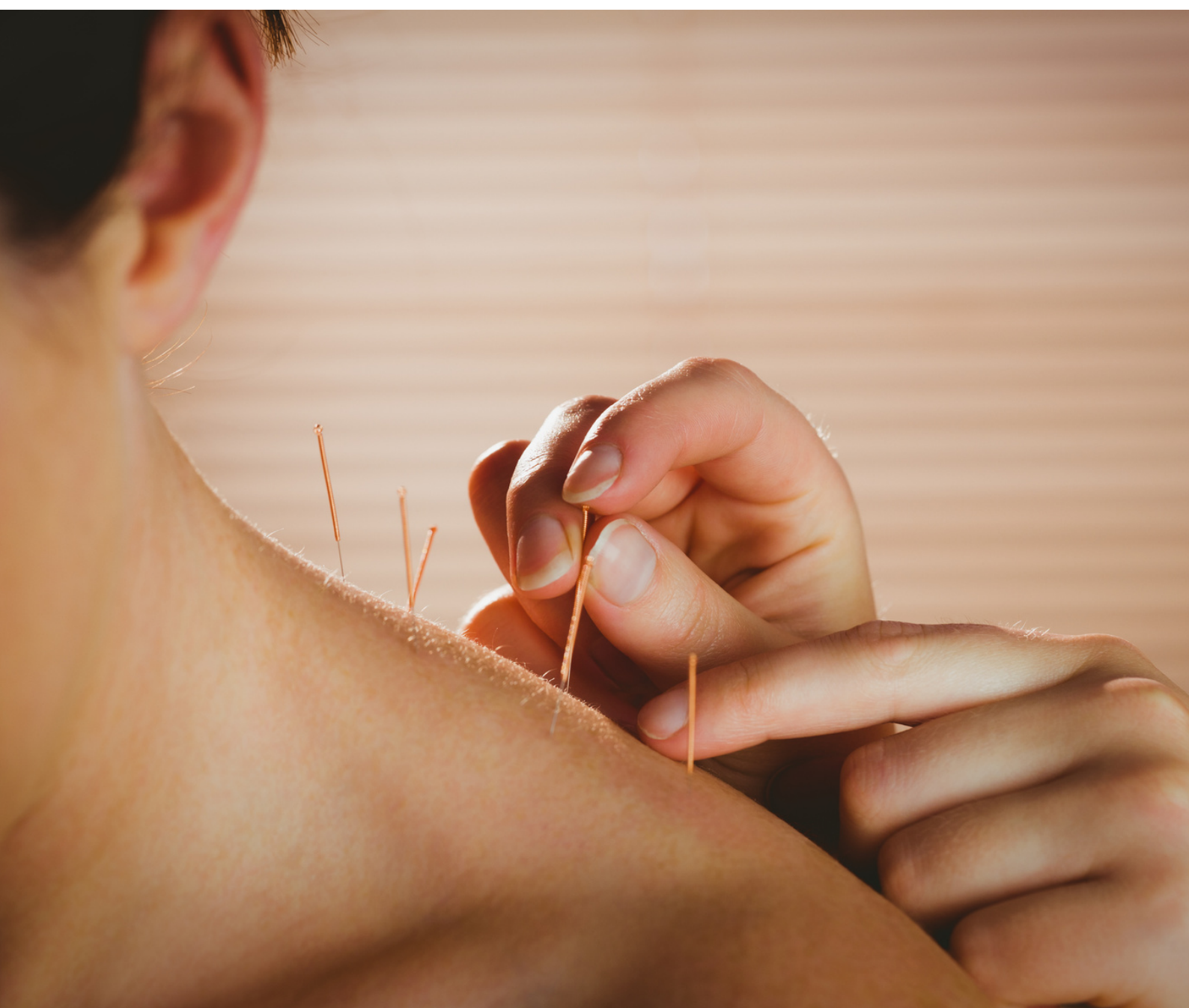


LE BASI TEORICHE PER CAPIRE L'AGOPUNTURA



LE BASI TEORICHE PER CAPIRE L'AGOPUNTURA

L'agopuntura è una pratica terapeutica che si basa sul principio che nel corpo umano sia presente una rete di canali chiamati meridiani attraverso cui scorre un'energia fondamentale per la vita, denominata "forza vitale" o flusso energetico. La circolazione dell'energia nei meridiani garantisce il flusso corretto della forza vitale e il benessere del corpo umano; al contrario, un'ostruzione dei meridiani altera il flusso energetico e può indurre la comparsa di problematiche, quali dolore cronico, mal di schiena, emicrania ecc.

Difatti la presenza di un dolore in una determinata parte del corpo o un particolare disturbo vengono ricondotti a una sottostante ostruzione di specifici meridiani, che impedisce il normale flusso della forza vitale. In altre parole, determinate problematiche che l'essere umano può sviluppare derivano da un'alterazione del flusso energetico lungo la rete di meridiani.

La pratica dell'agopuntura si propone come metodica capace di liberare i meridiani ostruiti, ristabilendo così il normale flusso di energia all'interno del corpo umano. L'agopuntura ha ricevuto il riconoscimento e l'approvazione non solo da parte dei servizi sanitari delle varie Nazioni del Mondo (es: il National Health Service del Regno Unito o il National Institutes of Health degli Stati Uniti), ma anche da parte dell'OMS, ossia l'Organizzazione Mondiale della Sanità.

Perché curarsi con l'agopuntura

L'agopuntura è una medicina energetica volta a ripristinare lo stato di salute alterato riequilibrando il flusso energetico dell'organismo. Per capire cosa è l'agopuntura e come funziona è necessario capire quali sono i principi che la governano. Che cos'è l'energia che ci mantiene in vita, che ci anima come esseri viventi? Perché ci ammaliamo e se ben curati riusciamo a rimetterci in salute sfruttando le capacità rigeneratrici del nostro organismo?

Questa sono le domande cruciali che molti si pongono senza riuscire a darne risposta. La medicina cinese da millenni ha fornito una chiave di lettura che ci permette di capire quando siamo in buona salute e quando e perché ci ammaliamo: risposte che sono di una attualità straordinaria.

