

Da un Tao unico alle sue innumerevoli manifestazioni

(Del M° Georges CHARLES - Traduzione di Yves Kieffer e Paolo Raccagni)

Nella concezione classica della filosofia cinese del Tao, l'uomo, situato tra Terra e Cielo, fa parte integrante della natura e non può esserne dissociato senza rompere l'equilibrio che ne permette la presenza. Ora, questa natura fa parte anch'essa dell'universo che è la manifestazione del Tao. Le innumerevoli attività umane, terrestri e celesti dipendono dunque da quest'Unità primordiale. Nella medicina classica cinese, questo principio di Unità è fondamentale, esso rappresenta l'Uomo unito al suo ambiente diretto o indiretto ... ma ugualmente dipendente da questo ambiente. Lo scopo essenziale di questa medicina è di mantenere l'Uomo dentro quest'Unità o di favorire il ritorno all'interno di essa.

TAI YI "La Grande Unità" - Uno l'Unità nel Tao

Il Tao (o Dao), che significa letteralmente "Via", corrisponde all'Unità fondamentale che è all'origine di tutti i fenomeni manifesti ... Non può essere definito "*quello che noi definiamo Tao non è il Tao autentico*" (Laozi), si preferisce dargli il nome di "Grande" o "Grande Unità" (Tai Yi). Questa "Grande Unità" si manifesta in qualsiasi essere, in ogni cosa, in ogni principio, in ogni applicazione. In Cina, per principio, questa regola unitaria si applica a tutte le realtà della vita quotidiana. Si parlerà dunque de LA cucina, de LA medicina, de LA salute, de LA pittura, de LA respirazione, de L'individuo, de L'arte marziale, ecc. Partendo da questo sistema univoco (dobbiamo ancora definire le regole essenziali) nascono delle differenziazioni, che poi diventano più complesse e così via, spesso fino all'infinito.

Gli Asiatici tendono a presentarci, per l'esportazione, quest'Unità come qualcosa di immutabile, o di statico, se non di definitivo. Se gli dessimo retta, non esisterebbero che una sola scuola di agopuntura, una sola cucina cinese, un unico metodo di Tai Ji Quan, un unico tempio Shaolin, una sola Cina, ecc. Questo è comodo, certo, ma non corrisponde alla realtà. Quando gli Occidentali cercano di comprenderla, in modo obbiettivo, si ritrovano naturalmente davanti ad un mondo infinito che presenta molteplici manifestazioni, tendenze, variazioni, declinazioni che essi giudicano troppo complesse e ne deducono che tutto ciò non sia altro che un "rompicapo cinese" in più.

E' più facile far credere ad un praticante di Tai Ji Quan che ha scelto LA sola scuola autentica che spiegarli che è lì per caso, poiché esistono cinque grandi stili, una sessantina di tendenze e circa quattrocento scuole, una più autentica dell'altra.

LIANG YI "I Due Collegamenti" - Due: La Dualità nel Tao ... Yin/Yang

Attraverso il movimento, il Tai Yi (Grande Unità) è fautore della nascita dei due principi fondamentali nominati Yin/Yang.

I caratteri cinesi più antichi li identificano come Rovescio e Dritto o più precisamente ancora "Ubac" e "Adret" che rappresentano rispettivamente la parte di una montagna posta all'ombra e la parte di una montagna esposta al sole. Prima di compilare innumerevoli e infinite liste, bisogna comprendere che l'uno e l'altro sono la manifestazione di un movimento, dunque di un dinamismo. Questo dinamismo si manifesta secondo quattro modalità.

