

Indice

Presentazione dell'edizione italiana XV
Prefazione XVII
Ringraziamenti XXI
Note sulla traduzione dei termini cinesi XXIII

PARTE 1

TEORIA GENERALE 1

INTRODUZIONE 2

CAPITOLO 1 *Yin-yáng* 3

Sviluppo storico 4
Natura del concetto *yin-yáng* 4
Applicazione del principio *yin-yáng* alla medicina 8
Applicazione dei quattro principi dello *yin-yáng* alla medicina 10

CAPITOLO 2 I Cinque Elementi 17

I Cinque Elementi in natura 18
I Cinque Elementi in Medicina Cinese 24

CAPITOLO 3 Le Sostanze Vitali 39

Il concetto di *qì* nella filosofia cinese 39
Il concetto di *qì* nella Medicina Cinese 41

CAPITOLO 4 La trasformazione del *qì* 69

Lo *yuan qì* (*qì* originale) è la forza motrice per la trasformazione del *qì* 69
Il Fuoco del *ming mén* (Cancello della Vita) è il calore per la trasformazione del *qì* 70
La dinamica e la fisiologia della trasformazione del *qì* 72
La trasformazione del *qì* del Triplo Riscaldatore 80
Patologia della trasformazione del *qì* 82

PARTE 2

LE FUNZIONI DEGLI ORGANI INTERNI 85

INTRODUZIONE 86

SEZIONE 1

LE FUNZIONI DEGLI ORGANI 87

INTRODUZIONE 88

CAPITOLO 5 Le funzioni degli Organi Interni – Introduzione 89

Gli Organi Interni e le Sostanze Vitali 90

Gli Organi Interni e i tessuti 90
Gli Organi Interni e gli Organi di senso 90
Gli Organi Interni e le emozioni 91
Gli Organi Interni e gli aspetti spirituali 92
Gli Organi Interni e i climi 93
Le manifestazioni esterne degli Organi Interni 93
Gli Organi Interni e i Liquidi Corporei 93
Gli Organi Interni e gli odori 94
Gli Organi Interni e i colori 94
Gli Organi Interni e i sapori 94
Gli Organi Interni e i suoni 95
Organi *yin* (*zàng*) e Visceri *yáng* (*fǔ*) 95

CAPITOLO 6 Le funzioni del Cuore 97

Le funzioni del Cuore 97
Altre relazioni del Cuore 103
Sogni 104
Aforismi 104

CAPITOLO 7 Le funzioni del Fegato 107

Le funzioni del Fegato 108
Altre relazioni del Fegato 114
Sogni 115
Aforismi 115

CAPITOLO 8 Le funzioni dei Polmoni 119

Le funzioni dei Polmoni 120
Altre relazioni dei Polmoni 129
Sogni 130
Aforismi 130

CAPITOLO 9 Le funzioni della Milza 133

Le funzioni della Milza 134
Altre relazioni della Milza 140
Sogni 141
Aforismi 141

CAPITOLO 10 Le funzioni dei Reni 143

Le funzioni dei Reni 145
Altre relazioni dei Reni 152
Sogni 152
Aforismi 152

CAPITOLO 11 Le funzioni del Pericardio 155

Il Pericardio come Organo 155
 Il Pericardio come canale 156
 Il Pericardio e lo *shén* 156
 Relazione tra il Pericardio e il Fuoco Ministeriale 157
 Relazione tra il Pericardio e l'Utero 158

CAPITOLO 12 Le interrelazioni tra gli Organi 161

Cuore e Polmoni 161
 Cuore e Fegato 162
 Cuore e Reni 163
 Fegato e Polmoni 165
 Fegato e Milza 166
 Fegato e Reni 167
 Milza e Polmoni 168
 Milza e Reni 168
 Polmoni e Reni 168
 Milza e Cuore 169

SEZIONE 2**LE FUNZIONI DEI VISCERI 173****INTRODUZIONE 174****CAPITOLO 13 Le funzioni dello Stomaco 177**

Lo Stomaco controlla la ricezione 177
 Lo Stomaco controlla la frammentazione e l'omogeneizzazione dei cibi 178
 Lo Stomaco controlla il trasporto delle essenze dei cibi 178
 Lo Stomaco controlla la discesa del *qì* 180
 Lo Stomaco è l'origine dei Liquidi 180
 Altri aspetti dello Stomaco 181

CAPITOLO 14 Le funzioni dell'Intestino Tenue 183

L'Intestino Tenue controlla la ricezione e la trasformazione 183
 L'Intestino Tenue separa i Liquidi 183
 Altri aspetti dell'Intestino Tenue 184

CAPITOLO 15 Le funzioni dell'Intestino Crasso 187

L'Intestino Crasso controlla il passaggio e la conduzione 187
 L'Intestino Crasso trasforma le feci e riassorbe i Liquidi 187
 Altri aspetti dell'Intestino Crasso 188

CAPITOLO 16 Le funzioni della Vescicola Biliare 191

La Vescicola Biliare accumula e secerne la bile 191
 La Vescicola Biliare controlla la capacità di prendere decisioni 192
 La Vescicola Biliare controlla i tendini 193
 Altri aspetti della Vescicola Biliare 193

CAPITOLO 17 Le funzioni della Vescica 197

La Vescica rimuove l'Acqua mediante la trasformazione del *qì* 197
 Altri aspetti della Vescica 198

CAPITOLO 18 Le funzioni del Triplo Riscaldatore 201

Funzioni del Triplo Riscaldatore 201
 Quattro modi di vedere il Triplo Riscaldatore 204
 Altri aspetti del Triplo Riscaldatore 211

SEZIONE 3**LE FUNZIONI DEI SEI VISCERI STRAORDINARI 215****INTRODUZIONE 216****CAPITOLO 19 Le funzioni dei Sei Visceri Straordinari (i Quattro Mari) 217**

L'Utero 217
 Il Cervello 222
 Il Midollo 223
 Le Ossa 224
 I Vasi Sanguigni 224
 La Vescicola Biliare 224
 I Quattro Mari 225

PARTE 3**LE CAUSE DI MALATTIA 227****INTRODUZIONE 228****IL PERIODO PRENATALE 229****L'INFANZIA 229****LA VITA ADULTA 229****CAPITOLO 20 Le cause interne di malattia 231**

Rabbia 238
 Gioia 240
 Tristezza 241
 Ruminazione e preoccupazione 242
 Rimuginio 243
 Paura 244
 Shock 244

CAPITOLO 21 Le cause esterne di malattia 247

I climi come causa di malattia 248
 Batteri e virus in relazione al Vento 249
 Base storica 249
 I fattori climatici come sindromi di disarmonie 250
 I microclimi come cause di malattia 252
 Patologia e manifestazioni cliniche dei fattori patogeni esterni 252
 Avversione al freddo e febbre 253
 Sintomi e segni delle sindromi da fattori patogeni esterni 255
 Conseguenze dell'invasione dei fattori patogeni esterni 256

CAPITOLO 22 Altre cause di malattia 259

Costituzione debole 259
 Lavoro eccessivo 262
 Eccessivo lavoro fisico (e assenza di esercizio fisico) 264
 Attività sessuale 265
 Dieta 270
 Traumi 272
 Parassiti e veleni 272
 Trattamento errato 272
 Farmaci 272
 Droghe 273

PARTE 4**LA DIAGNOSI 275****INTRODUZIONE 276****CAPITOLO 23 La diagnosi tramite l'osservazione 279**

Introduzione 279
 Corrispondenze tra singole parti e il tutto 280
 Osservazione dei tratti costituzionali 281
 Lo spirito 284
 Il corpo 285
 Comportamento e movimento del corpo 290
 La testa e il viso 290
 Gli occhi 294
 Il naso 295
 Le orecchie 295
 Le labbra e la bocca 295
 I denti e le gengive 296
 La gola 296
 Gli arti 297
 La pelle 300
 La lingua 300
 La diagnosi mediante i canali 307

CAPITOLO 24 La diagnosi mediante l'interrogatorio 309

Natura della diagnosi mediante interrogatorio 310
 La natura dei "sintomi" in Medicina Cinese 311
 L'arte dell'interrogatorio: porre le domande giuste 311
 Problemi di terminologia durante l'interrogatorio 312
 Metodologia dell'interrogatorio 312
 Identificazione delle sindromi e interrogatorio 313
 Diagnosi tramite lingua e polso: integrazione con l'interrogatorio 313
 Le 10 domande tradizionali 314
 Tre nuove domande per i pazienti occidentali 315
 Le 16 domande 315

CAPITOLO 25 La diagnosi mediante la palpazione 347

La diagnosi mediante l'esame dei polsi 348
 Palpazione della pelle 362
 Palpazione degli arti 363