Tutto dipende dall'energia

L'agopuntura è una medicina energetica in quanto agisce ripristinando il libero flusso di energia che si altera in condizioni di malattia. Secondo i principi che regolano l'agopuntura l'uomo possiede una sua energia innata, trasmessa geneticamente dai genitori che viene alimentata o dispersa in base alle buone o cattive condizioni di vita. Inoltre l'uomo è immerso in un ambiente che influenza il suo stato di salute attraverso gli agenti climatici esterni (vento, freddo, umidità, calore) ed agenti interni che sono le emozioni (collera, paura, rimuginio, gioia). Per restare in buona salute l'uomo deve vivere in equilibrio con questi elementi esterni ed interni. Per capire questi concetti dobbiamo prendere confidenza con la nozione di "energia vitale" o energia innata.

Il concetto di Energia Innata Qi

Ognuno di noi è animato da un'energia vitale che riceviamo al momento del concepimento e che ci permette di vivere un certo numero di anni in funzione dello stile di vita che conduciamo e delle malattie o incidenti vari che possiamo subire. Secondo i principi energetici della medicina tradizionale cinese, la nostra energia vitale è tutt'altro che statica ma è dinamica e sta a noi con i nostri comportamenti, abitudini, scelte di vita mantenerla in vigore per vivere in armonia con noi stessi e con il mondo che ci circonda. L'energia vitale che riceviamo al momento del concepimento dai nostri genitori possiede

- 1) del patrimonio genetico che riceviamo dai nostri genitori il quale influenzerà tutte le nostre caratteristiche individuali e potenzialità di vita future (in agopuntura si parla di cielo anteriore intendendo il patrimonio genetico che predomina su tutta la vita della persona)
- 2) il nostro modo di vivere più o meno corretto ci permetterà di conservare al meglio o disperdere al peggio la potenzialità dell'energia vitale ricevuta al concepimento: anche se non possiamo modificare la nostra genetica, la possiamo influenzare in bene o in male dal nostro vissuto (in agopuntura si parla di cielo posteriore le abitudini e condizioni di vita che possono influenzare in bene o in male il nostro potenziale genetico).

Da questo concetto capiamo che ognuno di noi ha una base energetica definita già alla sua nascita, ma è anche vero che questa è solo una parte della nostra energia complessiva.

L'energia acquisita

Il secondo concetto da capire è quello di energia acquisita. L'energia acquisita rappresenta il benessere che possiamo acquisire decidendo ogni giorno attraverso le nostre scelte e le nostre abitudini di vita: attraverso l'equilibrio tra l'attività e il riposo, l'alimentazione e lo stile di vita. Appare chiaramente il fatto che, nella nostra vita, l'energia innata e l'energia acquisita sono in costante interazione. Si basano l'una sull'altra e costituiscono le due colonne portanti della nostra energia complessiva; è vero, infatti, che esiste un'energia innata su cui non possiamo agire direttamente e che è data una volta per tutte, ma è anche vero che, con le nostre scelte di vita, noi possiamo in ogni momento intervenire per modificare il nostro "livello di energia", sostenendo il nostro potenziale e consentendo la sua espressione migliore. un'energia "modellata e forgiata" quotidianamente.

Come agisce l'agopuntura

L'agopuntura cerca dunque di riequilibrare queste due energie (acquisita e innata) attraverso la consapevolezza e l'acquisizione di nuovi schemi alimentari, abitudinari, emozionali che permettano di riacquistare quella qualità di vita perduta, ma anche attraverso un intervento diretto sui punti dei meridiani energetici su cui "viaggiano" queste energie.

Perché ci ammaliamo

Una volta chiarito il concetto di energia, il passo successivo è quello di capire cosa sia il suo squilibrio. Lo "squilibrio energetico" è la causa di ogni espressione di malattia, quando l'energia vitale non è libera di circolare armoniosamente nel nostro organismo e si blocca genera il disequilibrio energetico responsabile della malattia; a seconda dell'organo in cui si manifesta questo blocco si possono distinguere differenti quadri morbosi. Da questo è chiaro come l'agopuntura con i suoi principi agisca in modo personalizzato, tenendo conto del singolo individuo e del suo personale quadro energetico. I fattori che squilibrano il libero flusso energetico di un organismo sano sono: Esterni (freddo, umidità, caldo, vento) e Interni (paure, tristezza, rabbia, frustrazione)

Il concetto di Yin e lo Yang

Innanzitutto voglio subito confutare l'opinione invalsa che il concetto di yin e yang sia di natura filosofica o religiosa. In agopuntura il concetto di yin e yang esprime un concetto universale di opposti che è alla base di tutto l'universo fisico: difatti l'universo fisico è la risultanza di un continuo interscambio tra energia e materia ($E=mc^2$: come ci insegna la teoria della relatività di Einstein; nulla si perde ma tutto si trasforma). Nella fisiologia umana ogni organo o viscere ha un suo opposto: es. il polmone respira passando l'ossigeno al cuore che contraendosi spinge il sangue ossigenato a tutte le cellule: il polmone riceve l'ossigeno quando si espande (fenomeno yang) il cuore spinge l'ossigeno col sangue quando si contrae (fenomeno yin): ogni muscolo del nostro corpo ha un suo antagonista; ogni azione del nostro sistema nervoso ha una sua controreazione che la regola; stessa cosa si può dire per il sistema neurovegetativo (simpatico/parasimpatico), ormonale o immunitario, e potremmo continuare a fare esempi all'infinito. Il concetto di Yin e Yang è dunque un concetto universale che serve ad indicare due funzioni opposte ma complementari che si armonizzano tra loro: sono aspetti opposti ma indispensabili l'uno all'altro. Il loro equilibrio è fondamentale per il nostro benessere.

Partendo da questo presupposto diciamo che: l'energia Yang è il dinamismo e l'eccitazione: è il cuore che batte, il muscolo che si contrae, lo stomaco che si svuota, la pupilla che si contrae alla luce e via dicendo; l'energia Yin, al contrario, è la tendenza al rilascio ed alla staticità; è la capacità di rallentare e inibire: il cuore che si rilassa riempiendosi di sangue prima della successiva contrazione, il muscolo che si rilassa dopo la sua contrazione, la pupilla che si dilata riparandosi dalla luce per mettere a fuoco un oggetto.

Questi fenomeni opposti che regolano ogni evento del nostro organismo per praticità vengono definiti come Yin e Yang sono, oltre che opposti, anche in relazione reciproca tra loro, al fine di garantire il giusto equilibrio organico. Il nostro benessere dipende dal loro equilibrio.