1. Il principio di opposizione (DUI LI) o degli assi opposti. Occorre notare che quest'opposizione per assi opposti definisce una regola essenziale: si può comparare solo ciò che è comparabile. Possiamo considerare quindi delle coppie dell'ordine Terra/Cielo, notte/giorno, freddo/caldo, donna/uomo, immobilità/mobilità, morte/vita, pesante/leggero, e così di seguito all'infinito. Per contro, delle affermazioni come "Il Cielo è Yang, dunque una patata è Yin" oppure "La Terra è Yin, dunque un uccello è Yang" sono escluse da questo primo principio e considerate come totalmente arbitrarie, fantasiose, se non ridicole.
2. Il principio di generazione reciproca (HU GEN). Yin/Yang benché siano opposti, si generano l'un l'altro. La vita genera la morte, ma la morte è necessaria per mantenere la vita ... L'attività porta al riposo, ma il riposo è necessario per l'attività ... Il calore provoca la traspirazione, ma quest'ultima permette il raffreddamento ... Il freddo provoca il tremore il quale permette il riscaldamento.
3. Il principio di crescita / diminuzione (XIAO ZHANG). Quando lo Yang cresce lo Yin cala ... quando lo Yin cresce lo Yang decresce. Questo aumento/diminuzione permette un equilibrio dinamico. Non può essere dunque tutto unicamente Yang o tutto unicamente Yin. Al più si potrà avere un perfetto equilibrio tra Yin/Yang ... un maggiore Yin dunque un minore Yang, un minore Yin di conseguenza un maggiore Yang. Per illustrare questa spiegazione: quando voi andate in bicicletta ed andate a ruota libera i due pedali non si muovono (equilibrio Yin/Yang dovuto ad un movimento). Quando invece pedalate, vi appoggiate sui pedali, più su uno o più su l'altro, la pedaliera si muove regolarmente, i pedali si alzano e si abbassano in modo identico. Se invece vi appoggiate unicamente su un pedale e bloccate l'altro, o vi appoggiate contemporaneamente su entrambi i pedali, il risultato non può essere che uno squilibrio. La pedaliera smette di girare, blocca il movimento della bicicletta, e voi vi trovate a terra.
4. Il principio di mutua trasformazione (ZHUAN HUA). Lo Yin/Yang agiscono l'uno su l'altro, provocando delle trasformazioni, involuzioni o evoluzioni necessarie alla vita ... Dando calore all'acqua, otteniamo il vapore, raffreddando l'acqua otteniamo il ghiaccio. Piantando dei semi con l'azione combinata dell'acqua (Yin) e del calore (Yang) otterremo delle verdure... che a loro volta produrranno dei semi. Questa reciproca trasformazione permette dunque la produzione e la riproduzione, ma anche il cambiamento e la diversità.

Queste nozioni essenziali devono stimolare ad "addolcire" le liste occidentali che si limitano ad opporre staticamente Yin/Yang all'interno di tabelle troppo spesso Yang e Yin così che dentro queste teorie si pronuncia Yang senza lo Yin o, peggio ancora, portano a pensare che lo Yin agisca a scapito dello Yang.

Tutto ciò ha come conseguenza che lo Yin sia puramente e semplicemente "malvagio". Nessun taoista ha mai insegnato tutto ciò. Si tratta di una mistificazione che non ha nessun rapporto con il pensiero, la filosofia, la tradizione cinese... e meno ancora con il Tao.

Nella visione paradiso/inferno di questa caricatura del Tao, lo Yang rimane Yang e lo Yin rimane Yin. Tutto diviene molto semplice... Vi saranno dunque le "buone pratiche" e le "pratiche malvagie", i "buoni alimenti" e gli "alimenti malvagi", i prodotti "salutari" e i "medicamenti che portano alle malattie".

Da una parte la pace, il benessere, la vitalità, la piena forma, i denti bianchi e l'alito fresco e dall'altra la guerra, la disgrazia, il cancro, la sclerosi a placche, il béríbéri e la puzza di piedi. E' con questo tipo di ragionamento che si è gettato un profondo e duraturo discredito sulle teorie alimentari e dietetiche, quando non proprio mediche, riferendosi allo Yin/Yang, per ciò al Tao. Se si ammette, per contro, che un prodotto può essere relativamente più Yang che Yin, o l'inverso, che un prodotto considerato come relativamente più Yin che Yang produrrà una energia relativamente Yang, dunque che Yin/Yang non sono che relativi in funzione di una situazione particolare, è possibile ottenere un'altra visione, più complessa ma ugualmente più dinamica. Questo sistema si mantiene in equilibrio tramite il movimento... ed il movimento è necessario a questo equilibrio.

