

SOWEN CSSA
SEDE DELL'AQUILA
Direttore: Dr. P. Evangelista

IL MANTENIMENTO DELLA SALUTE IN MTC

A CURA DI CARLO DI STANISLAO & PAOLO EVANGELISTA

"Non vale una lunga vita ma una vita piena, libera da impedimenti e da malattie"
Marziale

Introduzione

Lo studio per il mantenimento dello stato di benessere nella medicina tradizionale si basa su ricche e sostanziali esperienze pratiche ed ha numerosi metodi: il suo principio generale si può riassumere in tre categorie.

1. Conformarsi alla natura

In base al principio d'adattamento dell'uomo alla natura, la teoria della conservazione della salute dichiara che tutte le attività del corpo umano devono conformarsi alle leggi obiettive della crescita e della decrescita, ed alle trasformazioni dello yin e dello yang nelle quattro stagioni, poiché le malattie che si sviluppano potrebbero mettere a rischio la vita dell'uomo.

La storia della Dinastia Han dice: "E' universale la legge di seminare in primavera, crescere in estate, raccogliere in autunno, e depositare in inverno; se non ci si conforma a questo non ci saranno leggi e discipline da essere seguite".

Il Sowen ed il Lingshu sostengono: "per mantenere la salute l'uomo saggio deve rispettare i cambiamenti delle quattro stagioni e adattarsi al caldo e al freddo, neutralizzare la gioia e la rabbia e condurre una vita regolare". Tutto ciò richiede che il popolo regoli le attività mentali, il lavoro, il riposo, i cinque gusti nel bere e nel mangiare in base ai cambiamenti delle quattro stagioni. Per quanto riguarda le quattro stagioni occorre dire che la primavera e l'estate appartengono alla natura yang e l'autunno e l'inverno a quella yin. I cambiamenti naturali, uniti a quelli del clima, realizzeranno il germogliare in primavera, la crescita in estate, la mietitura in autunno e l'immagazzinare in inverno. Proprio in base a queste teorie, gli uomini dovrebbero coltivare lo yang-ci in primavera e in estate, ossia "coltivare l'energia vitale per germogliare" e "l'energia vitale

per crescere"; e dovrebbero mantenere lo yin-qi in autunno ed in inverno, ossia "mietere ed immagazzinare l'energia vitale". Il capitolo 2 del Da Cheng dà dettagli riguardo la vita quotidiana, le attività mentali e così via, ed evidenzia i vari pericoli che possono essere causati dal fallimento nell'attenersi alle regole della natura per conservare la salute.