Palpazione del torace 364
 Palpazione dell'addome 366
 Palpazione dei punti 367

CAPITOLO 26 La diagnosi tramite l'udito e l'olfatto 369

Diagnosi mediante l'udito 369
 La diagnosi mediante l'olfatto 370

PARTE 5**PATOLOGIA 373****INTRODUZIONE 374****CAPITOLO 27 La patologia delle condizioni di Eccesso e Deficit 375**

Introduzione 375
 La natura dei fattori patogeni in Medicina Cinese 375
 Condizioni di Eccesso 383
 Condizioni di Deficit 383
 Condizioni di Eccesso/Deficit 384
 Interazione tra i fattori patogeni e lo zhèng qì 386

CAPITOLO 28 Patologia del disequilibrio yīn/yáng 389

Disequilibrio yīn/yáng 389
 Disequilibrio yīn/yáng e sindromi da Calore-Freddo 390
 Trasformazione e interazione tra yīn e yáng 390
 Eccesso di yáng 391
 Deficit di yáng 391
 Eccesso di yīn 391
 Deficit di yīn 392
 Principi di trattamento 393

CAPITOLO 29 Patologia del Meccanismo del qì 395

Patologia dell'ascesa/discesa del qì 396
 Patologia dell'entrata/uscita del qì 401

PARTE 6**IDENTIFICAZIONE DELLE SINDROMI 409****INTRODUZIONE 410****CONCETTO DI "SINDROME" 410****CONCETTO DI "MALATTIA" IN MEDICINA CINESE 410****LA RELAZIONE TRA LE MALATTIE E LE SINDROMI IN MEDICINA CINESE 411****IL CONCETTO DI "MALATTIA" IN MEDICINA CINESE IN CONFRONTO ALLE MALATTIE DELLA MEDICINA OCCIDENTALE 412****CARATTERISTICHE DEI "SINTOMI" E DEI "SEGNI" IN MEDICINA CINESE 412****IDENTIFICAZIONE DELLE SINDROMI 413****METODI DI IDENTIFICAZIONE DELLE SINDROMI 413****SEZIONE 1****IDENTIFICAZIONE DELLE SINDROMI IN BASE ALLE OTTO REGOLE E IN BASE AL QÌ, AL SANGUE E AI LIQUIDI CORPOREI 417****INTRODUZIONE 418**

IDENTIFICAZIONE DELLE SINDROMI IN BASE ALLE OTTO**REGOLE** 418**IDENTIFICAZIONE DELLE SINDROMI IN BASE AL QÌ, AL SANGUE
E AI LIQUIDI CORPOREI** 418**CAPITOLO 30 Identificazione delle Sindromi in base
alle Otto Regole** 419

Interno-Esterno 421

Calore-Freddo 423

Calore e Freddo associati 427

Eccesso-Deficit 428

Yīn-yáng 432

**CAPITOLO 31 Identificazione delle Sindromi in base al qì,
al Sangue e ai Liquidi Corporei** 435

Identificazione delle Sindromi del qì 436

Identificazione delle Sindromi del Sangue 438

Identificazione delle Sindromi dei Liquidi Corporei 441

SEZIONE 2**IDENTIFICAZIONE DELLE SINDROMI IN BASE AGLI ORGANI
INTERNI** 447**INTRODUZIONE** 448**CAPITOLO 32 Sindromi del Cuore** 453

Eziologia generale 454

Sindromi da Deficit 455

Sindromi da Eccesso 463

Sindromi da Deficit/Eccesso 473

Sindromi combinate 475

CAPITOLO 33 Sindromi del Pericardio 477

Il Pericardio nell'invasione di fattori patogeni esterni 477

Il Pericardio come dimora dello *shén* 479

Il Pericardio come "centro del Torace" 485

CAPITOLO 34 Sindromi del Fegato 489

Eziologia generale 490

Sindromi da Eccesso 492

Sindromi da Deficit 507

Sindromi da Deficit/Eccesso 511

Sindromi combinate 518

CAPITOLO 35 Sindromi dei Polmoni 529

Eziologia generale 530

Sindromi da Deficit 531

Sindromi da Eccesso: Esterno 536

Sindromi da Eccesso: Interno 541

Sindromi combinate 550

CAPITOLO 36 Sindromi della Milza 555

Eziologia generale 556

Sindromi da Deficit 556

Sindromi da Eccesso 565

Sindromi combinate 569

CAPITOLO 37 Sindromi dei Reni 579

Eziologia generale 581

Sindromi da Deficit 582

Sindromi da Deficit/Eccesso 592

Sindromi combinate 597

CAPITOLO 38 Sindromi dello Stomaco 607

Eziologia generale 609

Sindromi da Deficit 611

Sindromi da Eccesso 616

Sindromi combinate 627

CAPITOLO 39 Sindromi dell'Intestino Tenue 631

Eziologia generale 631

Sindromi da Eccesso 632

Sindromi da Deficit 637

CAPITOLO 40 Sindromi dell'Intestino Crasso 641

Eziologia generale 641

Sindromi da Eccesso 642

Sindromi da Deficit 650

CAPITOLO 41 Sindromi della Vescicola Biliare 655

Eziologia generale 655

Sindromi da Eccesso 656

Sindromi da Deficit 659

Sindromi combinate 661

CAPITOLO 42 Sindromi della Vescica 665

Eziologia generale 665

Sindromi da Eccesso 666

Sindromi da Deficit 670

SEZIONE 3**IDENTIFICAZIONE DELLE SINDROMI IN BASE AI FATTORI
PATOGENI** 673**INTRODUZIONE** 674**CAPITOLO 43 Identificazione delle Sindromi in base
ai fattori patogeni** 675

Vento 677

Freddo 682

Calore Estivo 686
Umidità 687
Secchezza 692
Fuoco 694

CAPITOLO 44 Identificazione delle Sindromi in base ai Sei Livelli 701

Livello *tài yáng* 702
Sindromi del canale 704
Sindromi degli Organi 705
Livello *yáng míng* 706
Livello *shǎo yáng* 708
Livello *tài yīn* 709
Livello *shǎo yīn* 710
Livello *jué yīn* 711

CAPITOLO 45 Identificazione delle Sindromi in base ai Quattro Strati 713

Teoria delle Malattie da Calore 713
Strato del *wèi qì* (qì difensivo) 718
Strato del *qì* 720
Strato dello *yíng qì* (qì nutritivo) 723
Strato del Sangue 723
Calore latente 726
Relazioni tra i Quattro Strati, i Sei Livelli e i Tre Riscaldatori 728

CAPITOLO 46 Identificazione delle Sindromi in base ai Tre Riscaldatori 733

Riscaldatore Superiore 733
Riscaldatore Medio 734
Riscaldatore Inferiore 735

SEZIONE 4 IDENTIFICAZIONE DELLE SINDROMI IN BASE AI 12 CANALI, AGLI OTTO CANALI STRAORDINARI E AI CINQUE ELEMENTI 739 INTRODUZIONE 740

CAPITOLO 47 Identificazione delle Sindromi in base ai 12 Canali 741

CAPITOLO 48 Identificazione delle Sindromi in base agli Otto Canali Straordinari 751

Dū mài (Vaso Governatore) 751
Rèn mài (Vaso Concezione) 752
Chōng mài 752
Sindromi combinate del *rèn mài* e del *chōng mài* 754
Dài mài 759
Yīn qiāo mài 759
Yáng qiāo mài 760
Yīn wéi mài 761
Yáng wéi mài 761

CAPITOLO 49 Identificazioni delle Sindromi in base ai Cinque Elementi 765

Sindromi del ciclo di Generazione 765
Sindromi del ciclo di Superinibizione 766
Sindromi del ciclo di Controinibizione 766

PARTE 7 I PUNTI DI AGOPUNTURA 769 INTRODUZIONE 770

SEZIONE 1 CATEGORIE DI PUNTI 771 INTRODUZIONE 772

CAPITOLO 50 I cinque punti *shū* 773

Azioni energetiche dei cinque punti *shū* 775
Azioni dei cinque punti *shū* secondo i testi classici 777
Riassunto 784

CAPITOLO 51 Funzioni delle categorie specifiche di punti 787

Punti *yuán* Sorgente 787
Punti *luò* 790
Punti *shū* del dorso 794
Punti *mù* frontali 798
Punti *xì* fessura 799
Punti *huì* riunione 799
Punti dei Quattro Mari 800
Punti Finestra del Cielo 800
I 12 punti Stella del Cielo di Ma Dan Yang 802
I 13 punti Demone di Sun Si Miao 802
Punti del Sistema dell'Occhio (*mù xī*) 802
Cinque Punti di comando 804

CAPITOLO 52 Canali Straordinari 807

Introduzione 808
Funzioni dei Canali Straordinari 808
Dinamiche energetiche dei Canali Straordinari 813
Uso clinico dei Canali Straordinari 818

