intercorrono tra la filosofia Daoista, l’Agopuntura e la Medicina Tradizionale Cinese.

Dal Dao alla Medicina Tradizionale Cinese: parte prima

Spesso i termini Agopuntura e Medicina Cinese vengono utilizzati indifferentemente, quasi fossero sinonimi. Questo non è del tutto scorretto, ma non è propriamente esatto, nel senso che l’Agopuntura è sicuramente espressione della Medicina Cinese, ma la Medicina Cinese non si esaurisce nella sola Agopuntura. E’ opportuno soffermarsi brevemente su questo aspetto.

Innanzitutto è necessario indicare una definizione di “Agopuntura”.

L’Agopuntura rappresenta per il mondo occidentale il simbolo della scienza medica estremo-orientale. E’ una metodica antichissima, molto complessa e strutturata, che prevede la stimolazione d’aree ben definite e codificate della superficie corporea, gli “agopunti”, mediante l’infissione di aghi filiformi, nell’intento di interagire con i sistemi metabolici di controllo.

Alcuni aspetti di questa definizione meritano di essere approfonditi. E’ importante sottolineare subito che **l’ago non è la terapia**: l’ago di agopuntura è solamente un dispositivo meccanico, tramite il quale si esplica la vera azione terapeutica, così come la siringa non è la terapia, ma solamente il mezzo con il quale è possibile inoculare il farmaco, vera fonte della terapia. L’ago di agopuntura rappresenta lo strumento meno traumatico, meno cruento e meno invasivo a disposizione per poter stimolare i punti di agopuntura. La vera azione terapeutica viene assolta dall’impulso che scaturisce dal punto di agopuntura quando viene adeguatamente stimolato attraverso l’infissione e la manipolazione dell’ago. Si è dimostrato scientificamente che gli agopunti, descritti con estrema precisione topografica già nei testi antichi, sono zone cutanee speciali, aventi una struttura anatomica ed un’innervazione peculiari che li differenziano nettamente dalle altre zone circostanti, neutre. L’“eccitazione” del punto di agopuntura, indotta dall’ago, determina l’insorgere di uno stimolo avvertito dal paziente come un senso di lieve scossa definita *De Qi*, arrivo dell’Energia. Questo stimolo, verosimilmente, prende la via delle informazione mediate dal sistema nervoso periferico e centrale determinando la precedentemente citata “interazione con i sistemi di controllo”.

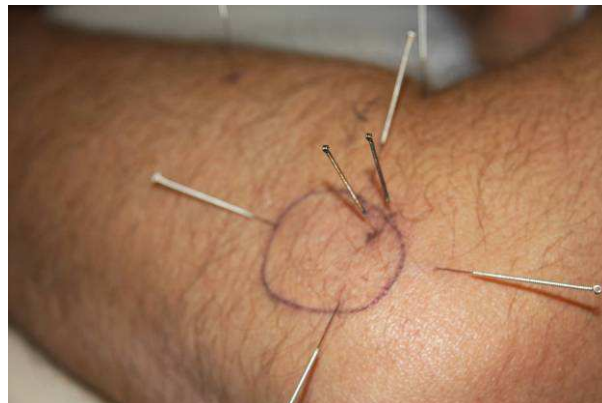
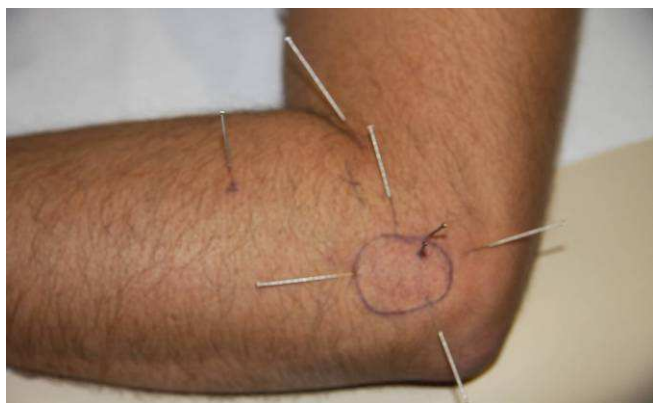
Ci si chiederà cosa si intende con questa definizione. Un semplice esempio permetterà di comprendere facilmente cosa sono i meccanismi di controllo.

Stiamo camminando scalzi sulla spiaggia e all'improvviso sentiamo una puntura sotto la pianta del piede. Cosa viene spontaneo fare? Naturalmente alzare il piede per allontanarlo dallo stimolo lesivo. Analizziamo cosa succede in quella frazione di secondo. Bisogna sapere che l'intera superficie corporea è ricoperta da un'infinità di recettori diversi, ognuno specifico per i vari stimoli ambientali. Grazie a questi sensori siamo in grado di avvertire il freddo, il calore, la pressione, il dolore, il solletico, il piacere... Quando si pone il piede nudo su un oggetto acuminato, vengono stimolati i sensori del dolore, che, attraverso i nervi della zona interessata, portano lo stimolo al cervello. Il cervello riceve questa informazione, la elabora, la interpreta come potenzialmente lesiva ed invia un messaggio in uscita ai muscoli della gamba per farli contrarre, allontanando così il piede dalla fonte del dolore. Tutto questo avviene in un attimo, automaticamente, senza l'intervento della nostra volontà: questo è un sistema di controllo, definito "arco riflesso". Viceversa, se una persona a noi cara ci accarezza o ci dà un bacio, non avremo certo la stessa reazione di allontanamento, anzi!

Probabilmente l'agopuntura funziona secondo lo stesso modulo: lo stimolo indotto dalla infissione dell'ago di agopuntura in punti ben codificati, ben descritti e catalogati, mette in risonanza alcuni sensori ed attiva delle vie riflesse, in gran parte ancora sconosciute ma sicuramente presenti, considerando che l'Agopuntura conferma la sua efficacia da millenni!

Si è sottolineato in precedenza che l'Agopuntura è una forma di terapia contemplata dalla Medicina Tradizionale Cinese, la quale annovera altre espressioni terapeutiche quali la **moxibustione**, la **coppettazione**, la **farmacologia**, la **dietetica**, gli **esercizi ginnici (Qigong e Taijiquan)**, le tecniche fisioterapiche e di **massaggio** come il **Tuina**.