Alcuni estratti sono presentati per ulteriori informazioni. I tre mesi estivi sono una stagione in cui tutte le cose rinascono. L'erba e gli alberi germogliano e ciò fa apparire il mondo come nuovo e pieno di vitalità. Gli uomini dovrebbero andare a letto in tempo e alzarsi presto la mattina, fare una camminata nel cortile e lasciare scendere i capelli in modo da potersi sentire rilassati. Le cose appena nate non dovrebbero essere private della loro energia di crescita, esse dovrebbero essere apprezzate invece di essere uccise. Tutto questo rappresenta la conservazione della salute in primavera, colui che non obbedisce a ciò incorrerà in menomazioni del fegato e nel momento in cui giunge l'estate potrà contrarre sindromi fredde. Questo è dovuto all'incapacità di mantenere il benessere in conformità all'energia che si sviluppa in primavera, la quale conseguentemente indebolisce l'abilità dell'uomo di adattarsi alla crescita estiva. I tre mesi estivi rappresentano una stagione di bellezza e lussuosità. Gli uomini dovrebbero andare a letto in tempo e alzarsi presto la mattina, esporsi al sole se è necessario per mantenere uno stato d'animo allegro e pieno di vigore e poter liberare lo yang-qi. Questi sono i mezzi per preservare la salute in estate, colui che disobbedisce a ciò incorrerà in menomazioni del cuore e quando l'autunno arriverà sarà infettato dalla malattia. Ciò è dovuto all'incapacità di mantenere la salute in conformità all'energia "crescente" in estate, la quale conseguentemente indebolirà "l'abilità dell'uomo di adattarsi alla mietitura autunnale". I tre mesi autunnali raffigurano una stagione di maturità. Il vento diventa forte e violento e il paesaggio chiaro e solenne. Gli uomini dovrebbero andare a letto presto e alzarsi presto, quando il gallo canta; tenere la mente tranquilla per alleviare le affezioni della nerezza dell'autunno; trattenerne l'essenza e la vitalità per pacificare la desolazione; essere liberi dall'ansietà e dall'inquietudine affinché i polmoni respirino normalmente. Colui che disobbedisce incorrerà in malattie dei polmoni e quando arriverà l'inverno soffrirà di diarrea. Questo è dovuto all'incapacità di conservare la salute in conformità all'energia mietuta in autunno che conduce all'indebolimento "dell'abilità dell'uomo di adattarsi immagazzinamento invernale". I tre mesi invernali rappresentano una stagione di occultamento. L'acqua si congela e la terra è piena di spaccature causate dal freddo. Gli uomini dovrebbero mantenere intatto lo yang-qi, ritirarsi presto e stare a letto finché il sole è alto, tenere per sé gli affari personali;

evitare il freddo e cercare il caldo; evitare che la pelle abbia un'eccessiva sudorazione, in modo da impedire l'esaurimento dello yang-qi. Questi sono i modi per preservare la salute in inverno. Colui che disobbedisce incorrerà in malattie dei reni e quando arriverà la primavera soffrirà di flaccidità con freddi arti, questo è dovuto al fallimento di preservare la salute in conformità all'energia immagazzinata in inverno che risulta nell'indebolimento dell'abilità dell'uomo di adattarsi al germogliare primaverile".

2. Conservazione del fisico e della mente

L'importante criterio per mantenere il fisico e la mente si basa sulla concezione teoretica d'unione tra corpo e intelletto. Conservazione del fisico significa agire per preservare gli organi interni zang, le nuove aperture, l'essenza, il qi, il sangue, i cinque organi dei sensi; il corpo è la residenza della mente e solo se questo è in perfette condizioni allora potrà fare emergere normali attività spirituali. Se il fisico non viene lasciato invecchiare, "allora la mente non si disperderà" (Da Cheng libro 1). Zhang Jingyue, un fisico della dinastia Ming, scrisse "colui che è bravo nel conservare la salute come può non iniziare dal mantenimento del fisico per dare vita ad una residenza per la mente? Colui che è bravo nel curare le malattie, come può non iniziare dal trattamento dei dolori del fisico per fornire una base per il ricovero e la prosperità del corpo? Il fisico deve essere protetto per coltivare l'essenza vitale e coordinare le funzioni dei cinque organi zang. Occorre aggiungere che il cuore è "il capo dei cinque organi zang e dei sei organi fu, nonché la residenza della mentalità", (questi concetti sono presenti anche nel cap. 71 del Lingshu). La conservazione del cuore dovrebbe essere il compito più importante al fine di preservare gli organi Zang-fu. Il capitolo 8 del Da Cheng dice: "il cuore è l'organo sovrano del corpo, i dodici organi non possono lavorare senza essere coordinati l'uno con l'altro, il sovrano gioca il ruolo di guida; se il cuore è un sovrano saggio, gli organi zang-fu adempiranno ai loro compiti. Preservando la salute in questo modo, si avrà longevità e non si morirà a causa di malattie pericolose, preservando la terra con questi metodi, questa sarà prospera. Contrariamente, se il sovrano non è saggio allora i dodici organi saranno in pericolo, se il fisico sarà danneggiato allora preservare la salute in questo modo sarà una calamità per il corpo." Tutte queste teorie spiegano come nella conservazione della salute si debba prestare attenzione allo stato di perfezione dei dodici organi e all'armonia delle loro funzioni, inoltre evidenziano come il cuore giochi un ruolo di guida per il mantenimento del fisico e della mente. L'essenza della vita è la