CAPITOLO 53 Otto Canali Straordinari 827

Dū mài (Vaso Governatore) 829
Rèn mài (Vaso Concezione) 834
Chōng mài 838
Dài mài 853
Yīn qiāo mài 857
Yáng qiāo mài 860
Sindromi combinate dello *yīn qiāo mài* e dello *yáng qiāo mài* 863
Yīn wéi mài 866
Yáng wéi mài 868
Sindromi combinate dello *yīn wéi mài* e dello *yáng wéi mài* 870

SEZIONE 2**LE FUNZIONI DEI PUNTI** 875**INTRODUZIONE** 876**CAPITOLO 54 Canale dei Polmoni** 881

- LU1 *zhōng fǔ* Palazzo Centrale 881
 LU2 *yún mén* Porta delle Nuvole 882
 LU3 *tiān fǔ* Palazzo Celeste 883
 LU5 *chǐ zé* Palude del Piede 884
 LU6 *kǒng zuì* Buco della Convergenza 885
 LU7 *liè quē* Crepaccio con Diramazioni 885
 LU8 *jīng qú* Canale del Fiume (*jīng*) 888
 LU9 *tài yuǎn* Abisso Supremo 888
 LU10 *yú jì* Estremità del Pesce 889
 LU11 *shào shāng* Metallo Minore 889

CAPITOLO 55 Canale dell'Intestino Crasso 891

- LI1 *shāng yáng* Metallo 891
 LI2 *èr jiān* Secondo Intervallo 892
 LI3 *sān jiān* Terzo Intervallo 892
 LI4 *hé gǔ* Valle chiusa 893
 LI5 *yáng xī* Ruscello *yáng* 894
 LI6 *piān lì* Passaggio Laterale 895
 LI7 *wēn liǔ* Calda Riunione 895
 LI10 *shǒu sān lǐ* Tre Miglia del Braccio 896
 LI11 *qū chí* Lago sulla Curva 896
 LI12 *zhǒu liáo* Fenditura del Gomito 897
 LI14 *bì nǎo* Braccio Superiore 897
 LI15 *jiān yú* Osso della Spalla 898
 LI16 *jù gǔ* Grande Osso 898
 LI17 *tiān dǐng* Sgabello del Cielo 899
 LI18 *fú tú* Sostenere la Protuberanza 899
 LI20 *yíng xiāng* Profumo Gradito 899

CAPITOLO 56 Canale dello Stomaco 901

- ST1 *chéng qì* Vaso delle Lacrime 901
 ST2 *sì bái* Quattro Bianchi 902
 ST3 *jù liáo* Grande Fessura 903
 ST4 *dì cāng* Granaio della Terra 903
 ST6 *jiá chē* Carro della Mascella 903
 ST7 *xià guān* Cancelli Inferiore 904
 ST8 *tóu wéi* Angolo della Testa 904
 ST9 *rén yíng* Accoglienza della Persona 905
 ST12 *quē pén* Bacino Vuoto 905
 ST18 *rǔ gēn* Radice del Petto 906
 ST19 *bù róng* Pieno 906
 ST20 *chéng mǎn* Sostenere la Pienezza 907
 ST21 *liáng mén* Porta dello Splendore 907
 ST22 *guān mén* Cancelli del Passaggio 907
 ST25 *tiān shǔ* Colonna Celeste 908
 ST27 *dà jù* Grande Colosso 909
 ST28 *shuǐ dào* Passaggio dell'Acqua 909
 ST29 *guī lái* Ritorno 910

- ST30 *qì chōng qì* che Penetra 910
 ST31 *bì guān* Cancelli della Coscia 911
 ST32 *fú tú* Coniglio Rannicchiato 911
 ST34 *liáng qiū* Fortificazione di Trave 912
 ST35 *dú bí* Naso del Vitello 912
 ST36 *zú sān lǐ* Tre Miglia del Piede 913
 ST37 *shàng jù xǔ* Grande Vuoto Superiore 914
 ST38 *tiáo kǒu* Stretta Apertura 915
 ST39 *xià jù xǔ* Grande Vuoto Inferiore 915
 ST40 *fēng lóng* Grossa Protuberanza 915
 ST41 *jiě xī* Ruscello che Disperde 917
 ST42 *chōng yáng* *yáng* Penetrante 917
 ST43 *xiàn gǔ* Valle che Affonda 918
 ST44 *nèi tíng* Cortile Interno 918
 ST45 *lì duì* Bocca Malata 918

CAPITOLO 57 Canale della Milza 921

- SP1 *yīn bái* Bianco Nascosto 921
 SP2 *dà dǔ* Grande Capitale 922
 SP3 *tài bái* Bianco Supremo 923
 SP4 *gōng sūn* canali *luò* minuti 923
 SP5 *shāng qiū* Collina di Metallo 925
 SP6 *sān yīn jiāo* Incrocio dei Tre *yīn* 925
 SP8 *dì jī* Perno della Terra 927
 SP9 *yīn líng quán* Sorgente della Collina degli *yīn* 927
 SP10 *xuè hǎi* Mare del Sangue 928
 SP12 *chōng mén* Porta Penetrante 929
 SP15 *dà héng* Tratto Orizzontale 930
 SP21 *dà bāo* Controllo Generale 930

CAPITOLO 58 Canale del Cuore 933

- HT1 *jí quán* Fonte Suprema 933
 HT3 *shào hǎi* Mare dello *yīn* Minore 934
 HT4 *líng dào* Sentiero dello Spirito 934
 HT5 *tōng lí* Comunicazione Interna 935
 HT6 *yīn xì* Crepaccio dello *yīn* 936
 HT7 *shèn mén* Porta dello *shén* 936
 HT8 *shào fǔ* Palazzo dello *shào yīn* 938
 HT9 *shào chōng* *Shào yīn* Penetrante 938

CAPITOLO 59 Canale dell'Intestino Tenue 941

- SI1 *shào zé* Piccola Palude 941
 SI2 *qián gǔ* Valle Anteriore 942
 SI3 *hòu xī* Ruscello Posteriore 942
 SI4 *wàn gǔ* Osso del Polso 944
 SI5 *yáng gǔ* Valle dello *yáng* 944
 SI6 *yāng lǎo* Nutrire l'Anziano 945
 SI7 *zhī zhèng* Ramo che porta al Canale del Cuore 945
 SI8 *xiǎo hǎi* Mare dell'Intestino Tenue 946
 SI9 *jiān zhēn* Spalla Dritta 946
 SI10 *nào shǔ* Punto *shǔ* dell'Omero 946
 SI11 *tiān zhōng* Attribuzione Celeste 947
 SI12 *bīng fēng* Vento che Osserva 947

SI13 *qǔ yuán* Muro Curvo 948
SI14 *jiān wài shǔ* Punto *shǔ* del Lato Esterno della Spalla 948
SI15 *jiān zhōng shǔ* Punto *shǔ* della Parte Centrale della Spalla 949
SI16 *tiān chuāng* Finestra Celeste 949
SI17 *tiān róng* Apparizione Celeste 950
SI18 *quán liáo* Fessura dello Zigomo 950
SI19 *tíng gōng* Palazzo dell'Ascolto 950

CAPITOLO 60 Canale della Vescica 953

BL1 *jīng míng* Luminosità dell'Occhio 953
BL2 *zàn zhú* (o *cuàn zhú*) Bambù Riunito 954
BL5 *wǔ chù* Cinque Posti 955
BL7 *tōng tiān* Penetrare nel Cielo 955
BL9 *yù zhěn* cuscino di giada 956
BL10 *tiān zhù* Colonna Celeste 956
BL11 *dà zhù* Grande Spola 957
BL12 *fēng mén* Porta del Vento 958
BL13 *fèi shǔ* Punto *shǔ* del Dorso dei Polmoni 959
BL14 *jué yīn shǔ* Punto *shǔ* del Dorso del *jué yīn* 960
BL15 *xīn shǔ* Punto *shǔ* del Dorso del Cuore 961
BL16 *dū shǔ* Punto *shǔ* del Dorso del *dū mài* 961
BL17 *gé shǔ* Punto *shǔ* del Dorso del Diaframma 962
BL18 *gān shǔ* Punto *shǔ* del Dorso del Fegato 963
BL19 *dǎn shǔ* Punto *shǔ* del Dorso della Vescicola Biliare 963
BL20 *pí shǔ* Punto *shǔ* del Dorso della Milza 964
BL21 *wèi shǔ* Punto *shǔ* del Dorso dello Stomaco 965
BL22 *sān jiāo shǔ* Punto *shǔ* del Dorso del Triplo Riscaldatore 965
BL23 *shēn shǔ* Punto *shǔ* del Dorso dei Reni 967
BL24 *qì hǎi shǔ* Punto *shǔ* del Dorso del Mare del *qì* 968
BL25 *dà cháng shǔ* Punto *shǔ* del Dorso dell'Intestino Crasso 968
BL26 *guān yuán shǔ* Punto *shǔ* del Dorso del Cancellò della Vitalità 969
BL27 *xiǎo cháng shǔ* Punto *shǔ* del Dorso dell'Intestino Tenue 969
BL28 *páng guāng shǔ* Punto *shǔ* del Dorso della Vescica 970
BL30 *bái huán shǔ* Punto *shǔ* dell'Anello Bianco 970
BL32 *cì liáo* Seconda Fessura 971
BL36 *chéng fú* Ricevere e Sostenere 971
BL37 *yīn mén* Grande Cancellò 972
BL39 *wěi yáng* Sostegno dello *yáng* 972
BL40 *wěi zhōng* Sostegno del Centro 972
BL42 *pò hù* Porta del *pò* 973
BL43 *gāo huāng* (o *gāo huāng shǔ*) Punto *shǔ* del *gāo huāng* 974
BL44 *shén táng* Sala dello *shén* 975
BL47 *hún mén* Porta dello *hún* 975
BL49 *yì shè* Rifugio dello *yì* 976
BL51 *huāng mén* Porta del *gāo huāng* 976
BL52 *zhì shì* Stanza dello *zhì* 977
BL53 *bāo huāng* Centri Vitali della Vescica 978
BL54 *zhì biān* Margine Inferiore 979
BL57 *chéng shān* Sostegno della Montagna 979
BL58 *fēi yáng* Volare in Alto 979
BL59 *fú yáng* *Yáng* del Tarso 980