Il concetto di equilibrio energetico (pieno/vuoto)

In medicina cinese, la condizione di salute non consiste, semplicemente, nell'assenza di una malattia, ma coincide con la presenza di un equilibrio di cui si è consapevoli e che ci fa sentire bene. L'equilibrio tra lo Yin (difetto, freddo, rallentamento) e Yang (eccesso, calore, eccitazione) nel nostro organismo si manifesta con l'armonia corpo-mente e si esprime con una condizione di "salute". Lo squilibrio tra questi due opposti porta allo stato di disequilibrio energetico responsabile del disagio e disarmonia ed infine della malattia. Per praticità in agopuntura lo yin e lo yang sono espressi in termini di "vuoto o difetto" e "pieno o eccesso" energetici.

Il concetto di Pieno e vuoto Energetico

Col termine Pieno (o eccesso) si fa riferimento ad un eccesso, a qualcosa che "è in più" che si accumula e ostacola, rallenta o impedisce le normali funzioni energetiche del nostro organismo come il Calore, Freddo, Umidità, il Vento (fattori climatici); o fattori interni (emozioni sbagliate, eccessi alimentari). Col termine di "vuoto" (o deficit) si fa riferimento ad una carenza o Deficit di energia "corretta" (Zheng Q1).

Il Vuoto (o difetto) rappresenta, quindi, un momento di debolezza del nostro organismo (per sudorazione eccessiva, vomito e diarrea, prolungati, forti emorragie e stress e stili di vita inadeguato, che danneggiano l'energia Qi, il Sangue o i Liquidi corporei causando l'indebolimento delle difese generali del nostro organismo), che diventa facilmente aggredibile dai patogeni esterni (agenti climatici, microbi). Lo stato di Vuoto si osserva abitualmente nelle persone di costituzione debole, negli stadi finali delle patologie o nelle malattie croniche. Prendere medicine quando si è già sviluppata la malattia è come iniziare a scavare un pozzo quando si ha già sete: secondo il contesto di questo antico detto cinese l'obiettivo dell'agopuntura è quello di preservare e tonificare le nostre energie in modo da favorire il nostro stesso benessere e di permettere al nostro corpo di contrastare le aggressioni esterne.

La diagnosi in agopuntura

Per stabilire un adeguato piano terapeutico e recuperare il benessere è indispensabile dunque identificare precisamente le cause di malattia riducendo gli eccessi e rafforzando i difetti: in caso di Pieno sarà opportuno svuotare e Disperdere l'energia patogena; in caso di Vuoto sarà opportuno, invece, riempire, Tonificare l'energia dell'organismo affinché esso possa reagire con le sue forze e riequilibrarsi autonomamente. Per la medicina cinese, "curarsi" non significa tanto assumere farmaci quando si sta male, ma significa prendersi cura di sé anche e soprattutto quando si sta bene.

Il concetto di malattia in agopuntura

Il concetto di salute e malattia in medicina cinese si basa sul concetto di equilibrio energetico. Questo approccio è molto diverso da quello dal pensiero comune che vuol far credere che il benessere dipende dall'assenza di una malattia. Niente di più sbagliato! Una persona può non essere malata ma soffrire moltissimo per cause diverse: è evidente che tale persona non è in equilibrio energetico: pur non risultando "malata" è in uno stato di sofferenza soggettiva che va inquadrato e curato prima che questo squilibrio si manifesti nella malattia vera e propria.

Le cause di malattia in medicina cinese

Secondo la medicina cinese, la malattia non sarebbe altro che il risultato di un indebolimento dell'energia vitale che permette l'aggressione da parte di un'energia patogena esterna o interna e dunque: affinché la malattia non si manifesti, è necessario difendere l'organismo attraverso una condotta di vita "sana", adeguandosi ai ritmi stagionali ed equilibrando le emozioni. Le cause di malattia da agenti esterni sono: Vento, Freddo, Calore estivo Umidità, Secchezza (queste cause climatiche sono chiamate Xie Qi e si oppongono allo Zheng Qi che rappresenta, invece, l'energia giusta che difende l'organismo); le cause di malattia da agenti interni sono: dieta, abitudini di vita, emozioni sbagliate che perdurano nel tempo. Spetta al medico agopuntore individuare la radice della disarmonia da cui origina il sintomo o la malattia per correggerla.

I Meridiani Energetici

Il sistema dei Meridiani comprende vari tipi di Meridiani energetici, ognuno con una sua specifica funzione energetica. I più noti sono, indubbiamente, i Meridiani principali, sul tragitto esterno dei quali sono collocati i punti di agopuntura. I Meridiani energetici, sono "percorsi di energia" che non hanno un preciso substrato anatomico. Anche se sono strettamente legati ad altri sistemi di conduzione del nostro organismo tanto da essere in parte sovrapponibili (per esempio a quello del sistema circolatorio sanguigno, linfatico o nervoso), i Meridiani energetici non si possono né vedere né toccare se non indirettamente tramite la loro azione.

La composizione energetica del corpo umano

Il corpo umano è composto per lo più da acqua e materiale inorganico. Nei principi di agopuntura un corpo umano è composto da sei sostanze preziose in equilibrio tre esse e fondamentali per la vita. Si tratta di sostanze indispensabili per la nostra sopravvivenza tanto che, quando una di queste sostanze viene a mancare, sopraggiunge la morte. Queste sostanze sono: il Qi, il Sangue, i Liquidi organici, il Jing e lo Shen: vediamoli da vicino:

1) Qi (si pronuncia: Ci) rappresenta l'energia che circola all'interno del nostro corpo seguendo i meridiani energetici. Nella cultura cinese, questa energia è rappresentata dal vapore che si alza e si diffonde per cuocere il riso che è la base del nutrimento per far capire che il Qi è l'energia del vapore (dinamica, calda, mobile) che si genera dalla cottura del riso (statica, fredda, immobile) quando cuoce. Questa energia innata che riceviamo al momento del concepimento e nutriremo per tutta la vita con l'alimentazione e la respirazione scorre ininterrottamente attraversando tutto il corpo, come un fiume sotterraneo rapido e silenzioso, utilizzando i canali energetici che sono i Meridiani energetici.

Possiamo immaginare i Meridiani come se fossero vere e proprie strade lungo le quali può scorrere l'energia innata Qi raggiungendo ogni parte del corpo, percorrendolo numerose volte durante la giornata, dalla testa ai piedi e dai piedi alla testa, dal centro alla periferia e dalla periferia al centro dinamizzandolo in tutti i suoi distretti. L'energia Qi a sua volta si divide in:

Yuanqi (Qi ereditario): è l'energia ancestrale trasmessa geneticamente dai genitori ai figli nell'istante del concepimento. E' responsabile, della costituzione ereditaria dell'individuo. Questo tipo di Qi non può essere accresciuta, ma solo conservata e consumata il meno possibile grazie ad un buon stile di vita. Si consuma naturalmente con l'invecchiamento e il suo diminuire causa una diminuzione delle funzioni vitali a vari livelli fino a spegnersi. Sebbene questa energia si acquisisce dai genitori, spetta a noi preservarla al meglio possibile tramite corretti stili di vita e giusti atteggiamenti mentali.