1. Agopuntura



Utilizzo dell'Agopuntura in un paziente sofferente di epicondilita sinistra, o gomito del tennista. Si possono riconoscere tre gruppi di punti. Nel primo sono compresi i punti chiamati "di comando" perché appartenenti ai punti classici, descritti nei testi con nome, localizzazione e indicazioni cliniche ben precise: sono i due punti situati sull'avambraccio, in prossimità della piega del gomito ed il loro nome è rispettivamente Quchi (stagno della curva) e Shousanli (tre settori del braccio). Il secondo gruppo è rappresentato dagli aghi disposti secondo la regola dei "petali del fiore": sono i quattro punti che circondano la zona colpita e non hanno un nome proprio perché non sono punti classici, ma di utilizzo "estemporaneo". Il terzo gruppo contempla due aghi posti esattamente sui punti più dolenti denominati punti Ashi.

2. Moxibustione

Il termine “moxibustione” indica la tecnica di applicazione del calore ai punti di agopuntura. Si ritiene comunemente che questa metodica sia complementare all’Agopuntura. In realtà la moxa è insita nel concetto di Agopuntura. Nella lingua cinese, infatti, il termine che in occidente viene sbrigativamente tradotto come agopuntura, è indicato come *Zhen Jiu*, composto quindi da due elementi, il carattere *Zhen* 针 (agopuntura) e il carattere *Jiu* 灸 (moxibustione). La traduzione corretta, quindi, dovrebbe essere “Ago-moxibustione”.

Per l’impiego della moxibustione tradizionalmente viene utilizzata la cosiddetta “lana di moxa”, ottenuta macinando foglie seccate di *Artemisia vulgaris*, arbusto infestante molto diffuso in Estremo Oriente ed in gran parte dell’Europa. La combustione della moxa sviluppa un calore secco, delicato e gradevole, che da un lato combatte l’effetto patogeno del freddo e dell’umidità nelle patologie dolorose, e dall’altro si traduce in un esito tonificante negli stati di debolezza e di esaurimento.

La tecnica della moxibustione viene effettuata con diverse modalità.

Le più usate sono il riscaldamento del punto tramite l’uso dello “stick” di moxa, una sorta di sigarone composto da lana di moxa avvolta in un involucro di carta, che viene acceso ad una estremità e, bruciando senza fiamma, viene avvicinato alla cute, alla distanza di 1,5-2 cm, fino a quando il paziente avverte una sensazione di calore eccessivo. La manovra viene ripetuta più volte, avvicinandosi ed allontanandosi dal punto, per 10-15 minuti.

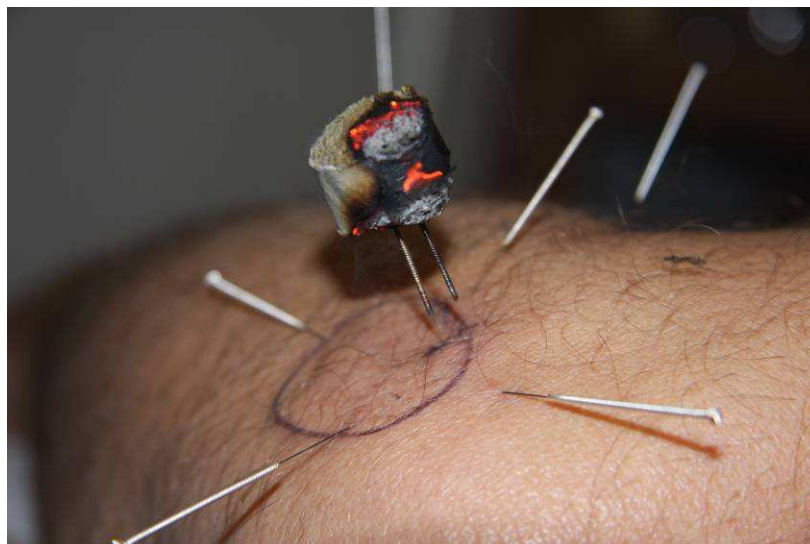


sigari di moxa



moxibustione con stick

Un’altra possibilità consiste nel tagliare una “fettina” del sigaro di moxa e apporla direttamente sul manico dell’ago, mantenendola sempre alla distanza consigliata di 1,5-2 cm dalla cute, e, una volta accesa, farla bruciare sempre senza fiamma.



moxa sull’ago in paziente con epicondilite sinistra

Un'altra metodica molto usata è la combustione di uno o più pezzi di sigaro di moxa della lunghezza di circa 5-6 cm dentro un'apposita scatola che viene posta sulla zona da trattare, dove possono già trovarsi anche gli aghi di agopuntura.



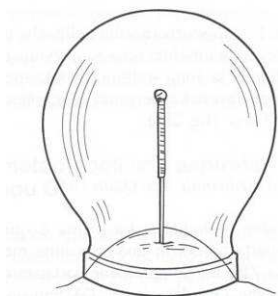
moxa nella scatola o box

La moxibustione, purtroppo, alcune volte viene trascurata dai medici agopuntori occidentali in quanto presenta alcune scomodità quali il fumo, l'odore e la cenere, che tendono a sporcare l'ambiente, e il timore di provocare una scottatura al paziente. Con la dovuta attenzione, però, non vi è alcun rischio di ustione.

3. Coppettazione

La coppettazione o terapia ex-vacuum è una tecnica conosciuta e praticata anche in Italia. In Cina ha un impiego millenario, da sola o in associazione ad agopuntura. Si effettua facendo aderire alla cute una piccola coppa di vetro, bambù o ceramica, entro la quale si è creato il vuoto tramite una fiamma. La coppetta si può applicare anche sopra un ago già posizionato.

Così facendo si crea un effetto di "suzione", il quale provoca un richiamo di sangue a livello cutaneo, sottocutaneo e muscolare. In Medicina Cinese questo viene interpretato come un impulso al movimento dell'Energia Qi e del Sangue, che va a contrastare il ristagno del Qi e del Sangue concettualmente alla base delle sindromi dolorose, specie muscolo-scheletriche. La coppettazione, inoltre, incrementando il flusso sanguigno nella zona dolente, allontana le sostanze algiche, riscalda, disperde il freddo e l'umidità.



coppetta in vetro su ago



coppette in bambù. Paziente con dolore al collo

Gli unici effetti indesiderati sono la possibile comparsa di lieve soffusione che può persistere per alcuni giorni o la comparsa di piccole vescicole. Questi inestetismi sono minimizzati se il tempo di permanenza non supera i 10-15 minuti.