BL60 *kūn lún* Montagne 980
BL62 *shēn mài* Nono Canale 981
BL63 *jīn mén* Porta Dorata 982
BL64 *jīng gǔ* Osso Principale 982
BL65 *shǔ gǔ* Osso che Lega 983
BL66 *zú tōng gǔ* Valle di Passaggio 983
BL67 *zhì yīn* Raggiungimento dello *yīn* 984

CAPITOLO 61 Canale dei Reni 985

KI1 *yǒng quán* Fonte Zampillante 985
KI2 *rán gǔ* Valle che Arde 986
KI3 *tài xī* Ruscello Maggiore 987
KI4 *dà zhōng* Grande Campana 988
KI5 *shuǐ quán* Fonte d'Acqua 988
KI6 *zhào hǎi* Mare Splendente 988
KI7 *fù liú* Corrente che Ritorna 989
KI8 *jiāo xīn* Incrocio con il Canale della Milza 990
KI9 *zhù bīn* Casa per l'Ospite 990
KI10 *yīn gǔ* Valle dello *yīn* 991
KI11 *héng gǔ* Osso Pubico 991
KI12 *dà hè* Grande Gloria 992
KI13 *qì xué* Foro del *qì* 992
KI14 *sì mǎn* Quattro Pienezze 993
KI16 *huāng shǔ* Punto *shǔ* delle *huāng* 994
KI17 *shāng qǔ* Metallo Curvato 995
KI21 *yōu mén* Porta dell'Oscurità 995
KI23 *shén fēng* Sigillo dello *shén* 996
KI24 *líng xǔ* Cimitero dello Spirito 996
KI25 *shén cháng* Deposito dello *shén* 996
KI27 *shǔ fù* Compito del Punto *shǔ* 997

CAPITOLO 62 Canale del Pericardio 999

PC1 *tiān chí* Stagno Celeste 999
PC3 *qǔ zé* Curva della Palude 1000
PC4 *xì mén* Porta della Fessura 1000
PC5 *jiān shǐ* Intermediario 1001
PC6 *nèi guān* Barriera Interna 1002
PC7 *dà líng* Grande Collina 1003
PC8 *láo gōng* Palazzo del Lavoro 1004
PC9 *zhōng chōng* Giunco del Centro 1004

CAPITOLO 63 Canale del Triplo Riscaldatore 1007

TE1 *guān chōng* Giunco del Cancellò 1007
TE2 *yè mén* Porta dei Liquidi 1009
TE3 *zhōng zhǔ* Isolotto Medio 1009
TE4 *yáng chí* Stagno dello *yáng* 1010
TE5 *wài guān* Barriera Esterna 1011
TE6 *zhī gōu* Diramazione del Canale di Scolò 1011
TE7 *huì zōng* Canali Convergenti 1013
TE8 *sān yáng luò* Connessione dei Tre *yáng* 1013
TE10 *tiān jīng* Pozzo Celeste 1013
TE13 *nào huì* Convergenza della Spalla 1014
TE14 *jiān liáo* Fessura della Spalla 1014

TE15 *tiān liáo* Fessura Celeste 1014
 TE16 *tiān yǒu* Finestra del Cielo 1015
 TE17 *yì fēng* Riparo dal Vento 1015
 TE21 *ěr mén* Porta dell'Orecchio 1016
 TE23 *sī zhú kōng* Zona del Bambù Debole 1016

CAPITOLO 64 Canale della Vescicola Biliare 1019

GB1 *tóng zǐ liáo* Forame della Pupilla 1020
 GB2 *tīng huì* Riunione dell'Udito 1020
 GB4 *hàn yàn* Serenità della Mandibola 1020
 GB5 *xuán lú* Cranio Pendente 1021
 GB6 *xuán lí* Deviazione dal Cranio Pendente 1021
 GB8 *shuài gǔ* Valle Principale 1022
 GB9 *tiān chōng* Cielo Penetrante 1022
 GB11 *tóu qiào yīn* Orifizi yīn della Testa 1023
 GB12 *wán gǔ* Osso Intero 1023
 GB13 *běn shén* Radice dello shén 1023
 GB14 *yáng bái Yáng* Bianco 1024
 GB15 *tóu lín qì* Lacrime che Scendono 1025
 GB17 *zhèng yīng* Convergenza dell'Apice 1025
 GB18 *chéng líng* Riceve lo Spirito 1026
 GB19 *nǎo kōng* Cavità del Cervello 1026
 GB20 *fēng chí* Stagno del Vento 1026
 GB21 *jiàn jǐng* Pozzo della Spalla 1028
 GB22 *yuān yè* Abisso dell'Ascella 1028
 GB24 *rì yuè* Sole e Luna 1028
 GB25 *jīng mén* Porta Principale 1029
 GB26 *dài mài* 1029
 GB29 *jǔ liáo* Fessura Accovacciata 1030
 GB30 *huán tiào* Salto dell'Anello 1030
 GB31 *fēng shì* Mercato del Vento 1031
 GB33 *xī yáng guān* Barriera dello yáng del Ginocchio 1031
 GB34 *yáng líng quán* Fontana della Collina dello yáng 1032
 GB35 *yáng jiāo* Incrocio degli yáng 1032
 GB36 *wài qiū* Collina Esterna 1033
 GB37 *guāng míng* Luminosità 1033
 GB38 *yáng fǔ* Aiuto dello yáng 1033
 GB39 *xuán zhōng* Campana Pendente 1034
 GB40 *qiū xiǔ* Rovine della Fortificazione 1034
 GB41 *zú lín qì* Lacrime (del Piede) che Scendono 1035
 GB43 *xiá xī* Confluenza del Ruscello 1035
 GB44 *zú qiào yīn* Orifizio dello yīn (Piede) 1036

CAPITOLO 65 Canale del Fegato 1039

LR1 *dà dǔn* Grande Spessore 1039
 LR2 *xíng jiān* Posizione Intermedia Temporanea 1040
 LR3 *tài chōng* Grande Assalto Maggiore 1041
 LR4 *zhōng fēng* Segno di Mezzo 1043
 LR5 *lí gōu* Canale di Scolo Vuoto 1043
 LR6 *zhōng dǔ* Capitale di Mezzo 1043
 LR7 *xī guǎn* Cannello del Ginocchio 1044
 LR8 *qū quán* Fonte su una Curva 1044
 LR13 *zhāng mén* Porta della Completezza 1045
 LR14 *qī mén* Cannello Ciclico 1045

CAPITOLO 66 Rèn mài (Vaso Concezione) 1047

CV1 *huì yīn* Riunione degli yīn 1047
 CV2 *qū gǔ* Osso Curvo 1048
 CV3 *zhōng jì* Estremità di Mezzo 1048
 CV4 *guān yuán* Barriera dello yuán qì 1049
 CV5 *shí mén* Porta di Pietra 1051
 CV6 *qì hǎi* Mare del qì 1052
 CV7 *yīn jiāo* Incrocio dello yīn 1052
 CV8 *shèn qué* Palazzo dello Spirito 1053
 CV9 *shuǐ fēn* Ripartizione dell'Acqua 1055
 CV10 *xià wǎn* Epigastrio Inferiore 1055
 CV11 *jiàn lǐ* Costruire un Miglio 1056
 CV12 *zhōng wǎn* Centro dell'Epigastrio 1056
 CV13 *shàng wǎn* Epigastrio Superiore 1057
 CV14 *jù què* Grande Palazzo 1058
 CV15 *jiǔ wěi* Coda di Colomba 1059
 CV17 *shān zhōng* (o *tān zhōng*) Centro del Torace 1060
 CV22 *tiān tǔ* Proiezione Celeste 1060
 CV23 *lián quán* Fonte d'Angolo 1061
 CV24 *chéng jiāng* Ricevitore della Saliva 1061