Zongqi (Qi toracico): questa energia è acquisita tramite la nutrizione e la respirazione ed è un fattore essenziale per il nutrimento dell'intero organismo e sostiene l'energia acquisita: si manifesta nella forza del battito cardiaco, della respirazione e della circolazione del sangue nei vasi sanguigni e nei Meridiani.

Wei qi (Qi difensivo): rappresenta l'energia superficiale protettiva, di difesa dell'organismo. L'insieme di tutte queste energie (ereditaria, toracica e difensiva), quando in equilibrio, garantiscono un buon stato di salute e si parla di "energia corretta" (Zheng Qi) che muove il Sangue e nutre l'intero organismo: è responsabile della capacità di digerire, di camminare, di correre e di pensare; quando il Qi nel nostro organismo è abbondante e il suo movimento è armonico, ci sentiamo forti, tranquilli ed equilibrati. Quando queste energie sono in disequilibrio a seguito di energie climatiche avverse, alimentazione non idonea, stress psicofisici prolungati e dispiaceri, si parla di "energia perversa" (Xie Qi) e non ci sentiamo in buona salute.

Il Sangue (Xue) e i Liquidi organici (Jinye)

Il Sangue e i Liquidi organici appartengono ad una forma di energia vitale più densa, più materiale e sono sostenuti dai nutrimenti forniti dal sistema Milza/Stomaco. In agopuntura il sangue 1) nutre il corpo trasportando nutrimento ed energia 2) idrata e lubrifica il corpo: in quanto fluido organico, 3) stabilizza la mente: in quanto "materia": costituisce la base per la psiche, consentendo il pensiero "chiaro e stabile". Il Sangue (Xue) essendo di natura materiale tende alla staticità ma questa condizione è evitata grazie alla dinamicità dell'energia Qi che gli permette di circolare fluidamente: senza il Qi, il Sangue sarebbe senza flusso e senza movimento. Il sangue nutre e idrata il nostro organismo.

Per poter svolgere il suo lavoro, il Sangue deve poter circolare liberamente nei vasi sanguigni che lo conservano nel loro interno. Attraverso l'azione di pompaggio del Cuore, il Sangue raggiunge e nutre gli Organi e i Visceri (Zang fu), la pelle, i tendini, i muscoli e ogni altro apparato, rendendo possibile la vita stessa. In agopuntura il sangue ha un'importante funzione psicologica: rappresenta la base materiale per lo svolgimento delle attività psichiche. Insieme al cuore che lo pompa è la sede delle emozioni (shen) e della psiche in generale, lo stato emozionale dell'uomo, della coscienza di sé e della sua individualità psichica. Quando il Sangue circola bene nei vasi, lo Shen (aspetto mentale ed emozionale) della persona è in ordine: quando il sangue è in Vuoto/Deficit o Pienezza/Eccesso si hanno delle ripercussioni sul mentale.

I Liquidi organici (Jinye) sono definiti tutti i fluidi fisiologici dell'organismo (liquidi interni ad organi, visceri come ad esempio i succhi gastrici e intestinali, il muco nasale, le lacrime e così via). Mentre il sangue è legato al Cuore, i liquidi organici sono legati all'attività della Milza e, circolando fuori dai vasi sanguigni permettono di nutrire ed umidificare i tessuti e rinfrescare l'intero organismo. I liquidi jinye a loro volta si dividono in fluidi jin e densi ye. I liquidi fluidi posseggono un'elevata mobilità, un effetto idratante, favorendone la circolazione e si diffondono nella superficie del corpo come sudore (Cuore), lacrime (Fegato), saliva (Milza), servono al nutrimento e all'umidificazione del derma, occhi, delle mucose e dei muscoli. I liquidi densi sono chiamati "Ye" e sono appunto più densi, torbidi e viscosi, hanno una bassa mobilità, si diffondono nelle ossa, nelle articolazioni e nel midollo con una funzione di nutrimento. Anche i liquidi come il sangue hanno bisogno dell'azione dinamizzante del Qi che gli dà la spinta motoria, altrimenti ristagnano provocando gli edemi e catarri, secchezza e atrofia.

Il Jing o Essenza rappresenta l'energia e la potenzialità del nostro organismo (possiamo paragonarlo al nostro DNA ed alle sue potenzialità; determina le caratteristiche somatiche della persona, la resistenza, la vitalità. Distingue la persona da ogni altra, la rende unica): se abbiamo un Jing florido il corpo è robusto, vitale e resistente. Esso permette una buona crescita e sviluppo di un individuo, nonché un suo buon invecchiamento.

Il Jing potrebbe essere paragonato al Qi innato ma a differenza di questo, il Jing esprime anche il potenziale energetico, l'energia più "sostanziale" a cui il nostro organismo può attingere in caso di necessità. Garantisce il buon funzionamento del nostro organismo, intervenendo quando occorre "riparandolo" e sostenendolo. Anche per il Jing come nel Qi si distingue una parte innata o cielo Anteriore alla nascita, con sede nei Reni ed un Jing Posteriore alla nascita, con sede nella Milza/Stomaco.

Il Jing va preservato il più possibile acquisendo un buon equilibrio tra lavoro e riposo, il controllo dell'alimentazione e limitando ogni eccesso dell'attività sessuale e da buone abitudini nutrizionali e respiratorie. Per questo motivo Stomaco e Milza con la loro funzione nutritiva sono definiti "la Radice del Jing del cielo posteriore" mentre i Reni sono definiti "la Radice del cielo anteriore".

La clinica dell'agopuntura è volta essenzialmente al mantenimento dello jing: difatti anche se si nasce con il migliore patrimonio genetico del mondo, ma poi ci si nutre in modo insufficiente ed inadeguato, si respira in modo scorretto e si vive in una condizione di continuo stress e frustrazione (tutti aspetti associati al Jing del cielo posteriore), il Jing del cielo anteriore si consuma rapidamente e si ha un veloce invecchiamento. Jing e sangue sono strettamente correlati: in quanto la trasformazione dell'energia degli alimenti in Sangue è assistita dall'energia dei Reni i quali accumulano il Jing che produce il Midollo il quale, a sua volta, contribuisce a generare il Sangue. Dal canto suo, il Sangue nutre e rifornisce continuamente il Jing ed è quindi indispensabile per la sua esistenza. L'invecchiamento è determinato dal processo di decadimento del Jing.