4. Farmacologia Cinese

La Farmacologia Cinese è uno dei cardini della terapia in Medicina Tradizionale Cinese. Si avvale soprattutto di rimedi a base di erbe, per cui talvolta viene impropriamente definita Fitoterapia Cinese. L'utilizzo di rimedi per via interna o per applicazione esterna nel tentativo di ottenere un effetto terapeutico risale certamente ad epoche antecedenti l'uso della scrittura come si rileva in diversi reperti archeologici. I testi più antichi di Farmacologia vengono datati intorno all'anno 600 a. C., ma per la complessità delle osservazioni in essi contenute, indubbiamente traggono spunto da una conoscenza antecedente tramandata oralmente e attualmente non documentabile. Molte delle ricette ancora oggi prescritte risalgono ad epoche antiche. Attualmente la Medicina Tradizionale Cinese cataloga circa 6000 sostanze medicinali, il 70% delle quali proveniente dal regno vegetale, il restante 30% da quello minerale e animale.

Il metodo di preparazione classico è il “decocto” che viene approntato decuocendo in acqua la miscela di erbe che il farmacista ha opportunamente preparato seguendo la ricetta prescritta dal medico. Ogni ricetta può contenere anche più di dieci - quindici rimedi.



Farmaciste cinesi impegnate nella preparazione di una ricetta in sei dosi

Miscela e decocto

Le formulazioni moderne, utilizzate soprattutto in Europa e nel mondo occidentale, prevedono, invece, l'impiego di formulazioni già pronte, preparate dall'industria. Si presentano sotto forma di compresse oppure di estratti secchi da diluire in acqua.

5. Dietetica Energetica

Secondo la visione della Medicina Cinese, anche gli alimenti hanno un effetto terapeutico, naturalmente più blando rispetto ai farmaci, ma significativo, perché il farmaco si assume sporadicamente, al bisogno, mentre il cibo viene consumato quotidianamente. “Cùrati con le erbe, ma guarisci con il cibo”, recita un vecchio adagio cinese. Gli alimenti vengono classificati esattamente secondo lo stesso criterio utilizzato per le sostanze farmacologicamente attive. Molto famose sono le zuppe medicate, in cui gli ingredienti

vengono selezionati come se si stesse preparando una vera e propria ricetta medica anziché un piatto di cucina.



Zuppa di tofu (formaggio di soia), ottima nell'incrementare la produzione di latte nel corso dell'allattamento

6. Le ginnastiche mediche: il Qigong

Le ginnastiche mediche sono pratiche salutiste raccomandate per mantenere ottimale il livello di circolazione dell'*Energia Qi* 气, l'elemento vitale del nostro organismo, come verrà spiegato in seguito.

Il termine *Qigong* 气功 si riferisce a una serie di pratiche e di esercizi collegati alla Medicina Tradizionale Cinese e in parte alle arti marziali, e prevedono la meditazione, la concentrazione mentale, il controllo della respirazione e particolari movimenti di esercizio fisico. Il *Qigong* si pratica generalmente per il mantenimento della buona salute e del benessere sia fisici che psicologici, tramite la cura e l'accrescimento della propria energia interna, il *Qi*. Esistono molte tecniche diverse di *Qigong*. Il *Qigong* si può praticare con il corpo rilassato oppure in movimento e prevedere mosse prefissate o no (*Qigong* spontaneo). Nella sua forma più semplice può essere inquadrato come una pratica congiunta di tecniche di controllo di respirazione e del movimento che contribuiscono a mantenere la forma e il benessere fisico.



Qigong

7. Le ginnastiche mediche: il Taijiquan

Le ginnastiche mediche sono praticate in Cina da migliaia di anni; fin dall'antichità i cinesi sono stati assai sensibili al concetto dell'equilibrio energetico come mezzo di mantenimento della salute. Il *Taijiquan* 太极拳 può essere considerato come una ginnastica di movimento: consiste nel passare da una figura, definita "forma", all'altra con movimenti lenti e fluidi. Ne risulta una sorta di danza, molto piacevole da eseguire e da vedere. Le varie figure o forme sono ordinate secondo una successione ben precisa; ogni figura ha un nome molto suggestivo come "accarezzare la criniera del cavallo" o "muovere la mani come le nuvole". Esistono diverse scuole e diversi stili, ognuno con un numero diverso di forme.



Il popolo cinese nutre una vera e propria venerazione per il *Taijiquan*, che viene considerata una tecnica importantissima per mantenere fluida e vitale la circolazione energetica, contrastando i sintomi della malattia e dell'invecchiamento.

In particolare, lo stesso governo cinese ha messo a punto una tecnica semplificata di *Taijiquan*, in 24 forme, raccomandata soprattutto agli anziani. In Cina non è infrequente vedere gruppi di persone anziane praticare insieme il *Taijiquan* nei parchi e nei giardini pubblici.



Il Taijiquan viene raccomandato specialmente alle persone anziane

8. Il Tuina

Il *Tuina* 推拿 è una tecnica di massaggio basata sulle teorie della Medicina Tradizionale Cinese. L'intento è ancora una volta di muovere l'*Energia Qi* 气 per mantenere o recuperare lo stato di benessere. Nel *Tuina* si fa un uso intenso di tecniche manipolatorie di massaggio. Questa disciplina, contrariamente allo shiatsu che punta maggiormente su pressioni statiche, insiste su manovre molto più dinamiche della semplice pressione. Come si è visto per il *Qigong* e il *Taijiquan*, anche per il *Tuina* esistono scuole differenti per cui non esiste una vera e propria classificazione canonica ufficiale.



Massaggio Tuina



Quelle finora illustrate sono le forme di terapia utilizzate in Medicina Cinese nel trattamento delle varie malattie e ne rappresentano l'aspetto clinico e applicativo. Nel corso degli studi universitari di Medicina Occidentale scientifica gli esami di clinica e di terapia sono inseriti al sesto e ultimo anno e rappresentano il punto di arrivo di tutto un lungo percorso conoscitivo, comprendente insegnamenti prima di anatomia (lo studio della conformazione dell'essere umano) e fisiologia (lo studio del funzionamento dell'essere umano), poi di patologia (come ci si può ammalare) e semeiotica (come si esprimono le malattie, i sintomi soggettivi e i segni obiettivi) ed infine di clinica e terapia (come si curano le malattie). La Medicina Cinese non si discosta da questa regola, basando i suoi insegnamenti, esattamente come la Medicina Occidentale, sugli studi di anatomia, fisiologia, patologia, semeiotica e clinica. Le due scienze mediche, la occidentale e la

cinese, quindi condividono appieno un identico percorso conoscitivo, ma si differenziano nettamente per il loro oggetto di studio.