base materiale del corpo umano, è la radice vitale ed è il principio fondamentale per accrescere la vitalità. Pertanto per mantenere lo spirito e il fisico vigorosi occorre prestare attenzione a conservare l'essenza della vita per tenere una piena vitalità. Il Qi Qing Ba Mai Kao sostiene: "L'essenza vitale e l'energia sono l'origine di tutte le cose viventi sulla terra. Con un fisico perfetto queste cresceranno. Il recupero dell'essenza vitale porterà un fisico perfetto, mentre un fisico perfetto sfocerà in una piena vitalità che assicurerà una buona salute." Il contenuto riguardo alla conservazione del corpo è molto vasto. Il controllo del cibo e delle bevande, il bilancio tra lavoro e riposo, il condurre una vita regolare, evitare il caldo e il freddo, fare esercizio fisico, qigong ginnastica, sono importanti metodi che contribuiscono a conservare la salute. Il concetto "preservare la mentalità" significa stabilizzare le emozioni e coltivare lo spirito. La medicina tradizionale cinese sostiene che i cambiamenti delle emozioni e dello spirito dell'uomo rappresentano la parte più importante delle attività fisiologiche, e, in una situazione normale, le reazioni sensibili agli stimoli provenienti dal mondo esterno. Essi non solo danno vita alle normali attività fisiologiche nel corso della vita, ma aiutano a rafforzare il fisico, resistere alle malattie, e prolungare l'esistenza. Tuttavia se le emozioni sono eccessivamente acute o si protraggono troppo a lungo, tanto da eccedere lo scopo della regolazione fisiologica, diventano le responsabili dei danni ai cinque organi zang e dell'influenza alle attività funzionali del qi, provocando così numerose malattie. Proprio in riferimento a queste teorie la medicina tradizionale cinese evidenzia l'importanza della preservazione della mentalità e chiede alle persone di mantenere tranquilla la mente, di non cercare fama, di essere libere dall'avarizia e dal desiderio, di non provocare offese scorrettamente, di non consumare la vitalità e non danneggiare il qi per amor delle proprie idee, di fare il meglio per eliminare le cattive emozioni e l'estrema ansia della mente, al fine di mantenere una mente rilassata ed un cuore sereno. Facendo questo l'uomo possederà una normale circolazione del qi e del sangue, un'abbondanza del qi vitale, un corpo pieno di salute e aumenterà la propria resistenza alle malattie riducendo così le patologie. In breve, il fisico è la residenza della vitalità e questa è l'attività funzionale del corpo. Preservare la vitalità può assicurare un fisico perfetto, mentre salvaguardare un corpo assoluto può coltivare la vitalità; entrambi si sostengono e nessuno dei due può esistere da solo. Pertanto per preservare la salute e resistere alle malattie, l'uomo deve mantenere un fisico ed una mente perfetta ed unita.