Lo Shen: in medicina cinese lo Shen rappresenta la coscienza di un individuo, la sua forza spirituale la sua unicità psichica ed emozionale che nella medicina cinese ha sede nel cuore, ma si distribuisce a tutti gli organi con caratteristiche diverse: la Gioia appartiene al Cuore, la collera al Fegato, la tristezza al Polmone, i rimuginio alla Milza, la paura al rene. Allo Shen vengono attribuite le funzioni superiori relative all'astrazione, alla consapevolezza, alla memoria, alla coscienza, al comprendere in modo profondo "andando oltre" l'aspetto più evidente delle cose. Appartiene allo Shen anche la capacità di sentire in modo empatico ed introspettivo, di intuire e di "percepire" nel senso più sottile del termine.

Se lo Shen è forte, il pensiero sarà chiaro; se lo Shen è debole o disturbato, il pensiero sarà lento e confuso. Dipendono dallo Shen sia la memoria intesa come capacità di memorizzare dati nello studio e nel lavoro, sia come capacità di ricordare eventi passati. Se lo Shen è in difficoltà, si possono avere malattie mentali come le psicosi. Anche la capacità di percepire gli stimoli esterni e reagire ad essi appartiene allo Shen, così come la qualità del sonno: se lo Shen è calmo e tranquillo la persona dormirà bene, altrimenti avrà un sonno irrequieto.

Le fasi energetiche della vita

L'energia nel nostro organismo vive trasformazioni costanti durante l'arco di tutta la nostra vita. Nel corso della nostra vita attraversiamo naturalmente tre importanti fasi energetiche caratterizzate da: un'esplosiva vitalità (infanzia), una consolidata energia (età adulta), un progressivo declino (età matura); il nostro ciclo naturale è paragonabile ai cicli naturali come l'alternarsi delle stagioni o delle fasi giornaliere: il sole sorge brillante e luminoso (alba) resta alto nel cielo riscaldando ed illuminando la terra (mezzogiorno) scende poi lentamente, meno caldo e luminoso ma tingendo tutto del meraviglioso colore del tramonto (sera) lasciando poi spazio alla notte in un ciclo continuo. La diversa energia espressa dal giorno nei diversi momenti coincide, metaforicamente, con la diversa energia espressa dall'uomo nelle varie fasi della sua vita considerando l'alba come l'infanzia e il tramonto come l'età matura.

Fasi energetiche e cinque Elementi

Le fasi energetiche nell'uomo si basano sui cinque elementi della natura che hanno caratteristiche energetiche ben definite e sono in relazione tra loro e sono: il Legno, il Fuoco, la Terra, il Metallo e l'Acqua. I cinque Elementi hanno un rapporto sequenziale tra loro: il Legno genera il Fuoco (può ardere), il Fuoco genera la Terra (forma la cenere), la Terra genera il Metallo (nella terra si formano i minerali), il Metallo genera l'Acqua (arricchisce l'acqua con i minerali), l'Acqua genera il Legno (lo nutre). Il ciclo dei cinque elementi esprime la sua prima tappa col legno che rappresenta la nascita e la primavera dell'uomo con la sua fase di crescita ed espansione tipica dell'elemento fegato: segue l'elemento Fuoco che rappresenta l'energia piena del giovane adulto in cui si è in grande attività.

Lo studio e il lavoro sono in progressiva e vigorosa affermazione, la vita affettiva inizia a definirsi, segue l'elemento Terra che rappresenta l'età adulta. E' il momento della concretezza: in cui gli studi, il lavoro, i rapporti affettivi si definiscono in qualcosa di stabile e concreto, si forma una famiglia ed una posizione sociale. L'elemento Metallo che segue rappresenta l'età matura, i figli sono cresciuti, gli studi e il lavoro hanno avuto compimento, si raccolgono i frutti, è il momento della riflessione: si osserva restando un po' in disparte, a volte con animo malinconico si fa un bilancio della propria vita.

Segue per finire il movimento acqua che corrisponde all'inverno stagionale ed esistenziale con l'esaurimento delle energie vitali. L'Acqua è la chiusura del ciclo vitale e, allo stesso tempo, l'avvio di un nuovo ciclo stagionale (l'Acqua nutre il Legno che rappresenta la Primavera che segue l'inverno). Dal punto di vista energetico, le fasi della nostra vita vanno assecondate e favorite. Mentre da giovanissimi esprimiamo vitalità e flessibilità, tanto da essere paragonabili ad un "legno verde", nella maturità tendiamo ad irrigidirci. Come non si può forzare un bambino a comportarsi come un adulto, così un adulto non può vivere come un adolescente. La maggior parte dei problemi nella società in cui viviamo sono legati a forzature che impongono in maniera più o meno consapevole dei comportamenti che sono fuori tempo rispetto alla stagione che si vive. Alla luce di queste riflessioni, appare chiaro che lo stile di vita dovrà opportunamente calibrarsi in funzione della fase della nostra vita.

Come cambia il nostro organismo ogni sette anni

La medicina cinese afferma da migliaia di anni che la nostra energia vitale si trasforma con cicli di sette anni per le donne e di otto anni per gli uomini. Questo principio viene oggi confermato dalla moderna biologia secondo la quale il nostro organismo rinnova completamente le sue cellule (ad eccezione di quelle del sistema nervoso centrale) con un ritmo proprio di sette anni circa. Allo scadere di ogni settimo anno, quindi, possiamo dire che il nostro corpo fisico non è più lo stesso ma è "ricostruito" con i mattoni che gli avremo saputo fornire grazie all'alimentazione, alle abitudini di vita ed al nostro vissuto emozionale. Inoltre, secondo la medicina cinese, ogni sette anni viviamo profondi cambiamenti fisici e psichici legati anche all'inevitabile invecchiamento che è connesso, come abbiamo visto, al naturale decadimento del Jing, ed è inevitabile e fa parte del naturale andamento delle cose.