Prima di affrontare questo argomento strategico, però, si deve compiere ancora un breve percorso nelle teorie di base della Medicina Cinese.

Dal Dao alla Medicina Tradizionale Cinese: parte seconda

Si devono ora mettere a frutto alcune delle considerazioni illustrate in precedenza. È importante andare con ordine, partendo dall'inizio, e l'inizio di tutto, ma proprio di tutto tutto, della medicina cinese, della medicina occidentale, dell'astronomia, dell'agricoltura, della musica, del gioco del rugby, dell'arte della manutenzione della motocicletta, si può trovare al passo 42° del *Daodejing*, dove si legge:

Dao sheng yi
Yi sheng er
Er sheng san
San sheng wan wu

Laozi, Daodejing, cap. 42°

La traduzione, piuttosto libera, potrebbe recitare

Il Dao produce l'Uno
L'Uno comprende il Due
Il Due si manifesta come Tre
Il Tre produce i diecimila esseri

E' opportuno proporre una delle possibili interpretazioni di questo passo tanto importante quanto criptico.

Il **Dao** 道 produce l'**Uno**, e l'Uno è l'intero Universo, il Creato nella sua totalità, è il **Qi** 气, all'interno del quale operano **Due** forze vitali complementari, opposte ma non contrapposte, il femminile ed il maschile, il freddo e il calore, il buio e la luce, lo **Yin** 阴 e lo **Yang** 阳, indispensabili per dare origine ai presupposti della vita, al **Tre**: l'aria che respiriamo, l'ossigeno, (definito **Cielo**), il nutrimento, il cibo offerto dall'ambiente, (definito **Terra**), ed infine l'entità biologica vitale che metabolizza questi principi e li sintetizza in vita biologica (definita **Uomo**, come simbolo di tutte le creature viventi). Grazie alla presenza dei Tre fattori Cielo-Uomo-Terra, indotti dalla presenza dalla coppia Yin e Yang compresa nell'immensità dell'Universo-Qi, a sua volta espressione diretta del Dao, ecco che è possibile la comparsa e lo sviluppo dei **Diecimila esseri**, di tutte le creature dell'universo. Si può riscrivere il precedente passo del *Daodejing* alla luce di queste considerazioni:

Il Dao produce l'Uno (*il Qi*)
L'Uno comprende il Due (*lo Yin e lo Yang*)
Il Due si manifesta come Tre (*Cielo-Uomo-Terra*)
Il Tre produce i diecimila esseri (*tutte le creature dell'Universo*)

Laozi, Daodejing, cap. 42°

E' necessario a questo punto soffermarci brevemente su queste definizioni.

Il Dao produce l'Uno e l'Uno è l'intero Universo, è il Qi universale e tutto ciò che è compreso nell'universo, dalle galassie più immense e remote fino alle minuscole particelle elementari dell'atomo. Tutto è compreso nell'Uno, nel Qi. Il Dao è l'origine del Qi e noi ci chiediamo: cos'è il Dao?

Il Dao, la Via 道

Il Dao è l'entità originaria, creatrice, è la Via in cui scorre la vita di tutto l'universo. In termini scientifici moderni potremmo dire: Dao-Big bang-Universo Qi. In termini teologici lo si potrebbe definire come il Divino, che dà origine e sostiene la vita. E' un'entità sovranaturale, sovrumana, al di sopra dell'uomo, e come tale non potrà mai essere compresa dall'uomo, ma non per questo è meno presente e vitale.

Il suo significato è **Via**, che scandisce i ritmi dello universo; entità primigenia che dà e sostiene la vita. Il Dao rappresenta ciò che sottende ad ogni fenomeno naturale, dalle leggi cosmiche che sovrintendono la coesistenza dei pianeti e dei corpi stellari fino agli infinitesimi scambi molecolari e atomici. Il Dao è la Via, ogni cosa si manifesta grazie all'influsso del Dao. I testi daoisti dell'antichità insistono nel sostenere che il Dao non si può definire né con le parole né con nessuna altra facoltà umana, tuttavia ne vengono indicate alcune caratteristiche. L'*Huainanzi*, testo daoista tra i più importanti, scritto nel 139 a.C., al capitolo 7° recita *“Il Dao cominciò a generare le immensità vuote, che generarono l'universo, che generò i Soffi”*. In origine, quindi, viene generato il **Vuoto**, informe e impercettibile, che viene chiamato anche Caos primordiale, opportunità perché «qualcosa» sia chiamato ad essere: *«In questa vasta distesa tutto era calmo e sereno; in questo profondo silenzio tutto era limpido e trasparente. Nessuna forma era visibile»* (Huainanzi, cap. 2°). Il concetto di Vuoto è già stato ricordato come uno dei cardini del pensiero daoista.

A questo punto, la tentazione di identificare il Dao con il nostro Dio è forte e giustificata. Non ci si può certo pretendere di trovare la risposta negli antichi testi cinesi, ma si deve naturalmente porre la domanda a chi ha le nostre stesse radici culturali e la conoscenza della filosofia Daoista. In uno suo libro, Pietro Citati, grande intellettuale del nostro tempo, dà questa interpretazione: *“Cos'è il Dao? [...] Potremmo chiamarlo Dio, a patto di cancellare da questa parola le connotazioni cristiane. Il Dao è un dio impersonale: freddo, lontanissimo, assente, come la più gelida stella del cielo. Possiede la qualità fondamentale che il pensiero occidentale attribuisce all'Essere: ma è così vuoto, puro, infinito, privo di qualsiasi limitazione e determinazione, che potremmo anche chiamarlo Nulla. “Resta sempre senza azione, e non c'è nulla che non faccia”: è immobile, e il quieto, liquido, armonioso movimento dell'universo procede dalla sua assenza e dalla sua quiete.”*

Naturalmente anche i filosofi Daoisti si sono posti le domande comuni a tutta l'umanità: chi ci ha creati; vi è un Signore; qual è il senso della nostra esistenza?