CAPITOLO 67 Dú mài (Vaso Governatore) 1063

GV1 *cháng qiáng* Sempre Forte 1063
 GV2 *yāo shǔ* Punto shǔ della Parte Inferiore della Schiena 1064
 GV3 *yāo yáng guān* Barriera dello yáng Lombare 1064
 GV4 *mìng mén* Cannello della Vita 1065
 GV8 *jīn suō* Spasmo del Tendine 1066
 GV9 *zhì yàng* Arrivo dello yáng 1066
 GV11 *shén dào* Via dello shén 1067
 GV12 *shēn zhù* Pilastro del Corpo 1067
 GV13 *táo dào* Via dell'Essiccatoio 1068
 GV14 *dá zhuī* Grande Vertebra 1068
 GV15 *yǎ mén* Porta del Mutismo 1069
 GV16 *fēng fǔ* Palazzo del Vento 1069
 GV17 *nǎo hù* Finestra del Cervello 1070
 GV19 *hòu dǐng* Vertice Posteriore 1070
 GV20 *bǎi huì* Cento Riunioni 1070
 GV23 *shàng xīng* Stella Superiore 1071
 GV24 *shén tíng* Cortile dello shén 1071
 GV26 *rèn zhōng* Centro della Persona 1072

CAPITOLO 68 Punti extra 1075

EX-HN1 *sì shén cōng* Allerta delle Quattro Menti 1075
 EX-HN3 *yìn táng* Sala del Sigillo 1075
 EX-HN5 *tài yáng yáng* Maggiore 1076
 EX-HN4 *yú yāo* Spina di Pesce 1076
 EX-HN14 *bì tōng* Passaggi del Naso Liberi 1076
 EX-CA3 *jīng zhōng* Metà del Ciclo 1077
 EX-CA2 *qì mén* porta del qì 1077
 EX-CA1 *zǐ gōng* Palazzo del Bambino 1077
 EX-CA4 *tì tuō* Solleva e Sostiene 1078
 EX-B1 *dīng chuān* Blocca l'Asma 1078
 EX-B7 *jīng gōng* Palazzo del jīng 1078

EX-B2 Hua Tuo *jiá jǐ* Punti di Hua Tuo che Riempiono la Schiena 1079
EX-B8 *shí qī zhuī xià* Al di Sotto della 17ª Vertebra 1079
EX-HN17 *jiǎn quán* Fortificazione Interna della Spalla 1080
EX-UE9 *bā xié* Otto Fattori Patogeni 1080
EX-UE10 *sì fèng* Quattro Fessure 1081
EX-UE11 *shí xuān* Dieci Dichiarazioni 1081
EX-LE5 *xī yǎn* Occhi del Ginocchio 1082
EX-LE6 *dǎn náng xuè* Punto della Vescicola Biliare 1082
EX-LE7 *lǎn wěi xuè* Punto dell'Appendice 1083
EX-LE10 *bā fēng* Otto Venti 1083

PARTE 8

PRINCIPI DI TRATTAMENTO 1085

INTRODUZIONE 1086

CAPITOLO 69 Principi di trattamento 1087

Radice e Manifestazione (*běn e biǎo*) 1088
Quando tonificare lo *zhèng qì*, quando espellere i fattori patogeni 1094

Differenza tra l'agopuntura e la fitoterapia nell'applicazione dei principi di trattamento 1100

CAPITOLO 70 Principi di combinazione dei punti 1105

Equilibrare punti distali e locali 1109
Equilibrare la parte superiore e inferiore del corpo 1115
Equilibrare sinistra e destra 1117
Equilibrare *yīn* e *yáng* 1119
Equilibrare avanti e dietro 1119

Appendice 1: Prescrizioni 1121

Appendice 2: Glossario dei termini cinesi 1143

Appendice 3: Cronologia delle dinastie cinesi 1153

Appendice 4: Bibliografia 1155

Appendice 5: I Classici della Medicina Cinese 1161

Appendice 6: Risposte alle domande per l'autovalutazione 1167

Indice analitico 1183

Yīn-yáng

1

Contenuti chiave

Natura del concetto yīn-yáng**I quattro aspetti della relazione yīn-yáng
(opposizione, interdipendenza, mutuo consumo,
intertrasformazione)****Applicazione del principio yīn-yáng alla medicina**

La teoria yīn-yáng è probabilmente il concetto più importante e caratteristico della Medicina Cinese. Si potrebbe dire che tutta la fisiologia, la patologia e la terapia della medicina cinese possono essere ricondotti allo yīn-yáng. Il concetto yīn-yáng è estremamente semplice, ma tuttavia assai profondo. Esso si può comprendere su un piano razionale, come pure individuarne continuamente nuove espressioni nella pratica clinica e anche nella vita stessa.

Il concetto yīn-yáng, insieme a quello del qì, ha permeato il pensiero cinese per secoli ed è sostanzialmente differente da qualsiasi idea filosofica occidentale. In generale, la logica occidentale è basata sull'opposizione dei contrari, premessa fondamentale alla base della logica aristotelica. Secondo questa concezione, due elementi contrari di una coppia (come "La tavola è quadrata" e "La tavola non è quadrata") non possono essere veri contemporaneamente. Quest'impostazione ha dominato il pensiero occidentale per più di 2000 anni. Il concetto cinese di yīn-yáng è radicalmente differente da questo sistema di pensiero: lo yīn e lo yáng rappresentano qualità opposte, ma complementari. Ogni oggetto, o fenomeno, può essere se stesso e il suo contrario. Inoltre, lo yīn contiene il seme dello yáng e viceversa, cosicché lo yīn si può trasformare nello yáng e viceversa.

Un passaggio tratto da un commentario su Zhuang Zi evidenzia questo pensiero relativamente alla complementarità degli opposti: «Non ci sono due sole cose sotto il Cielo che non abbiano una mutua relazione di "sé" e "altro da sé". Sia il "sé" sia "l'altro da sé" desiderano agire autonomamente, opponendosi pertanto l'un l'altro così intensamente come l'Est e l'Ovest. D'altra parte, il "sé" e "l'altro da sé" hanno allo stesso tempo una mutua relazione come quella delle labbra e dei denti... pertanto le azioni dell'altro da sé sulla propria metà aiutano allo stesso tempo il sé. Così, sebbene mutuamente opposti, sono incapaci di una mutua negazione»¹.

La discussione su yīn-yáng si svilupperà attraverso lo schema rappresentato di seguito.

- Sviluppo storico
- Natura del concetto yīn-yáng
 - Lo yīn e lo yáng come le due fasi di un movimento ciclico
 - Lo yīn e lo yáng come due stati di densità della materia
 - I quattro aspetti della relazione yīn-yáng
 - L'opposizione dello yīn e dello yáng
 - L'interdipendenza dello yīn e dello yáng
 - Il mutuo consumo dello yīn e dello yáng
 - L'intertrasformazione dello yīn e dello yáng
- Applicazione del principio yīn-yáng alla medicina
 - Lo yīn-yáng e la struttura del corpo
 - Fronte-retro
 - Testa-corpo
 - Esterno-Interno
 - Sopraombelicale-sottombelicale
 - Superficie postero-laterale e antero-mediale degli arti
 - Organi yīn e Visceri yáng (zàng fǔ)
 - Struttura e funzione degli Organi
 - Qì e Sangue
 - Wèi qì e yíng qì (qì difensivo e qì nutritivo)
 - Applicazione dei quattro principi dello yīn-yáng alla medicina
 - L'opposizione dello yīn e dello yáng
 - Fuoco-Acqua
 - Calore-Freddo
 - Rossore-pallore
 - Agitazione-calma
 - Secco-umido
 - Duro-morbido
 - Eccitazione-inibizione
 - Rapidità-lentezza
 - Sostanziale-non sostanziale
 - Trasformazione/cambiamento-conservazione/accumulo
 - L'interdipendenza dello yīn e dello yáng
 - Organi yīn (zàng) e Visceri yáng (fǔ)
 - Struttura e funzione degli Organi

- Il mutuo consumo dello *yīn* e dello *yáng*
 - Equilibrio di *yīn* e *yáng*
 - Eccesso di *yīn*
 - Eccesso di *yáng*
 - Consumo dello *yáng*
 - Consumo dello *yīn*
- L'intertrasformazione dello *yīn* e dello *yáng*

SVILUPPO STORICO

Il più antico riferimento allo *yīn-yáng* è probabilmente quello dello "Yi Jing" (Libro dei Mutamenti), risalente almeno al 700 a.C. In questo testo lo *yīn* e lo *yáng* sono rappresentati con linee spezzate e linee continue (Fig. 1.1).