Nella donna soprattutto questi cicli di sette anni coincidono con fasi precise della vita come il menarca e la menopausa: a sette anni le bambine manifestano la loro vitalità e capelli e denti hanno il loro pieno sviluppo, all'età di 14 anni (due volte sette) la fecondità sopraggiunge (compaiono i mestruai) e vi è grande prosperità; a 21 anni (tre volte sette) l'energia dei Reni è pienamente matura, spuntano i denti del giudizio; a 28 anni (quattro volte sette) ossa e muscoli sono sodi, i capelli al massimo della loro crescita, il corpo è ben sviluppato e robusto; a 35 anni (cinque volte sette), l'energia digestiva inizia ad indebolirsi e questo indebolisce l'energia intera, sul viso iniziano a comparire rughe, i capelli iniziano ad indebolirsi; a 42 anni (sei volte sette) l'energia diminuisce nella parte superiore del corpo (meridiani Yang), il viso tende ad asciugarsi e i capelli ad ingrigire; a 49 anni (sette volte sette) l'energia legata alla capacità di procreare declina, la fecondità è esaurita [menopausa]. Con le dovute variazioni, la stessa cosa vale per gli uomini. Ciascuna fase della vita ha un ruolo importante nell'evoluzione umana fisica e mentale.

Come migliorare la qualità della nostra vita e del nostro invecchiamento

Secondo la medicina cinese, la qualità della nostra vita e del nostro invecchiamento può subire cambiamenti determinanti in base alle nostre scelte quotidiane. Le caratteristiche della nostra energia dipendono, infatti, non solo da fattori esterni, ma anche da fattori interni, sui quali possiamo agire, migliorando di molto il nostro benessere. Questi fattori secondo la medicina cinese sono: l'alimentazione, la respirazione, le abitudini di vita e, non ultimo, il nostro vissuto emozionale. Possiamo dunque stimolare la nostra energia grazie all'alimentazione personalizzata, alle cure naturali, all'agopuntura al giusto esercizio fisico e riposo.

Queste abitudini sono fondamentali ed hanno come obiettivo di aiutare l'uomo a coltivare e nutrire il buon stato di salute vivendo in armonia con sé stessi e con l'ambiente che ci circonda. Tutte queste sono attività che riguardano la costruzione quotidiana del nostro Jing del cielo posteriore, ovvero l'energia successiva alla nascita. Quell'energia che costruiamo "mattone dopo mattone", a partire dalle nostre scelte di vita, deve essere il più possibile in armonia e in sapiente integrazione con il contributo genetico che avremo avuto la fortuna di ricevere dai nostri genitori.

L'energia vitale dalla teoria alla pratica

A questo punto è chiaro per tutti che l'energia che riceviamo al momento del concepimento che determina le nostre caratteristiche costituzionali e il nostro potenziale di vita (cielo anteriore) e che ci animerà per tutta la vita va salvaguardata al meglio con l'ausilio delle energie acquisite: alimentazione, respirazione, equilibrio nella vita (cielo posteriore). Tutte e due le dimensioni (cielo anteriore e cielo posteriore), con i loro preziosi contenuti, costituiscono la nostra energia vitale nelle sue molteplici manifestazioni.

Quello che è dato nel cielo anteriore non può essere accresciuto, ma può essere conservato e consumato il meno possibile attraverso un determinato stile di vita. Ora che abbiamo definito questi importanti concetti, possiamo rispondere in maniera pratica alla domanda fondamentale: come possiamo rafforzare l'energia vitale nella pratica di ogni giorno? Come possiamo interagire nei confronti delle diverse sostanze preziose con le nostre abitudini e le nostre scelte quotidiane? In che modo possiamo rispettare il nostro Jing innato e sostenerlo? Queste sono domande di grandissima importanza. Da queste dipende, infatti, il nostro potenziale di vita in termini di longevità ma anche (e soprattutto) in termini di qualità della vita stessa. E' possibile rafforzare e migliorare la nostra costituzione con uno stile di vita equilibrato e regolare. E' possibile anche, allo stesso tempo, indebolirla e danneggiarla con uno stile di vita sregolato, dedito agli eccessi.

La TIPOLOGIA ENERGETICA

Conoscere la nostra costituzione energetica è importante al fine di rispettare la nostra individualità ed i nostri limiti. La nostra costituzione è data dal bagaglio ereditario che abbiamo ricevuto e dalla gestione delle energie acquisite: la nostra costituzione determina aspetti decisivi per il nostro benessere come il nostro rapporto con il cibo (capacità di digestione e di assimilazione), la reazione allo stress, il rapporto con gli agenti potenzialmente nocivi e così via.

Scarso riposo, alimentazione inadeguata e/o irregolare, eccessi di vita, mancata attenzione per il proprio vissuto mentale ed emozionale sono cause di malattia con lo stesso peso dei fattori ereditari: ad esempio alcuni sono predisposti geneticamente per sviluppare un diabete; ciò non toglie che una persona che rispetti le sane abitudini di vita, sebbene predisposta, probabilmente non svilupperà mai tale patologia. Conoscere le costituzioni energetiche dunque può orientarci verso uno stile di vita più adatto finalizzato al mantenimento di un equilibrio delle nostre energie e prevenire, così, le malattie.

La costituzione energetica in base ai cinque Elementi

Questa classificazione si basa sull'osservazione dei tratti fisici dell'individuo e si tratta di una classificazione teorica poiché è impossibile che una persona possa riconoscersi completamente in un determinato profilo mentre ognuno di noi presenta in maniera più o meno marcata caratteristiche di tutti e cinque gli elementi.

I profili dei cinque elementi:

tipologici che sono:

1. il tipo Legno
2. il tipo Fuoco
3. il tipo Terra
4. il tipo Metallo
5. il tipo Acqua

Il tipo Legno

Il tipo Legno si riconosce per il fisico alto, muscoloso, con schiena dritta e spalle larghe. Ha mani e i piedi in genere eleganti e spesso con nervature tendinee, la testa piuttosto piccola con viso allungato, un po' ossuto e un incarnato tendente ad un colorito olivastro. Ha spesso capelli ricci, ondulati o ispidi. Il tipo Legno si caratterizza per l'aspetto giovanile fino ad età avanzata. Non ha una grandissima forza fisica, ma ha un'ottima resistenza, tanto che spesso lavora fino allo sfinimento per il conseguimento dei propri obiettivi. E' intelligente, ma ha la tendenza a riflettere troppo sulle cose, calcolando ogni dettaglio. Si annoia facilmente e non sopporta alcun tipo di routine.