Nel testo classico daoista *Zhuangzi*, del 4° secolo a.C., al capitolo 2° si legge: *“Il giorno e la notte si succedono davanti a noi, ma nessuno conosce la loro origine. Quando potremo capire da dove tutto nasce? Nessuno conosce l'autore di ciò che è. Supponiamo che vi sia un vero signore. Non si vede alcun indizio della sua esistenza. Si constata la sua azione, senza vedere la sua forma visibile.[...] **Se un vero principe c'è, il nostro sapere come la nostra ignoranza al suo riguardo non diminuiscono in nulla la sua verità**”*.

Si ribadisce il concetto che il tentativo dell'uomo di circoscrivere l'Entità creatrice è del tutto ininfluenza riguardo la Sua verità e che questo impegno intellettuale umano risulta tanto oneroso quanto infruttuoso.

La Grecia antica rappresenta la sorgente della nostra cultura europea e occidentale. Qual'era la visione dei Greci riguardo questi temi? In un suo libro, Jean-Pierre Vernant, uno degli studiosi più autorevoli della mitologia greca, scrive: *“Che cosa c'era, quando ancora non c'era qualcosa, quando non c'era proprio nulla? A questa domanda, i Greci hanno risposto con miti e racconti.*

In principio, fu Voragine. I Greci la chiamarono Chaos. Che cos'è Voragine? E' un Vuoto, un vuoto oscuro, dove niente può essere distinto.”

E' evidente l'affinità con le teorie daoiste: *"Il Dao ha per origine il Vuoto. Dal Vuoto è nato il Cosmo da cui emana il Qi vitale"* (Zhuangzi, cap 3°)

Qi, l'Energia 气

Definire il *Dao*, la Via, il principio ispiratore, il Divino è al di fuori delle possibilità della mente umana. Molto più utile è concentrarsi sulle manifestazioni del Dao, la Natura, l'Universo, il *Qi*, in modo da comprenderne le Leggi, i Ritmi, le Fasi e adeguarsi ad essi per vivere in armonia con il creato. Il *Zhuangzi*, al capitolo 2° ci ricorda che: *"Di tutto ciò che è al di là dell'Universo, il Saggio ammette l'esistenza, ma non ne tratta. Di tutto ciò che è all'interno dell'Universo, il Saggio ne tratta, ma non lo commenta."* La raccomandazione è di non disperdere le nostre energie nel tentativo di definire con mezzi umani, e quindi limitati, un'Entità sovrumana ed illimitata (*"di tutto ciò che è al di là dell'Universo, il Saggio ammette l'esistenza, ma non ne tratta"*). E' molto più vantaggioso per l'uomo concentrarsi su ciò che del Divino si manifesta e che è a nostra misura perché ha la nostra stessa matrice, cioè il mondo naturale. Bisogna fare attenzione, però, all'atteggiamento con il quale ci si avvicina alla natura. L'uomo moderno si autoproclama padrone legittimo e assoluto del mondo, pretende di acquisire anche la facoltà di manipolare le regole della natura, intervenendo, ad esempio, sul materiale genetico degli OGM, modificando con il proprio agire il clima e l'assetto geologico della Terra, determinando con azioni volte ad un suo vantaggio economico il sovvertimento di leggi naturali, con conseguenze spesso disastrose. E' quanto accaduto, ad esempio, con il fenomeno definito della "mucca pazza", malattia virale che colpisce il sistema nervoso dell'uomo e che può portare anche a morte, determinata da un virus acquisito nutrendosi di carne e midollo di bovini infetti. E' una malattia "nuova", insorta dopo che i bovini d'allevamento, per loro natura strettamente vegetariani, sono stati costretti a nutrirsi di mangimi a base di proteine animali (le carcasse triturate degli animali d'allevamento morti) per far loro produrre più latte e più carne. Il sovvertimento di questa regola naturale, se in un primo tempo ha dato un incremento della resa economica e del guadagno, nell'arco di pochi anni ha determinato un danno incalcolabile in termini di sofferenza e di vite umane perdute.

"Il Dao produce l'Uno": il **Qi**, nelle sue innumerevoli forme, è l'**Uno**, l'espressione diretta dello spirito del Dao. Per questo lo studio del Qi è alla base del pensiero medico-filosofico della Medicina Cinese.

L'Energia, Qi, rappresenta la sorgente di tutte le teorie della filosofia estremo-orientale: il concetto di Qi, soffio vitale universale, è rintracciabile già nei tempi più remoti. L'intero universo è una manifestazione del Qi sotto varie forme di condensazione, a seconda dell'elemento considerato. Vi è un unico, grande Qi universale, che abbraccia l'intero cosmo e che si materializza con modalità diverse per differenziare tutti i componenti del creato. Il Qi più etereo, più rarefatto, Yang, dà origine al Cielo, il Qi più pesante, più materializzato, Yin, dà origine ai pianeti e alla Terra, passando per tutti i diversi gradi di condensazione. L'uomo, naturalmente, non si discosta da questa regola.

Nel corpo umano, il Qi più etereo dà origine allo spirito, al mentale, al mondo emozionale, agli *Shen* 神; il Qi più strutturato dà origine ai liquidi organici ed ai tessuti, dai più elastici come i muscoli, ai più solidi come le ossa.

Dal Tre nascono i diecimila esseri, dal Cielo, Uomo e Terra originano tutte le cose. Si possono perciò definire almeno **tre tipi di Energia**: del **Cielo**, della **Terra**, dell'**Uomo**.

L'uomo deve rispondere al Cielo e alla Terra; egli si trova infatti in posizione intermedia fra i due, vivendo sulla Terra ed elevandosi verso il Cielo. L'uomo è una sintesi tra le energie celesti e terrestri, che vengono metabolizzate nella grande centrale energetica che egli è.

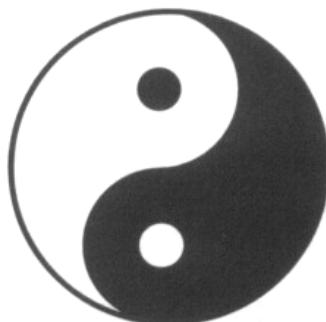
L'uomo usufruisce delle energie del Cielo e della Terra, coniugandole con meccanismi misteriosi, conosciuti in gran parte solo dalla Natura. Ciò che l'uomo può fare è osservare

e cercare di comprendere le regole naturali per vivere in armonia con l'ambiente e con se stesso, evitando di voler sottomettere la natura ai propri voleri o capricci (*"di tutto ciò che è all'interno dell'Universo, il Saggio ne tratta, ma non lo commenta."*).