La combinazione di linee spezzate e continue a coppie forma quattro coppie di diagrammi, che rappresentano lo *yīn* estremo, lo *yáng* estremo e due stadi intermedi (Fig. 1.2).

L'aggiunta di un'altra linea a questi quattro diagrammi dà luogo, con varie combinazioni, agli Otto Trigrammi (Fig. 1.3).

Infine, le varie combinazioni dei Trigrammi danno origine ai 64 Esagrammi. Si ritiene che questi simbolizzino tutti i possibili fenomeni dell'Universo, dimostrando quindi come tutti i fenomeni dipendano, in ultima analisi, dai due poli *yīn* e *yáng*.

La scuola filosofica che sviluppò la teoria dello *yīn-yáng* al suo massimo grado è chiamata "Scuola dello *yīn-yáng*". Molte scuole di pensiero sono sorte durante il periodo degli Stati Combattenti (476-221 a.C.) e la Scuola dello *yīn-yáng* è una di queste. Essa si dedicò allo studio dello *yīn-yáng* e dei Cinque Elementi e il suo maggiore esponente fu Zou Yan (ca. 350-270 a.C.). Needham chiama questa scuola "Naturalista"² poiché interpreta la Natura in maniera positiva, utilizzando in armonia le leggi naturali per il beneficio dell'uomo, senza cercare di con-

trollarla e sottometterla (come fa invece la scienza occidentale moderna). Questa scuola rappresenta una forma di quella che oggi potremmo chiamare scienza naturalista, e le teorie dello *yīn-yáng* e dei Cinque Elementi servono a interpretare i fenomeni naturali, compreso il funzionamento del corpo umano, sia in condizioni di salute sia di malattia.

Le teorie dello *yīn-yáng* e dei Cinque Elementi, elaborate sistematicamente dalla Scuola Naturalista, divennero poi eredità comune delle successive scuole di pensiero, in particolare delle scuole neo-confuciane delle dinastie Song, Ming e Qing. Queste scuole combinarono diversi elementi delle scuole precedenti per formare una filosofia coerente della Natura, dell'Etica, dell'Ordine Sociale e dell'Astrologia³.

In questo capitolo si discuterà la teoria dello *yīn-yáng* prima dal punto di vista filosofico generale, poi dal punto di vista medico.

NATURA DEL CONCETTO YĪN-YÁNG

I caratteri cinesi di *yīn* e *yáng* sono correlati al concetto di una collina con una parte in ombra e con l'altra soleggiata. I caratteri sono i seguenti:

陰

Yīn

β

rappresenta un "monticello" o una "collina"

云

rappresenta una "nuvola"

陽

Yáng

日

rappresenta il "sole"

旦

rappresenta il "sole sopra l'orizzonte"

勿

rappresenta i "raggi di luce"

Quindi, il carattere che rappresenta lo *yīn* indica il lato ombroso della collina, mentre il carattere che rappresen-



Figura 1.1 Diagrammi dello *yīn* e dello *yáng*



Figura 1.2 I Quattro stadi dello *yīn-yáng*



Figura 1.3 Gli Otto Trigrammi

ta lo *yáng* ne indica il lato soleggiato. Per estensione, essi indicano anche il “buio” e la “luce”, oppure “l’ombra” e il “chiarore”.

Lo *yīn* e lo *yáng* come le due fasi di un movimento ciclico

L’origine del concetto di *yīn-yáng* probabilmente deriva dalle osservazioni dei contadini dell’alternanza ciclica del giorno e della notte. Quindi, il giorno corrisponde allo *yáng* e la notte allo *yīn* e, per estensione, l’attività allo *yáng* e il riposo allo *yīn*. Questo portò alla prima osservazione della continua alternanza di ogni fenomeno tra due poli ciclici, dei quali uno corrisponde alla luce, al Sole, al chiarore, all’attività (*yáng*), mentre l’altro corrisponde all’oscurità, alla Luna, all’ombra e al riposo (*yīn*). Da questo punto di vista lo *yīn* e lo *yáng* sono due stadi di un movimento ciclico, con l’uno che cambia continuamente nell’altro, come il giorno che evolve nella notte e viceversa.

Il Cielo (in cui si trova il Sole) è *yáng* e la Terra è *yīn*. Gli antichi contadini cinesi concepirono il cielo come una volta rotonda e la terra piatta. Quindi, il cerchio è *yáng* e il quadrato è *yīn*. Il Cielo, che contiene il Sole, la Luna e le stelle, sui quali i contadini cinesi basarono il loro calendario, corrisponde inoltre al tempo, mentre la Terra, che può essere suddivisa in campi, allo spazio.

Poiché il Sole sorge a Est e tramonta a Ovest, l’Est è *yáng* e l’Ovest è *yīn*. Se ci volgiamo a Sud, l’Est è a sinistra e l’Ovest è a destra (nell’emisfero boreale). Nella cosmologia cinese le direzioni della bussola vennero stabilite considerando che ci si rivolgesse a Sud. Ciò è inoltre confermato dal cerimoniale imperiale, secondo cui *«L’Imperatore si rivolge a Sud verso i propri sudditi rivolti a Nord... L’Imperatore si dispone quindi a ricevere le influenze del Cielo, dello yáng e del Sud. Il Sud è quindi come il Cielo, in alto; il Nord è quindi come la Terra, in basso... Volgendosi a Sud, l’Imperatore identifica la sua sinistra con l’Est e la sua destra con l’Ovest»*⁴.

Quindi, la sinistra corrisponde allo *yáng* e la destra allo *yīn*. Il “Su Wen” (Domande Semplici) collega la corrispondenza sinistra-*yáng* e destra-*yīn* alla fisiologia. Nel testo è scritto: *«L’Est rappresenta lo yáng... L’Ovest rappresenta lo yīn... a Ovest e a Nord vi è una carenza di Cielo, quindi l’occhio e l’orecchio sinistri vedono e sentono meglio dei destri; a Est e a Sud vi è una carenza di Terra, quindi la mano e il piede destri sono più forti dei sinistri»*⁵.

I caratteri cinesi che significano “sinistra” e “destra” mostrano chiaramente le loro affinità con i concetti di *yīn* e *yáng*, poiché il simbolo di “sinistra” include l’ideogramma di lavoro (attività = *yáng*) e quello di “destra” include una bocca (che mangia i prodotti della Terra che è *yīn*)⁶.

左 右

SINISTRA DESTRA

工

rappresenta “lavoro”

口

rappresenta “bocca”

Abbiamo dunque individuato le prime corrispondenze:

| <i>Yáng</i> | <i>Yīn</i> |
|-------------|------------|
| Luce | Oscurità |
| Sole | Luna |
| Chiarore | Ombra |
| Attività | Riposo |
| Cielo | Terra |
| Rotondo | Piatto |
| Tempo | Spazio |
| Est | Ovest |
| Sud | Nord |
| Sinistra | Destra |

Quindi, da questo punto di vista, lo *yīn* e lo *yáng* sono essenzialmente espressione di una dualità nel tempo, dell’alternanza nel tempo di due stadi opposti. Ogni fenomeno nell’Universo si presenta con un movimento alternante, con massimi e minimi, e l’alternanza dello *yīn* e dello *yáng* è la forza motrice di tale cambiamento e sviluppo. Il giorno si trasforma in notte, l’estate in inverno, la crescita in decadimento e viceversa. Perciò, lo sviluppo di tutti i fenomeni dell’Universo è il risultato dell’interazione di due stadi opposti, simbolizzati dallo *yīn* e dallo *yáng*, e ogni fenomeno contiene in sé entrambi gli aspetti in differenti gradi di manifestazione. Il giorno appartiene allo *yáng*, ma dopo avere raggiunto il picco a mezzogiorno, lo *yīn* presente in esso gradualmente comincia a evolversi e a manifestarsi. Quindi, ogni fenomeno si presenta in uno stadio *yáng* o *yīn*, ma ha sempre in sé il seme dello stadio opposto. Il ciclo del giorno illustra chiaramente questo concetto (Fig.1.4).