Vivace ed estroverso, di facili entusiasmi, il tipo Legno ha sempre mille idee in testa ed è proiettato costantemente nel futuro. Come i rami di un albero mossi dal vento, il tipo legno non sta praticamente mai fermo, anche fisicamente. Ama muoversi e fare sport, non sopporta di sentirsi limitato e costretto da imposizioni esterne ed obblighi sociali. Si muove tipicamente con passi piccoli e rapidi, generalmente frettolosi, anche perché si trova spesso in ritardo. Dal punto di vista emozionale, il soggetto Legno si caratterizza per sensibilità ed emotività. Tende molto ad accumulare le emozioni e a somatizzare, in particolare rabbia e rancore. A volte questo accumulo viene liberato in modo violento (scatto di rabbia), altre volte resta inconsapevolmente bloccato (rabbia repressa, compressione emotiva) causando squilibri fisici ed emozionali anche gravi.

I punti deboli del tipo Legno

Il tipo Legno tende a manifestare con particolare frequenza disturbi che possono essere riferiti all'energia degli Zang fu associati al Legno, ovvero Fegato e Vescica biliare. A livello fisico, il tipo Fegato (Legno Yin) potrà manifestare problemi agli occhi, alle unghie, ai tendini, ai muscoli e alle articolazioni. Potrebbe soffrire anche di cefalee (prevalentemente apicali o che interessano i lati della testa), difficoltà digestive (nausea, gonfiore dell'addome dopo i pasti) o disturbi del sonno (risvegli notturni, molti sogni, sonno agitato). Dal punto di vista psichico, il tipo Legno potrà vivere stati di agitazione e nervosismo che si amplificano ancor di più in condizioni di compressione emotiva (impossibilità di esprimere le proprie emozioni, essere costretti in situazioni non desiderate). Il tipo Legno potrebbe soffrire anche di indecisione, mancanza di coraggio e di determinazione nell'intraprendere progetti e azioni, restando così impantanato in situazioni non desiderate ma da cui non si riesce ad uscire. Per quanto riguarda i patogeni esterni, il tipo Legno è particolarmente sensibile al Vento che, più di tutti gli altri elementi patogeni esterni ha il potere di penetrare nel suo organismo, causando squilibri energetici e "malattie". La stagione più critica per il tipo Legno è la primavera dove spesso manifesta allergie stagionali.

Il tipo Fuoco

Il tipo Fuoco ha come tratto caratteristico quelle che vengono chiamate le "cinque strutture a punta", cioè una conformazione tendenzialmente appuntita della testa, della fronte, del naso, della bocca e del viso. Questi tratti fisici ricordano, nella loro forma, la fiamma quando brucia. I capelli del tipo Fuoco sono tipicamente ricci e scarsi (il calore in natura tende verso l'altro e tende a "consumare" la materia), i muscoli sono ben sviluppati, le manie i piedi sono generalmente piuttosto piccoli. Il tipo Fuoco è un buon pensatore, ma la sua caratteristica psichica di maggiore rilievo è la sensibilità alle emozioni e la passionalità. Per il soggetto Fuoco "sentire" vale più di "pensare" e le emozioni sono sempre le reali protagoniste nella sua vita. Il soggetto Fuoco è sensibile, estroverso, sincero e generoso. E' un tipo veloce, energico ed attivo. Si muove come si muoverebbe una fiamma, scuotendo il corpo, e cammina con passi larghi ma naturali. La natura di Fuoco conferisce tradizionalmente a questi soggetti una non piena affidabilità in quanto, conformemente alla sua natura, il tipo Fuoco è in continuo mutamento. Per questo motivo, si pensava che il soggetto Fuoco fosse poco incline a portare a compimento le cose, forse perché troppo guidato dai sentimenti, spesso a scapito della ragionevolezza.

I punti deboli del tipo Fuoco

I punti deboli del tipo Fuoco sono gli aspetti emozionali e quelli relativi all'apparato cardiocircolatorio. Al Fuoco è, del resto, associato il Cuore, sede dello Shen e governatore dei vasi sanguigni. Dal punto di vista emozionale, le manifestazioni più frequenti per il tipo Fuoco quando è in squilibrio sono le manifestazioni di ansia a vari livelli, frequenti e facili da incontrare in un tipo Fuoco in quanto la sua sensibilità, dal punto di vista emozionale, è molto accentuata. Frequenti anche i disturbi del sonno.

Il tipo Terra

Il tipo Terra si riconosce per un fisico generalmente ben tornito, con spalle e schiena ben modellati, addome ampio, muscoli delle gambe forti, mani e piedi in rapporto piuttosto piccoli. Anche il viso è ampio e rotondo, l'incarnato tendente al giallastro. E' in genere di bassa statura. Il tipo Terra ama tutto ciò che nutre. Ama studiare ed approfondire la conoscenza (nutrirsi di cultura), tanto che spesso il soggetto Terra ha una buona cultura e ama dimostrarlo (nutrire gli altri con la propria conoscenza e può diventare un buon insegnante, così come anche un buon cuoco). Il soggetto Terra ha un carattere sicuro e accogliente. Ha una cerchia ristretta di amici e non ama mettersi al centro dell'attenzione. Non è affatto ambizioso. E' calmo e riflessivo, ha i suoi tempi per ogni cosa, ma si distingue anche per la grande affidabilità. Il suo punto debole è la tendenza al rimuginio fino alla degenerazione del pensiero e della "sana riflessione: questo suo tratto psichico lo porta a volte ad entrare in crisi di fronte alle trasformazioni della vita, tanto che può facilmente avere difficoltà ad accettare i cambiamenti. Inoltre è molto legato alla tradizione e soffre quando questa non viene in qualche modo rispettata. Il modo di camminare del tipo Terra si distingue per i passi pesanti e decisi, con i piedi che si sollevano appena dal suolo.

I punti deboli del tipo Terra

Il punto debole tipico del tipo Terra riguarda il sistema digestivo a vari livelli: disturbi a livello dello stomaco, intestino, sovrappeso, problemi metabolici di vario tipo (diabete), disturbi alimentari. La Terra è, del resto, associata, in medicina cinese, a Stomaco e Milza-pancreas, connessa quindi, intimamente, a tutto ciò che è nutrimento e assimilazione. Dal punto di vista emozionale, il tipo Terra può tendere facilmente al rimuginio, al pensiero ossessivo e alla preoccupazione. Rientrano in quadri tipici per il tipo Terra in squilibrio anche le fobie e le manie, entrambe indizio di una mancata elaborazione-assimilazione dal punto di vista psichico. Lo squilibrio dell'elemento Terra si può tradurre facilmente anche in una difficoltà a concentrarsi. Così come il cibo, anche il pensiero fatica ad essere elaborato ed assorbito.