Lo Yin e lo Yang 阴阳

"L'Uno comprende il Due", il Qi comprende lo Yin e lo Yang.

Questo concetto è magistralmente espresso da un'immagine sublime, tanto famosa quanto misteriosa.



Il Dao, il Qi, lo Yin e lo Yang

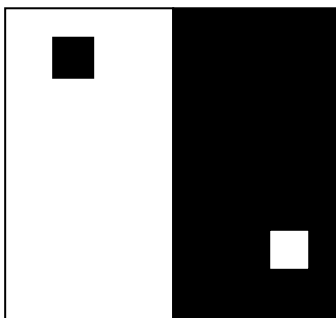
In questa immagine si possono riconoscere almeno tre figure: la parte nera, la parte bianca, ed il cerchio che le inscrive (i due piccoli cerchiolini in questo momento non sono influenti). Il cerchio rappresenta il Qi, l'universo, che comprende al suo interno le due forze opposte e complementari dello Yin e dello Yang. Ma il Qi-Universo, che contiene lo Yin e lo Yang, i quali, come ricordato, creano i presupposti per la vita dell'intero creato, è l'espressione del Dao, per cui questa meravigliosa immagine è un tentativo di evocare lontanamente ed empaticamente la percezione del Dao, entità inesprimibile. *coro*

Se analizziamo graficamente questa immagine, ci rendiamo conto che è un insieme concorde di cerchi: vi è la circonferenza esterna, vi sono i due piccoli cerchi interni, vi è la sinusoide formata da due semicerchi, che separa i due campi principali.

Questa immagine è l'apoteosi del cerchio.

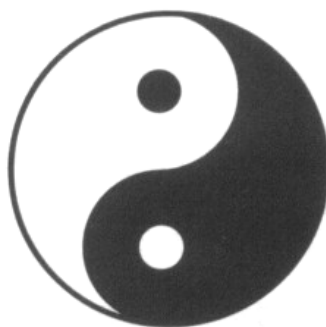
Perché gli antichi saggi Daoisti hanno dato la preferenza al cerchio? Fra le figure geometriche il cerchio è quella che meglio esprime il senso di rotazione, di movimento, di alternanza, di mutazione perenne, basi irrinunciabili della vita. Il Dao è la Via, e nella via ci si sposta, ci si muove, si percorre un cammino: per questo le ruote dei veicoli sono rotonde, altrimenti potrebbero essere quadrate!

Immaginiamo una rappresentazione del Dao come la seguente:



Questa figura non dà certo l'idea della rotazione, del movimento, anzi evoca staticità, pesantezza, blocco.

L'immagine precedente è un plinto di cemento armato, l'immagine del cerchio del Dao, invece è leggerezza, fluidità, armonia.



All'interno del cerchio, una linea di demarcazione ad andamento sinusoidale determina la comparsa di due figure esattamente equivalenti con orientamento speculare. La sinusoide esprime la chiara diversità dei due campi, ma il loro sconfinare l'uno nell'altro e la loro interazione richiamano alla mente più un abbraccio che una separazione. La sinusoide definisce sì una divisione, ma in modo meno drastico, meno netto e definitivo rispetto alla linea retta che separerebbe i due elementi come una frontiera rigida, impermeabile, invalicabile.

Il cerchio e la sinusoide richiamano armonia, fluidità, rotondità. E' il fluire perenne del moto circolare uniforme, vero mito della fisica moderna. E' un moto assolutamente teorico, dove il movimento rotatorio fluisce eternamente, senza fatica, senza attrito, senza l'intervento di nessuna forza esterna in accelerazione o in frenata.

Le due figure contenute nel cerchio sono lo *Yin* e lo *Yang*, equivalenti e speculari che insieme concorrono a mantenere l'unità, l'armonia, l'alternanza.

Yin e Yang devono sempre essere in percentuali relative ottimali per garantire l'equilibrio: se uno dovesse sbilanciarsi in rapporto all'altro, verrebbe a crearsi inevitabilmente un disturbo nel fluire perenne del moto circolare uniforme.

All'interno delle due figure Yin e Yang, in corrispondenza della loro massima espansione, si può notare la presenza di un piccolo nucleo dell'elemento opposto.

Questo indica che nulla è totalmente ed irreversibilmente Yin o Yang, ma che entrambi hanno la potenzialità di modificarsi e trasformarsi uno nell'altro. L'acqua ha una componente Yin che si manifesta in inverno quando il freddo la trasforma in ghiaccio, ed ha una componente Yang che si esprime in estate quando il calore la fa evaporare. I metalli "pesanti", ricchi di materia, quindi al massimo dello Yin come l'uranio o il plutonio, contengono la quantità maggiore in assoluto di energia nucleare radioattiva, Yang.

Yin e Yang sono opposti, ma non contrapposti. Opposti nel senso che sono di natura diametralmente diversa come il buio e la luce, il calore ed il freddo, l'alto e il basso, il maschile e il femminile. Non contrapposti nel senso che l'uno non tende a contrastare e ad eliminare l'altro, ma i due elementi cooperano autoregolandosi, stimolandosi e limitandosi a vicenda, in un continuo interscambio, in un perenne movimento, un ininterrotto divenire.

L'uno esiste in quanto è presente anche il suo contrario.

Il giorno e la notte, l'estate e l'inverno, il calore e il freddo, pur essendo di natura opposta non si annullano a vicenda, perché il risultato sarebbe la distruzione, la morte. Che possibilità di vita esisterebbe sulla Terra se fosse sempre estate e canicola, e mai inverno, pioggia e frescura?

Yin e Yang sono sempre presenti contemporaneamente e perennemente nell'Universo, al nostro esterno come al nostro interno. "L'equilibrio di Yin e Yang è la vita e la salute, la sua rottura è la malattia e la morte" si legge nel *Huangdi Neijing*, il testo fondamentale

dell'Agopuntura, compilato nel 2° secolo a.C. Compito della Agopuntura è cercare di mantenere lo Yin e lo Yang in continuo equilibrio, moderando o stimolando ora l'uno ora l'altro a seconda delle necessità.