Evidentemente tutto ciò complica un poco la bella organizzazione simmetrica della tabella affissa sul muro della cucina, che ci obbliga ad una redazione letteraria più conforme al rigore scientifico al quale noi siamo abituati. Invece di assomigliare ad una lista definitiva e propria, la classificazione relativa dello Yin / Yang finisce per prendere l'aspetto di un poema... Ciò infastidisce e si manifesta nella seguente forma:

Lista Occidentalizzata	
YIN	YANG
Il Cielo	La Terra
Il Sole	La Luna
Il Giorno	La Notte
L'Uomo	La Donna
Il Caldo	Il Freddo
Il Chiaro	Lo Scuro
L'Alto	Il Basso

Concezione cinese ed orientale

L'Uno è relativamente Yin, tende a scendere, l'Altro, relativamente Yang tende a salire.

L'Uno, relativamente Yin, tende ad essere freddo, l'Altro relativamente Yang tende ad essere caldo.

L'Uno, relativamente Yin, tende ad essere scuro, l'Altro, relativamente Yang, tende ad essere chiaro...

Sul piano pratico, è dunque importante non considerare Yin / Yang come un principio statico ed immutabile, o come un simbolo inerte e decorativo... ma ben sì come il Tao in volume, in movimento ed in evoluzione permanente.

In un libro di scienze naturali, le giraffe sono rappresentate piatte e statiche. La vera giraffa ha, al contrario, un volume, un movimento ed un'evoluzione, ella possiede un'altezza, un peso, un odore e delle abitudini. Lo stesso vale per il Tao. Nella medicina cinese classica, conviene dunque studiare le manifestazioni Yin / Yang; materia / energia, freddo / calore, rapidità / lentezza, superficie / profondità ... ed eventualmente il riequilibrio per l'utilizzazione razionale della tonificazione / dispersione.

SAN TSAI: "Le Tre Potenze" - TRE: il Tao del Cielo, della Terra e dell'Uomo...

Il Tao in movimento genera lo Yin/Yang... i quali devono manifestarsi ed evolvere. In qualsiasi cosa esiste un inizio, uno sviluppo e una fine. Nascita, vita e morte fanno parte del ciclo della natura. Questo ciclo è un eterno ricominciare. Laozi spiega nel Daodejing (Tao Te King) al capitolo 50: "Il ritorno è il movimento del Tao". Queste "Tre Potenze" si manifestano dunque nel Cielo (TIAN), nell'Uomo (REN) e nella Terra (TI). Le energie del Cielo, o cosmiche, nominate in cinese Shen Qi ("soffio spirituale") discendono e si concentrano verso la Terra. Le energie della Terra, o telluriche, nominate in cinese Jinq Qi ("soffio essenziale") salgono e si disperdono nel Cielo. Alla confluenza del movimento di queste due energie si trova l'Uomo. Quest'ultimo mobilita, accoglie, trasforma ed utilizza queste energie, ciò gli permette di nascere, di vivere, di morire... ma anche di dare la vita, di apprendere, di insegnare e di trasmettere un'eredità. Queste tre nozioni corrispondono ugualmente a tre stadi.

Il primo stadio è qualificato di normale o ordinario (cercare la normalità delle cose), il secondo di naturale o spontaneo (il miglioramento e l'evoluzione delle cose), il terzo di straordinario o meraviglioso (lasciare le cose come sono e non curarsi degli eventi).