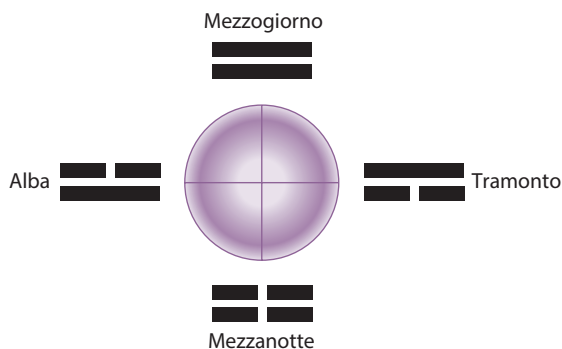


Figura 1.4 *Yīn-yáng* nel ciclo circadiano

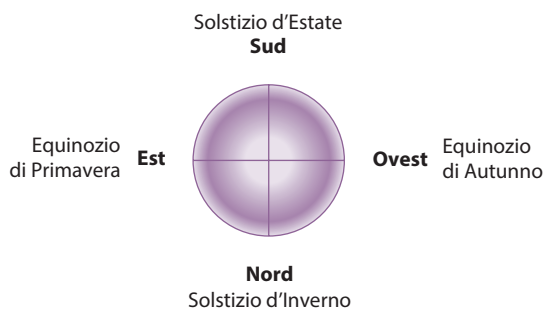


Figura 1.5 Yin-yáng nel ciclo stagionale

Esattamente lo stesso avviene con il ciclo dell'anno, basta solo sostituire "alba" con "Primavera", "mezzogiorno" con "Estate", "crepuscolo" con "Autunno" e "mezzanotte" con "Inverno" (Fig. 1.5).

Quindi:

Primavera = yáng nello yīn = crescita dello yáng
 Estate = yáng nello yáng = massimo yáng
 Autunno = yīn nello yáng = crescita dello yīn
 Inverno = yīn nello yīn = massimo yīn

I due stadi intermedi (alba-Primavera e crepuscolo-Autunno) non rappresentano stadi neutri tra yīn e yáng: sono di pertinenza dell'uno o dell'altro (l'alba e la Primavera sono di pertinenza dello yáng, il crepuscolo e l'Autunno sono di pertinenza dello yīn), cosicché il ciclo può sempre essere ricondotto a una polarità dei due stadi.

Lo yīn e lo yáng come due stati di densità della materia

Da un altro punto di vista, lo yīn e lo yáng rappresentano due stadi nel processo di cambiamento e trasformazione di tutte le cose dell'Universo. Come abbiamo visto in precedenza, ogni fenomeno passa attraverso le fasi di un ciclo e, così facendo, la sua forma cambia. Per esempio, l'acqua dei laghi e del mare si riscalda durante il giorno e si trasforma in vapore. Quando alla sera l'aria si raffredda, il vapore si condensa di nuovo in acqua.

La materia può acquisire diversi stati di densità. Per esempio, un tavolo è una forma densa di materia, ma se lo si brucia la stessa materia si trasforma in calore e luce, forme meno dense di materia. Secondo questo punto di vista, lo yáng rappresenta lo stadio più immateriale e rarefatto della materia (in questo caso il calore e la luce) e lo yīn quello più materiale e denso (il tavolo). In questo esempio, il tavolo rappresenta la forma densa della materia, che è yīn; la luce e il calore che si sprigionano quando brucia rappresentano invece una forma più rarefatta di materia, ma pur sempre materia, che è yáng.

Per usare gli stessi esempi, l'acqua nel suo stato liquido è di pertinenza dello yīn, mentre il vapore derivante

dal calore è di pertinenza dello yáng; allo stesso modo il legno nel suo stato solido appartiene allo yīn, mentre il calore e la luce generati dalla sua combustione appartengono allo yáng.

Questa dualità nello stato di condensazione delle cose è stata spesso rappresentata nella Cina antica tramite il dualismo tra Cielo e Terra. Il "Cielo" simboleggia tutti gli stadi rarefatti, immateriali, puri e simili a gas delle cose, mentre la "Terra" tutti gli stadi densi, materiali, torbidi e solidi delle cose. Nel secondo capitolo del "Su Wen" (Domande Semplici) è scritto: «Il Cielo è un accumulo di yáng, la Terra di yīn»⁷. Pertanto la condensazione o l'"agglomerazione" sono stati yīn della materia, mentre la dispersione o l'evaporazione sono stati yáng.

La cosa più importante da comprendere è che i due opposti stadi di condensazione e aggregazione delle cose non sono indipendenti l'uno dall'altro, ma si trasformano piuttosto l'uno nell'altro. Lo yīn e lo yáng simboleggiano, quindi, anche due stati opposti di aggregazione delle cose, il primo "denso", il secondo "rarefatto". In un testo daoista datato a partire dal 5° secolo a.C., Lie Zi dice: «Gli [elementi] più puri e leggeri che tendono verso l'alto hanno costituito il Cielo, i più densi e pesanti, che tendono verso il basso, hanno costituito la Terra»⁸.

Nella sua forma più pura e rarefatta, lo yáng è totalmente immateriale e corrisponde all'energia pura; lo yīn, nella sua forma più grezza e densa, è totalmente materiale e corrisponde alla materia. Da questo punto di vista l'energia e la materia non sono altro che i due stadi estremi di un continuum, con un infinito numero di possibili stadi di aggregazione. Il secondo capitolo del "Su Wen" (Domande Semplici) dice: «Lo yīn è tranquillo, lo yáng è attivo. Lo yáng dà origine alla vita, lo yīn garantisce la crescita... Lo yáng è trasformato in qì, lo yīn è trasformato in vita materiale»⁹.

Poiché lo yáng corrisponde alla creazione e all'attività, naturalmente corrisponde anche all'espandersi e al salire. Dato che lo yīn corrisponde alla condensazione e alla materializzazione, naturalmente corrisponde anche al contrarsi e al discendere. Perciò possiamo aggiungere alcune ulteriori qualità alla lista delle corrispondenze yīn-yáng:

| Yáng | Yīn |
|-----------------|---------------|
| Immateriale | Materiale |
| Produce energia | Produce forma |
| Genera | Fa crescere |
| Non sostanziale | Sostanziale |
| Energia | Materia |
| Espansione | Contrazione |
| Salita | Discesa |
| Sopra | Sotto |
| Fuoco | Acqua |



Figura 1.6 Simbolo dello yin e dello yáng

La relazione e l'interdipendenza dello yin-yáng possono essere rappresentate con il famoso simbolo (Fig. 1.6). Questo simbolo è chiamato "Ultimo Supremo" (*Tai Ji*) e rappresenta in maniera ottimale l'interdipendenza dello yin e dello yáng.

I punti principali di questa interdipendenza sono:

- Benché rappresentino stadi opposti di un ciclo o condizioni opposte di densità della materia, lo yin e lo yáng formano un'unità e sono complementari
- Lo yáng ha in sé il seme dello yin e viceversa. Esso è rappresentato dai due punti bianco e nero
- Niente è totalmente yin o totalmente yáng
- Lo yáng muta nello yin e viceversa

I quattro aspetti della relazione yin-yáng

Gli aspetti principali della relazione yin-yáng possono essere riassunti in quattro punti:

- L'opposizione dello yin e dello yáng
- L'interdipendenza dello yin e dello yáng
- Il mutuo consumo dello yin e dello yáng
- L'intertrasformazione dello yin e dello yáng

L'opposizione dello yin e dello yáng

Lo yin e lo yáng sono sia stadi opposti di un ciclo sia opposti stati di aggregazione della materia, come è stato spiegato prima. Nulla nel mondo naturale sfugge a questo concetto. È questa intima contraddizione che costituisce la forza motrice di tutti i cambiamenti, degli sviluppi e del decadimento delle cose.

Tuttavia, l'opposizione è relativa, non assoluta, in quanto nulla è totalmente yin o totalmente yáng. Ogni cosa ha in sé il seme del suo opposto. Inoltre, l'opposizione dello yin e dello yáng è relativa, poiché la qualità yin o yáng di una cosa non è una qualità intrinseca, ma è sempre relativa a qualcos'altro.

Quindi, in senso stretto, è errato dire che qualcosa "è yáng" o che qualcosa "è yin". Ogni cosa è di pertinen-

za yin o yáng solo in relazione a qualche altra cosa. Per esempio, dato che il caldo appartiene allo yáng e il freddo allo yin, possiamo dire che il clima di Napoli è yáng in relazione a quello di Stoccolma, ma è yin in relazione a quello di Algeri. Con un altro esempio, basato sui principi dietetici cinesi, possiamo dire che le verdure in genere sono yin e la carne in genere è yáng. Comunque, all'interno di ogni categoria c'è una gradazione di yin e di yáng: perciò il pollo è yáng rispetto alla lattuga ma è yin rispetto all'agnello.

Benché ogni cosa contenga una parte di yin e di yáng, queste non sono mai presenti in una proporzione fissa di 50 a 50, ma si trovano in un equilibrio dinamico e costantemente mutevole. Per esempio, la temperatura del corpo umano è quasi costante all'interno di un range estremamente limitato. Ciò non è il risultato di una situazione statica, ma di un equilibrio dinamico di parecchie forze opposte.

L'interdipendenza dello yin e dello yáng

Anche se lo yin e lo yáng sono opposti, essi sono anche interdipendenti: l'uno non può esistere senza l'altro. Ogni cosa contiene forze opposte che sono mutuamente esclusive, ma che nello stesso tempo dipendono l'una dall'altra. Il giorno non può arrivare che al termine della notte, non vi può essere attività senza riposo, energia senza materia o contrazione senza espansione.