3. Associazione d'attività ed inerzia

La medicina tradizionale cinese sostiene che il qi e il sangue hanno bisogno di movimento, mentre la mentalità necessita di tranquillità. Essa dichiara che la conservazione della salute non può avvenire senza il moto, e che mantenere la calma è la via principale per preservare la mentalità. Nel *Pi Wei Lun* si afferma che solo l'unione tra attività e inerzia può realizzare il mantenimento dello stato di benessere e la resistenza alle malattie. Il moto contiene due aspetti: lavoro ed esercizi e la medicina tradizionale enfatizza la sua importanza per la conservazione della salute. Essa dichiara: "L'acqua corrente non è mai sporca e il cardine della porta non è tarlato perché essi sono sempre in movimento. Lo stesso vale per il qi ed il corpo. Senza il movimento del corpo l'energia non circola; senza la circolazione dell'energia, le attività del qi ristagnano. Inoltre: "se l'uomo mantiene in esercizio il suo corpo attraverso il lavoro, allora non si presenteranno malattie" (Binhu Mai Xue), e "facendo molti esercizi otterrà un fisico forte" (Mai Jing). Proprio in riferimento a queste teorie sono stati creati esercizi con specifiche caratteristiche come ad esempio la box di imitazione dei cinque animali (I Cinque Animali - Wu Xing), gli esercizi delle Otto Sezioni di Broccato, la Lotta con le Ombre, l'esercizio di rafforzamento della spina dorsale. Lo studio per il mantenimento del benessere sostiene che la perseveranza nel fare questi esercizi può assicurare le normali attività funzionali del qi, promuovere il flusso di questo, e la circolazione del sangue, alleviare la rigidità dei muscoli e, pertanto, aumentare la capacità di resistenza alle malattie. La scienza medica moderna ha già provato che le costanti attività fisiche possono migliorare il metabolismo del corpo umano e far sì che gli organi acquistino vigore, posticipando la vecchiaia. L'inerzia, che è opposta al movimento, comprende la cura contro le preoccupazioni mentali e la tranquillità del fisico, essa occupa un posto molto importante nello studio sul mantenimento della salute. Zhuangzi evidenzia che: "La longevità risulta dal conservare una mente tranquilla, astenendosi dall'affaticare il corpo, rifuggendo dai disturbi dell'essenza della vita". Il Sowaen sostiene che: "La serenità e la tranquillità fanno sì che si diventi ermetici, e che anche gli organi interni siano così forti da impedire ai fattori patogeni di attaccare". I fisici della generazione successiva enfatizzano l'importanza di mantenere una mente chiara e tranquilla e di astenersi da desideri impropri (Da Cheng, vol. 3), al fine di ottenere uno stato di quiete che è il più importante compito per conservare la salute. Gli esercizi interni del qigong cinese non comportano alcun movimento degli arti

a del tronco. L'uomo esegue la propria preparazione interna e la propria regolazione attraverso posizioni particolari, specifiche tecniche respiratorie ed attività mentali al fine di realizzare la `regolazione', la "riparazione e la costruzione" degli organismi. La medicina cinese sostiene che sia il movimento che l'inerzia devono essere svolti in modo moderato, e che è bene usare il cervello, ma senza abusarne. Così facendo il movimento non causerà eccessiva fatica e l'inerzia non risulterà un eccessivo piacere. Si può quindi concludere che movimento e inerzia sono comportamenti opposti e complementari. Per preservare la salute, prevenire le malattie e prolungare la vita è obbligatorio per l'uomo usare sia il corpo che lo spirito, alternando lavoro a riposo. Esercitando sia il movimento che l'inerzia nulla può essere trascurato. "Eccesso e carenza non si presenteranno a colui che conosce la sostanza dell'associazione tra movimento e inerzia, e l'equilibrio tra lavoro a riposo", (Shang Han Lun).

Conclusioni

Le regole per conservare lo stato di benessere costituiscono un riassunto d'esperienze fatte per prevenire le malattie, resistere alla senilità e prolungare la vita. Ancora oggi circolano tra le persone un certo numero di semplici tecniche per mantenere la salute e superare la vecchiaia. Un celebre racconto cinese recita quanto segue: "C'era una volta un viaggiatore che s'imbatté in dieci uomini più che centenari, ma molto vigorosi; con serietà e sincerità egli domandò loro la chiave della loro venerabile età. Il primo disse: io non fumo e non bevo. Il secondo sorridendo disse: io faccio una passeggiata dopo i pasti. Il terzo rispose: io faccio una dieta vegetariana. Il quarto replicò: io, invece di andare a cavallo, cammino. Il quinto disse: io mi dedico sempre al lavoro fisico. Il sesto assumendo la posizione dell'equilibrio tra yin e yang rispose: io pratico la lotta con le ombre, tutti i giorni. Il settimo aspirando con il naso disse: io lascio sempre le finestre aperte per respirare aria fresca. L'ottavo disse: io vado a letto presto e mi alzo presto. Il nono accarezzando le sue guance rosse rispose: ricorro a bagni di sole per ottenere una pelle abbronzata. Il decimo rispose: io evito sempre le preoccupazioni. Le spiegazioni dei dieci uomini riguardo al loro segreto sono molto significative, se saranno rispettate con sincerità sicuramente si avrà una lunga vita".