Ogni manifestazione della natura può essere classificata come Yin o come Yang

Per definizione, lo Yang è sinonimo di dinamismo, attività, movimento, luminosità, leggerezza, incorporeità ed è assimilabile alla luce, al sole, al Cielo, all'estate, al calore, al fuoco, alla funzione, allo Spirito, all'**Energia**.

Al contrario, lo Yin è sinonimo di staticità, passività, oscurità, fisicità, pesantezza, riconducibile alla notte, alla luna, alla Terra, all'inverno, al freddo, all'acqua, alla struttura, al Corpo, alla **Materia**.

Yin

Freddo
Inverno
Oscurità
Nord
Interno
Basso
Terra
Denso
Pesante
Lento
Acqua
Femminile
Corpo
Struttura
Materia

Yang

Calore
Estate
Luce
Sud
Esterno
Alto
Cielo
Rarefatto
Leggero
Veloce
Fuoco
Maschile
Spirito
Funzione
Energia

E' importantissimo sottolineare che lo Yin è la Materia, la Struttura, ciò che delle cose appare, "ciò che è", la forma. In termini medici, lo Yin rappresenta la parte materiale dell'essere umano, il corpo, i sistemi organici che lo compongono e che si possono vedere, toccare, valutare, analizzare e quantificare con i moderni esami biochimici (del sangue, dell'urina, ecc.) o strumentali (radiografie, ecografia, risonanza magnetica nucleare, Tac, ecc.)

Lo Yang, invece, è l'Energia, la Funzione, ciò che delle cose non è manifesto, "ciò che non è", l'essenza. In termini medici, lo Yang rappresenta la parte non-materiale dell'essere umano, la forza vitale, l'energia che fa contrarre il cuore e circolare il sangue, fa inspirare ed espirare i polmoni, fa muovere gli atomi e le molecole negli scambi inter e intracellulari, che crea e permette il trasporto dei messaggi del sistema nervoso, la psiche, l'affettività, il pensiero.

Questa classificazione è straordinariamente importante. Più sopra è scritto : "*Le due scienze mediche, la occidentale e la cinese, condividono appieno un identico percorso conoscitivo, ma si differenziano nettamente per il loro oggetto di studio.*"

La Medicina Occidentale scientifica pone al centro del suo intervento il corpo umano nella sua struttura organica, materiale, strutturale, ciò che del corpo si può vedere e misurare. La **Medicina Occidentale** valuta la componente Yin dell'essere umano, e può essere definita come una medicina "**Organica**".

La Medicina Cinese si concentra sullo studio della componente funzionale dell'essere umano, sull'assetto energetico nei suoi innumerevoli aspetti ed espressioni, lo stato di salute in generale, il senso di benessere psico-fisico.

La **Medicina Cinese** valuta la componente Yang dell'essere umano, molto più difficile da studiare e dimostrare con esami clinici, e può essere definita come una medicina "**Energetica**".

E' indispensabile non dimenticare mai questa classificazione!

La Medicina Cinese si occupa dell'Energia, che può essere definita come la forza motrice che mantiene vitale la Materia, altrimenti inanimata. Quest'ultima rappresenta invece l'oggetto di studio della Medicina Occidentale.

Che differenza c'è tra un organo al tavolo autoptico e uno stesso organo nel corpo vivente? Apparentemente nessuna, perché dal punto di vista anatomico, materiale, strutturale sono identici, ma l'organo al tavolo autoptico non ha energia vitale, è inerte, fermo, è senza vita, l'altro, invece, svolge le sue funzioni, ha energia, ha la vita.

La Medicina Tradizionale Cinese è Medicina Energetica, perché si occupa dell'Energia, della funzione, mentre la Medicina Occidentale è Medicina Organica perché si occupa della struttura, della Materia. C'è possibilità di integrazione fra le due scienze mediche? Naturalmente sì. Un organo con una struttura anatomica integra generalmente svolge le proprie funzioni correttamente, mentre un organo alterato anatomicamente verosimilmente avrà un funzionamento non fisiologico. Quindi è evidente che la struttura influenza la funzione. Questa relazione ha altresì un valore inverso, in quanto anche la funzione influenza la struttura. Un organo con una corretta funzione mantiene sana, integra la propria struttura, l'alterazione della funzione fisiologica in un organo normoconformato determina nel tempo, inevitabilmente, la sua alterazione strutturale. Queste osservazioni sono di frequente riscontro nella pratica clinica.

La persona che lamenta disturbi digestivi, dispeptici, rappresenta l'esempio emblematico. Quando un paziente riferisce difficoltà digestiva, dolori gastrici, pirosi, può soffrire di ulcera peptica. L'endoscopia digestiva permette di "vedere" l'esofago, lo stomaco e il duodeno: i segni visibili, tangibili dell'ulcera e dell'erosione della parete gastrica non sfuggono al medico gastroenterologo. La conseguente terapia a base di farmaci gastroprotettori è in grado di portare alla scomparsa dei sintomi e alla guarigione anatomica dell'ulcera. In questo caso la struttura è alterata, l'organo colpito funziona male e il paziente ne avverte i sintomi: la malattia è organica e la Medicina Occidentale scientifica, medicina organica, riesce a individuare con certezza il problema e a porvi rimedio efficacemente.

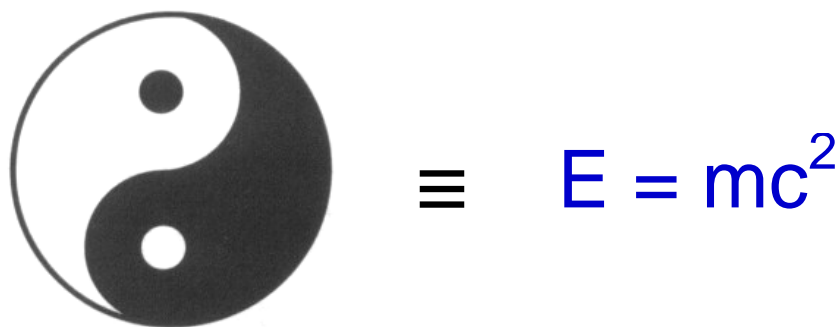
Capita spesso, però, che in molti pazienti con i sintomi prima descritti, fortemente candidati alla diagnosi di ulcera peptica, in realtà la gastroscopia risulti praticamente negativa: lo stomaco è anatomicamente normale, non vi sono lesioni erosive e si evidenzia soltanto una mucosa gastrica leggermente infiammata. In questi pazienti la terapia con i farmaci gastroprotettori spesso non dà miglioramenti significativi. Il paziente è deluso ed il medico in imbarazzo. Il questo caso la malattia non è organica, la Medicina Occidentale non riesce a individuare con certezza la natura del problema e di conseguenza la terapia non è pienamente efficace. E' il quadro che viene comunemente definito come "dispepsia funzionale" o da "stress". Con il passare del tempo ed il persistere della condizione patologica, infine, lo stomaco potrà effettivamente ammalarsi di ulcera. In questi pazienti la Medicina Cinese trova la sua applicazione ottimale perché è in grado di inquadrare e trattare adeguatamente il problema secondo la visione energetica e funzionale. Lo stress può certamente essere la causa determinante, ma possono essere presenti molti altri disordini di tipo "energetico", che la Medicina Cinese riconosce ed è in grado di trattare efficacemente.