Lo Stadio TERRA consiste nel ristabilire il corso normale od ordinario dell'energia, al fine di assicurare la funzionalità normale od ordinaria dell'individuo, tanto a livello dell'organismo (corpo) che dello spirito. La normalità consente di aver fame, sonno, di riposare dopo aver lavorato. Ma il funzionamento "normale" è spesso perturbato: non si ha più fame, si digerisce male, non si dorme più, non si ha voglia di lavorare né si ha tempo per riposare... Il funzionamento fisico e psichico dell'organismo diviene allora "anormale"... Il primo scopo della medicina cinese classica è di fare rientrare le cose all'interno di un ordine che corrisponde ad un minimo di salute. Questo corrisponde quasi alla concezione medica occidentale di "silenzio del corpo". Si dorme senza problemi, si mangia senza problemi, si digerisce senza problemi, si lavora senza problemi... Si è "normale" e la situazione è ordinaria.

Lo Stadio UOMO consiste nel miglioramento del movimento dell'energia. Questa allora circola naturalmente permettendo di ritrovare una libera spontaneità nelle attività di tutti i giorni. Si tratta di uno stato di salute

positiva e non più di una semplice assenza di malattia. Il corpo non è più silenzioso ma si esprime pienamente e naturalmente, in armonia con la natura.





Lo Stadio CIELO consiste nel trasformare o sublimare l'energia. Questa diviene allora "meravigliosa" o straordinaria. Questo è lo stato di realizzazione ricercata dai taoisti, stato che permette la longevità (CHANG SHENG), la creatività, l'armonia con il Tao.

"Se si ricerca il normale si rischia di cadere nell'anormale, se si ricerca l'ordinario si rischia di cadere nello straordinario, meglio dunque trovare lo straordinario che l'anormale."

In medicina cinese classica, queste "Tre Potenze" si manifestano notoriamente nei "Tre Focolari" o "Tre Riscaldatori"... ma si tratta ugualmente di equilibrare le influenze della Terra (nutrizione, energie telluriche, equilibrio corporeo, influenza delle stagioni e del clima...), dell'Uomo (attività affettiva, familiare, professionale, sociale) e del Cielo (evoluzione spirituale, influenze delle energie celesti e cosmiche...).

SI XIANG: "I Quattro Orienti" - QUATTRO: l'Est, il Sud, l'Ovest, il Nord...

Si tratta semplicemente delle manifestazioni differenziate dello Yin / Yang. Esiste ciò che è un poco Yang, il "Piccolo Yang" che corrisponde all'Est, alla Primavera, al vegetale (Legno). Esiste ciò che è molto Yang, il "Grande Yang" che corrisponde al Sud, all'Estate, al Fuoco. Esiste ciò che è un poco Yin, il "Piccolo Yin", che corrisponde all'Ovest, all'Autunno, al minerale (Metallo). Esiste, in fine, ciò che è molto Yin "Grande Yin", che corrisponde al Nord, all'Inverno, all'Acqua. Questi "Quattro orienti" sono rappresentati simbolicamente attraverso le figure tradizionali del YIJING (Yi King o Libro delle Mutazioni). Sono chiamati allora le "Quattro Immagini" o "Quattro Combinazioni":

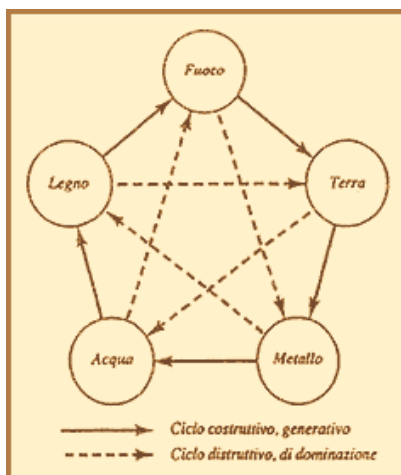
Le Quattro Immagini	
"Grande Yang" (Tai Yang). Doppio tratto Yang	
"Piccolo Yang " (Shao Yang). Yang temperato attraverso lo Yin. Un tratto Yang, un tratto Yin	
"Piccolo Yin" (Shao Yin). Yin temperato attraverso lo Yang. Un tratto Yin, un tratto Yang.	
"Grande Yin" (Tai Yin) Doppio tratto Yin.	