Il tipo Metallo

Il tipo Metallo si distingue per il senso di "leggerezza" che esprime la sua figura. Fisicamente si presenta con spalle e parte superiore della schiena piuttosto piccoli, addome piccolo, testa, mani e piedi piccoli, ossa leggere. La pelle del soggetto Metallo è fragile e sottile. Le sue qualità sono la chiarezza e la purezza. Il colore associato al Metallo è, per questo, il bianco. Il soggetto Metallo è dotato di fermezza e pazienza, volontà, rigidità e integrità. Ha un profondo senso di giustizia e di fedeltà alle leggi. La sua affidabilità è massima, tanto che i soggetti Metallo, un tempo, erano scelti dall'Imperatore per i più alti incarichi di fiducia. Il Metallo è calmo e tranquillo, capace di grande organizzazione e di grande capacità di comando. Imparziale ed affidabile, ama selezionare amici, cibi e abitudini in base ai propri valori. Il tipo Metallo ha generalmente più energia al mattino che alla sera, recupera comunque molto facilmente. Si muove lentamente e in modo mai frettoloso.

I punti deboli del tipo Metallo

Tra i maggiori punti deboli del tipo Metallo troviamo le manifestazioni a livello di Polmoni e intestino. Patologie respiratorie, disturbi intestinali e problemi di pelle (tessuto connesso al Polmone) rappresentano disturbi estremamente frequenti nel soggetto Metallo. Dal punto di vista psichico, il tipo Metallo tende naturalmente all'introversione, così come è la natura del suo Elemento che ha tendenza a rientrare e a portare in basso, in profondità. Il rischio per il tipo Metallo è quello della chiusura in se stesso, dell'asocialità, fino a sviluppare un senso di cinismo. L'emozione associata al Metallo è la tristezza. La stagione in cui tutti i problemi del Metallo potrebbero accentuarsi è l'autunno.

Il tipo Acqua

Il tipo Acqua tende ad avere spalle piccole e strette e addome ampio (forma a goccia), comunque ben modellati. Ha generalmente un incarnato piuttosto scuro, viso squadrato. Il suo passo è militare, cadenzato e deciso. E' un ottimo addetto alle pubbliche relazioni oppure, all'opposto, in caso di squilibrio, può isolarsi e provare disgusto per la vita. Il tipo Acqua appare rilassato e comprensivo nei confronti degli altri. E' leale e ottimo negoziatore. Ambizioso, ama il potere e l'agio, anche se si adatta facilmente a qualunque ambiente, modificandosi di conseguenza, così come fa l'acqua quando viene versata in un qualsiasi contenitore. L'Acqua è adattabilità e cambiamento. E' associata alla vita ed è l'Elemento a cui le cose tornano quando muoiono. E' energia calma e quieta. L'emozione positiva dell'Acqua è l'accettazione, l'adattabilità; quella negativa è la paura e l'angoscia.

I punti deboli del tipo acqua

Quando c'è armonia in questo Elemento, la persona è calma, accomodante, saggia; altrimenti è agitata, in preda al timore e al panico. La parte fisica associata a questo Elemento sono le ossa e i denti. Il tipo Acqua può risentire facilmente di disturbi associati al Rene e alla Vescica urinaria, Organi energeticamente connessi a questo Elemento. Particolarmente frequenti, possono essere le turbe a livello delle ossa e dei denti, problemi di udito, problemi alle vie urinarie (cistiti, coliche renali) e nella zona lombare. Dal punto di vista emotivo, il tipo Acqua può essere sopraffatto dalla paura e, a volte, può restare bloccato da questa emozione. Altro aspetto psichico connesso ad una condizione di squilibrio è quello relativo alla mancanza di forza di volontà e di fiducia e ad un senso di abbattimento.

Individua il tuo “tipo” costituzionale

Come già anticipato, per quanto indicative e non deterministiche, le costituzioni energetiche suggerite dalla medicina cinese possono aiutarci a capire qualcosa di più su di noi. Il vantaggio è quello di poter individuare i punti di forza e soprattutto, i punti di debolezza individuali, i quali suggeriscono possibili aspetti di disarmonia energetica e, nel tempo, possono manifestarsi in “malattie”. Ognuno di noi, alla nascita, riceve un “dono”: la costituzione energetica. Questa si definisce per caratteristiche innate individuali in grado di distinguerci da chiunque altro.

Caratteristiche che costituiscono il nostro potenziale fisico, mentale e, per così dire, spirituale. Nell'antica tradizione cinese, l'individuazione della costituzione energetica era tenuta in gran conto in quanto consentiva di “prevedere” i punti di forza e i punti di debolezza dell'individuo. Conoscere il proprio “tipo” energetico suggeriva le scelte più opportune in termini di stile di vita, favorendo il benessere e prevenendo alla base alcune disarmonie. I nostri punti di debolezza costituzionale segnalano, in sostanza, un fattore di rischio o una possibilità più alta di soffrire di determinati disturbi. Ci mettono sull'allerta e ci invitano alla prudenza.

Nella pratica, l'individuazione del proprio Elemento dominante può aiutare ognuno di noi a potenziare i punti di forza e a ridurre le abitudini che vanno ad amplificare i punti di debolezza. Come già precisato nei paragrafi precedenti, arrivare ad una corrispondenza esatta con un Elemento è assolutamente impossibile tuttavia conoscere il proprio “tipo” energetico suggerisce le scelte più opportune in termini di stile di vita, favorendo il benessere e prevenendo alla base alcune disarmonie

L'energia acquisita. Il cambiamento che puoi decidere ogni giorno

Come abbiamo visto nel capitolo precedente, la medicina cinese individua, per ogni persona, tratti costituzionali per definizione innati. Questi tratti vengono classificati dalla medicina cinese in base a diversi criteri energetici. Che cos'è in pratica la nostra condizione energetica? La condizione energetica di ognuno di noi può essere definita come la nostra modalità di essere in un determinato momento in base al "bagaglio costituzionale" e in base al nostro modo di vivere o, per meglio dire alla nostra costante interazione con gli stimoli esterni. Per quanto fortemente influenzata dalla nostra costituzione genetica o "cielo anteriore", la nostra salute dipende, in modo decisivo dalle nostre scelte quotidiane ("cielo posteriore"). Queste scelte sono classificate dalla medicina cinese come esterne, (agenti climatici), interne (emozioni) e né interne né esterne (alimentazione, attività fisica e attività sessuale). Ecco perché conoscere i principi che regolano l'agopuntura e curarsi con essa, rappresenta un passo decisivo per riprendere un buon stato di salute e migliorare sensibilmente la qualità della nostra vita.