Bibliografia

- AFA: Binhu Mai Xue de Li Shi Zhen, Ed. Guy Trèdaniel, Paris, 1989.
- Bologna M., Di Stanislao C., Corradin M. et al.: Dietetica Medica Scientifica e Tradizionale. Curarsi e Prevenire con il Cibo, Ed. Casa Editrice Ambrosiana, Milano, 1999.
- Boschi G.: Medicina Cinese. La radice e i fiori, Ed. Erga, Genova, 1997.
- Bottalo F., Brotzu R.: I Fondamenti della Medicina Cinese, ed. Xenia, Milano, 1999.
- Cantoni T.: Anche i cinesi morivano però..., Ed. Sowaen-Jaca Book, Milano, 1983.
- Chee S.: The Taoist Ways of Healing, Ed. Thorsons, Harper & Collins, New York, 1986
- Corbellini C.: Agopuntura e dintorni, Ed. Selecta Medica, Pavia, 1999.
- Corradin M., Di Stanislao C., Parini M. (a cura di): Medicina Cinese per lo Shiatsu ed il Tuina, voll I-II, Ed. Casa Editrice Ambrosiana, Milano, 2001.
- Despeux C.: Shanghanlun de Zhang Zhongjing, Ed. Guy Trèdaniel, Paris, 1986.
- Di Stanislao C., Giannelli L., Iommelli O., Lauro G.: Fitoterapia Comparata, Ed. Di Massa, Napoli, 2001.
- Fasano F.: A sud delle nubi. Memorie di un medico in Cina, ed. Sowaen-Jaca Book, Milano, 1986
- Gatto R., Maiola M.: Medicina Interna in Medicina Cinese, policopie, Ed. Sowaen, Milano, 2001.
- Henqin Z. (chef ed.): : Health Preservation and Rehabilitation, Publishing House of Shanghai College of Traditional Medecine, Shanghai, 1990.
- Huard P., Wong M.: La medicina cinese, Ed. Il Saggiatore, Milano, 1967.
- Husson H.: Huangdi Neijing Sowaen, Ed. ASMAF, Paris, 1974.
- La Bella V.: Li Xiao Ming Metodo Pratico di autoelevazione con il Qi Gong tradizionale cinese, Ed. Erga, Genova, 1997.
- Lavier J.: Huang Di Nei Jing Sowaen, Ed. Pardes, Paris, 1990.
- Leung K.P.: Da Cheng, voll I-II, Ed. Darras, Paris, 1981.
- Natour M.: La Conservazione della salute in MTC, Anthropos & Iatros, 1997, 1: 70-81.
- Occhipinti E. (a cura di): La grande medicina cinese, ed. Sowaen-Jaca Book, Milano, 1993.

- Shou-zhong Y.: The Pulse Classic. A Translation of the *Mai Jing*, Ed. Blue Poppy Press, Boulder, 1997.
- Wong M.: Ling Shu, Pivot d'Esprit, Ed. Masson, Paris, 1987.
- Ya-li F.: Chinese self-massage. The Easy Way to Health, Ed. Blue Poppy Press, Boulder, 1997.
- Zhong W., Mao L.: Ancient way to keep fit, Ed. Hai Feng Publishing House, Hong Kong, 1990.