Il Grande Yang corrisponde ugualmente al calore (Fuoco), il Piccolo Yang corrisponde ugualmente al tiepido (Legno), il Piccolo Yin corrisponde così al fresco (Metallo), il Grande Yin corrisponde così al freddo (Acqua).

Nella medicina cinese classica, questi Quattro Orienti sono studiati in ambito morfologico e dei temperamenti... e sono alla base dell'utilizzazione della farmacopea popolare.

WU XING: "I Cinque Movimenti":

L'Acqua, il Legno, il Fuoco, la Terra, il Metallo



Il ciclo dei "Cinque Movimenti", che possiamo anche nominare "Cinque Elementi", "Cinque Agenti", "Cinque Dinamismi", Cinque Tropismi", ecc., è la fine della serie dei numeri dal momento che il seguito di tutto ciò non farà che riprendere, rendendo più complesso, gli stessi principi fondamentali. Il 6 corrisponderà al 4 (Quattro Orienti o i quattro punti cardinali ai quali si aggiungono il nadir e lo zenit). Il 7 corrisponderà al 3 in quanto le 7 manifestazioni sono presenti nel cielo, con l'uomo e sulla terra: sette le stelle della Grande Orsa (Orsa Maggiore), sette i pianeti nel cielo, sette i colori dell'arcobaleno, sette i giorni della settimana, sette i suoni, sette i livelli di comprensione... L' 8 corrisponde al 2 in quanto gli "Otto

Trigrammi" (BAGUA o PAKUA) sono le manifestazioni differenti e le

evoluzioni dello Yin / Yang. Il 9 corrisponde all'Unità in quanto viene considerato come il massimo dello Yang celeste, dunque la manifestazione compiuta del Grande Yang e della Grande Unità.

Questi "Cinque Movimenti" sono considerati come corrispondenti alle "manifestazioni terrestri"... dunque ai principali fenomeni legati alle stagioni ed ai loro prodotti. Alla primavera corrisponde il Legno, o il mondo vegetale, la germinazione, la rinascita, la resurrezione (ciò che re-suscita e rimette in movimento). All'estate corrisponde il Fuoco, la combustione, la sublimazione, la magnificenza. All'autunno corrisponde il Metallo o il mondo minerale, la cristallizzazione, la senescenza. All'inverno corrisponde l'Acqua o la liquefazione, la deliquescenza. Affinché questo sistema non sia troppo rigido, dunque possa essere dinamico, è stata aggiunta una "Quinta Stagione", dunque un quinto elemento, corrispondente alla Terra, o alla nutrizione - produzione, all'equilibrio, alla temperanza. Questa quinta stagione si manifesta particolarmente a fine estate, nel periodo canicolare... ma è comunque presente, in ugual misura, alla fine della primavera (o a fine mattinata), alla fine dell'autunno (o al finire della sera), alla fine dell'inverno (o alla finire della notte). Essa corrisponde particolarmente al periodo del riequilibrio... dunque ai principali periodi di dieta o alle ore dei pasti. In quanto elemento, la Terra rappresenta ugualmente la quintessenza (la quinta essenza) manifestata dagli altri quattro elementi. Da notare che la Terra (TU) dei "Cinque Elementi" differisce dalla Terra (TI) delle Tre Potenze. La prima rappresenta la sostanza (suolo, humus, argilla...), mentre la seconda rappresenta il pianeta nel suo insieme. Proprio a partire dalla sostanza terrestre (Quintessenza degli'altri Quattro Elementi), dunque dal pianeta, nasce lo JING, che traduciamo abitualmente come "principio essenziale"... principio che rappresenta "l'essenza della vita"...