Spesso le malattie organiche sono frequentemente precedute da un periodo più o meno lungo di disordine funzionale. Le due medicine, la scientifica occidentale e l'energetica

cinese non dovrebbero essere considerate in contrapposizione, anzi. E' scorretto, quindi, definire la Medicina Cinese come "alternativa" alla Medicina Occidentale. Le due medicine sono "complementari", nel senso che possono avvalersi proficuamente l'una dell'altra.

Considerato che, spesso, la funzione si altera prima della struttura, la Medicina Cinese si dovrebbe porre, per la sua natura, ad uno stadio di intervento precedente rispetto alla Medicina Occidentale. Nella pratica clinica, invece, si assiste frequentemente all'esatto opposto. Il paziente "funzionale", esausto, consulta il medico agopuntore come ultima spiaggia, dopo che è stato testardamente inquadrato e trattato esclusivamente secondo i criteri della medicina occidentale.

Se nel mondo medico scientifico si facesse uno sforzo per accogliere i suggerimenti provenienti da altre culture si potrebbe realmente istituire un sistema sanitario "integrato", dove al centro si verrebbe a porre non il pensiero scientifico dominante, bensì la persona, con le sue problematiche di volta in volta fisiche, psichiche, psicosomatiche, energetiche, organiche, funzionali, e ad ognuna di queste necessità si potrebbe dare la risposta più adeguata. Se ci predisponessimo con umiltà all'ascolto, ci renderemmo conto che spesso la diversità non è nei concetti espressi ma semplicemente nella terminologia utilizzata. Abbiamo visto l'immagine che raffigura il Dao, dove l'Energia è posta in rapporto alla Materia attraverso il movimento. Al lettore attento, arguto e libero da pregiudizi non sfuggirà che **il cerchio del Dao esprime esattamente lo stesso concetto racchiuso nella formula di Einstein, in cui l'Energia è in rapporto alla Materia attraverso la velocità della luce.**



Bibliografia essenziale

Andreini A., a cura di, "**Laozi-Genesi del "Daodejing"**", Biblioteca Einaudi, 2004

J. J. L. Duyvendar, a cura di, "**Tao Te Ching, il libro della Via e della Virtù**", Adelphi, 1973

Liou Kia-hway, a cura di, "**Zhuang-zi [Chuang-tzu]**", Adelphi, 1982

Tomassini F., a cura di, "**Lieh-tzu**", Editrice TEA, religioni e miti, 1988

E. Rochat de la Vallée e C. Larre, a cura di, "**Huangdi Neijing Suwen, le domande semplici dell'Imperatore Giallo**", Edizioni So-Wen Jaca Book, 1994

E. Rochat de la Vallée e C. Larre, a cura di, "**Huangdi Neijing Ling Shu, la psiche nella tradizione cinese**", Edizioni So-Wen Jaca Book, 1994

Fung Yu-Lan, "**Storia della filosofia cinese**", Arnoldo Mondadori Editore, 1956

- Larre C., Berera F., **“Filosofia della Medicina Tradizionale Cinese”**, Milano: Jaca Book, 1997
- J. Schatz, C. Larre, E. Rochat de la Vallée, **“Elementi di Medicina Tradizionale Cinese”**, Edizioni Jaca Book, 1998
- Capra F., **“Il Tao della fisica”**, Adelphi, 1982
- Citati P., **“La luce della notte - I grandi miti nella storia del mondo”**, Milano, Arnoldo Mondadori Editore-Oscar Mondadori, 1996,
- Vernant J-P., **“L’Universo, gli Dèi, gli Uomini - Il racconto del Mito”**, Torino, Giulio Einaudi Editore, 1999,
- Grigg R., **“Il Tao della barca”**, casa editrice Corbaccio, 1994
- Muccioli M., Piastrelloni M., **“Gli Shen. Il mondo delle emozioni nella pratica clinica tradizionale cinese”**, Quaderni di Medicina Naturale XIII-XIV. Supplemento della Rivista Italiana di Medicina Tradizionale Cinese n°76 (2-1999).
- Sotte L., Ferraro D., **“Ginnastica medica cinese 1 – Qi Gong”**, Quaderni di Medicina Naturale IX. Supplemento della Rivista Italiana di Medicina Tradizionale Cinese n°67 (1-1997).
- Pippa L., Sotte L., **“Ginnastica medica cinese 2 – Tai ji Quan”**, Quaderni di Medicina Naturale X. Supplemento della Rivista Italiana di Medicina Tradizionale Cinese n°68 (2-1997).
- Belotti L, Favalli R, Ferrari P, Losio A, Marino A, Nasta P, Perini S., **“Agopuntura e tecniche complementari in medicina dello sport”**, Milano: CEA - Casa Editrice Ambrosiana, 2001

Altri contributi

- “Laozi e il Daodejing”**, da: “Uomini e profeti”, trasmissione radiofonica di Rai Radio Tre, a cura di Gabriella Caramore, con Attilio Andreini e Maurizio Scarpari, del 17-24 aprile, 1-8 e 15 maggio 2005. www.uominieprofeti.rai.it
- “Branduardi canta Yeats - dieci ballate su liriche di William Butler Yeats”**, Angelo Branduardi, EMI Italiana. CD musicale ristampato nel 1992
- Angelo Branduardi, **“Nel giardino dei salici”**, brano tratto da “Le Grand Echiquier”, concerto parigino dedicato alla “Médecine Française”, autunno 1986. Video proposto da CHalsace e visionabile in YouTube