L'incontro del Jing Qi (Soffio Essenziale) che sale dalla terra verso il cielo e dello Shen Qi (Soffio Spirituale) che discende dal cielo verso la terra, permette l'animazione degli esseri viventi attraverso i "Cinque Movimenti". Quest'ultimi sono dunque molto importanti ed utilizzati per-manentemente nella medicina cinese

classica e nell'energetica, tanto per mantenersi in salute che nel trattamento delle malattie.

Da questi "Cinque Elementi" nascono diversi cicli dei quali i più conosciuti sono il Ciclo di Generazione (Chen) ed il Ciclo di Dominazione (o Distruzione - (Ko). Questi due cicli sono particolarmente utilizzati in agopuntura ed in dietetica, così come nelle tecniche psicosomatiche (Qigong) e come nelle "Arti Marziali" classiche (Taiji Quan, Xingyi Quan).

- **Ciclo di Generazione o di Produzione (Chen - Sheng):** L'Acqua genera il Legno (l'acqua permette al seme di germinare: rigenerazione, germinazione). Il Legno genera il Fuoco (il legno è necessario per mantenere il fuoco acceso: combustione). Il Fuoco genera la Terra (il fuoco produce la cenere: produzione). La Terra genera il Metallo (la terra, cenere, contiene dei minerali: cristallizzazione, mineralizzazione). Il Metallo genera l'Acqua (il metallo, i minerali si liquefanno sotto l'azione del tempo o del calore: liquefazione, dissoluzione).
- **Ciclo di Dominazione o Distruzione (Ko - Ke):** L'Acqua spegne il Fuoco, il Fuoco fonde il Metallo, il Metallo taglia il Legno, il Legno si nutre della Terra, la Terra trattiene ed assorbe l'Acqua.

Le Entità Viscerali e i Comportamenti Psicologici

I "Cinque Movimenti" si manifestano egualmente nelle cinque entità viscerali influenzando i comportamenti psicologici.

Quindi la medicina cinese propone un modo d'agire che supera ampiamente l'ambito organico e soggetto alle regole di eventuali perturbazioni psichiche.

Alcuni autori, e non dei minori, come Jacques Lavier, hanno effettuato dei tentativi di spiegazione utilizzando dei concetti tali che il subcosciente, corrispondente all'entità viscerale dei Reni (JING - ZHI), la precognizione, corrispondente all'entità viscerale del Fegato (HUN), il cosciente, corrispondente all'entità viscerale del Cuore (SHEN), il postcosciente corrispondente all'entità viscerale dei Polmoni (PRO - PO) e l'ideogenia corrispondente all'entità viscerale della Milza (YI).

Altri si riferiscono all'energia ancestrale (Acqua), all'energia razionale (Legno), all'energia psichica o mentale, ovvero spirituale (Fuoco), all'energia vegetativa (Metallo) e all'energia creatrice (Terra).

A queste entità corrispondono degli stati psicologici primari.

La collera corrisponde al Legno, la gioia corrisponde al Fuoco, la riflessione corrisponde alla Terra, la tristezza corrisponde al Metallo, la paura corrisponde all'Acqua. In definitiva, regolando questo movimento d'energia, tramite l'agopuntura, la farmacopea, le tecniche psicosomatiche, è possibile influenzare questi stati... dunque intervenire sui sentimenti.

Può sembrare azzardato proporre di sostituire cinquanta sedute sul divano con qualche miserabile puntura o pozione, per non dire con qualche movimento.

Nella concezione energetica cinese, la collera fa salire l'energia verso l'alto, la gioia armonizza questa energia, la tristezza la disperde, la riflessione la concentra, l'emozione la turba.

Esiste all'interno di questa ipotesi, un'interdipendenza diretta tra le emozioni ed i movimenti delle energie, dunque gli stati psicologici ed organici, se non patologici.