Un brano dal capitolo 36 del classico daoista "Dao De Jing" di Lao Zi illustra molto bene questo concetto: «*Per potersi contrarre è prima necessario espandersi*»¹³.

Il mutuo consumo dello yin e dello yáng

Lo yin e lo yáng sono in uno stato costante di equilibrio dinamico, mantenuto da un continuo aggiustamento dei loro livelli relativi. Quando lo yin o lo yáng sono sbilanciati, agiscono necessariamente l'uno sull'altro, mutando le loro proporzioni in modo da raggiungere una nuova situazione di equilibrio.

Oltre al normale stato di equilibrio dello yin e dello yáng, esistono quattro possibili situazioni di squilibrio:

- Preponderanza dello yin
- Preponderanza dello yáng
- Debolezza dello yin
- Debolezza dello yáng

Quando lo yin è preponderante, induce una diminuzione dello yáng, cioè l'eccesso di yin consuma lo yáng; quando lo yáng è preponderante, induce una diminuzione dello yin, cioè l'eccesso di yáng consuma lo yin.

Quando lo yin è debole, lo yáng è in apparente eccesso; quando lo yáng è debole, lo yin è in apparente eccesso.

Questo fenomeno è solamente apparente, poiché l'eccesso si ha solo in rapporto all'altro fattore che è in deficit, non si tratta di un eccesso assoluto.

Queste quattro situazioni possono essere rappresentate dai diagrammi nella Figura 1.7. I diagrammi saranno descritti in dettaglio più avanti, quando si parlerà delle applicazioni del principio *yīn-yáng* alla Medicina Cinese. Benché il diagramma di uno stato di normale equilibrio dello *yīn* e dello *yáng* mostri eguali proporzioni delle due qualità, questo non deve essere interpretato letteralmente dal momento che l'equilibrio è mantenuto con differenti proporzioni dinamiche dello *yīn* e dello *yáng*.

È importante capire la differenza tra la Preponderanza di *yīn* e la Debolezza di *yáng*: l'effetto può apparire lo stesso, ma non è così. Bisogna stabilire quale fenomeno è primario e quale è secondario. In caso di Preponderanza di *yīn*, questo è il fatto primario, e come conseguenza l'e-

cesso di *yīn* consuma lo *yáng*. In caso di Debolezza dello *yáng*, questo è il fatto primario e come conseguenza lo *yīn* è in apparente eccesso. Anche se può sembrare che lo *yīn* sia in eccesso, tuttavia è solo un fenomeno relativo alla deficienza di *yáng*. Lo stesso ragionamento si applica alla Preponderanza dello *yáng* e alla Debolezza dello *yīn*.

L'intertrasformazione dello *yīn* e dello *yáng*

Lo *yīn* e lo *yáng* non sono statici, ma si trasformano continuamente l'uno nell'altro: lo *yīn* si trasforma nello *yáng* e viceversa; questo cambiamento non si verifica a caso, ma solo a un determinato stadio dello sviluppo delle cose. L'estate si muta in inverno, il giorno cambia nella notte, la vita nella morte, la felicità nella tristezza, il caldo nel freddo e viceversa. Per esempio, la grande euforia di una bevuta serale con gli amici è seguita il mattino dopo, al risveglio, da uno stato di confusione e depressione.

Vi sono due condizioni per la trasformazione dello *yīn* nello *yáng* e viceversa.

In primo luogo condizioni interne: primariamente le cose possono cambiare solo per cause interne e solo secondariamente per cause esterne. Il cambiamento si manifesta solo quando le condizioni interne sono mature. Per esempio, applicando calore, un uovo si trasforma in un pulcino solo perché l'uovo ha in sé la capacità di trasformarsi in pulcino. L'applicazione del calore a una pietra non produce certo un pulcino.

In secondo luogo esistono condizioni temporali: lo *yīn* e lo *yáng* possono trasformarsi l'uno nell'altro solo a un determinato stadio di sviluppo, quando le condizioni sono idonee al cambiamento. Nel caso dell'uovo, il pulcino può uscire solo quando è giunto il momento opportuno.

APPLICAZIONE DEL PRINCIPIO *YĪN-YÁNG* ALLA MEDICINA

Si può dire che tutto ciò che concerne la Medicina Cinese, cioè la sua fisiologia, patologia, diagnosi e trattamento, è riconducibile alla teoria basilare e fondamentale dello *yīn-yáng*. Ogni processo fisiologico e ogni segno o sintomo possono essere analizzati alla luce della teoria *yīn-yáng*.



Nella terapia, tutte le strategie di trattamento possono essere ricondotte a quattro:

- tonificare lo *yáng*;
- tonificare lo *yīn*;
- eliminare l'eccesso di *yáng*;
- eliminare l'eccesso di *yīn*.

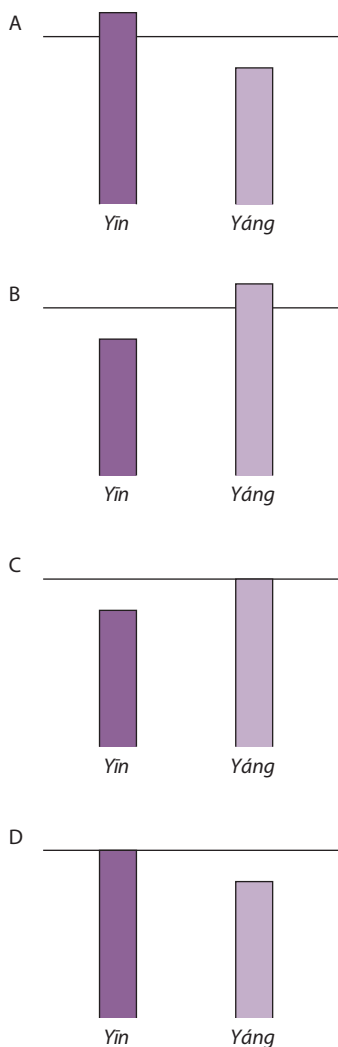


Figura 1.7 Preponderanza e Debolezza dello *yīn* e dello *yáng*

Comprendere l'applicazione della teoria dello *yīn-yáng* in medicina è, quindi, di estrema importanza nella prati-

ca medica: si può dire che non esiste la Medicina Cinese senza lo *yīn-yáng*.

Lo *yīn-yáng* e la struttura del corpo

Ogni parte del corpo umano possiede caratteristiche prevalentemente *yīn* o *yáng*, e ciò è molto importante nella pratica clinica. Bisogna puntualizzare, tuttavia, che questa caratteristica è solo relativa. Per esempio, l'area del torace è *yáng* in relazione all'addome (poiché è più in alto), ma è *yīn* in relazione alla testa.

Come regola generale, questi sono i caratteri per ogni singola area delle varie strutture del corpo:

| <i>Yáng</i> | <i>Yīn</i> |
|-----------------------------|---------------------------|
| Superiore | Inferiore |
| Esterno | Interno |
| Superficie postero-laterale | Superficie antero-mediale |
| Retro | Fronte |
| Funzione | Struttura |

Più specificatamente, i caratteri *yīn-yáng* delle strutture del corpo, degli organi e delle energie sono i seguenti (Fig. 1.8):

| <i>Yáng</i> | <i>Yīn</i> |
|--|---------------------------------------|
| Retro | Fronte (torace-addome) |
| Testa | Corpo |
| Esterno (pelle-muscoli) | Interno (organi) |
| Sopraombelicale | Sottombelicale |
| Superficie postero-laterale degli arti | Superficie interno-mediale degli arti |
| Visceri <i>yáng</i> | Organi <i>yīn</i> |
| Funzione degli organi | Struttura degli organi |
| <i>Qì</i> | Sangue-Liquidi Corporei |
| <i>Wèi qì</i> (Energia Difensiva) | <i>Yíng qì</i> (Energia Nutritiva) |

Ognuno di questi concetti verrà ora trattato in dettaglio.

Fronte-retro

Nella superficie posteriore del corpo scorrono i canali *yáng*. Essi trasportano l'energia *yáng* e hanno la funzione di proteggere il corpo dai fattori patogeni esterni. È nella natura dello *yáng* stare all'Esterno e proteggere. È nella natura dello *yīn*, invece, stare all'Interno e nutrire. Quindi i canali nella superficie posteriore del corpo sono di pertinenza *yáng* e possono essere usati per rafforzare lo *yáng*, perciò per opporre resistenza ai fattori patogeni esterni e per eliminare i fattori patogeni quando questi hanno già invaso il corpo.

Sull'area frontale (addome e torace) scorrono invece i canali *yīn* che trasportano l'energia *yīn* e hanno la funzione di nutrire il corpo. Sono spesso impiegati per tonificare lo *yīn*.

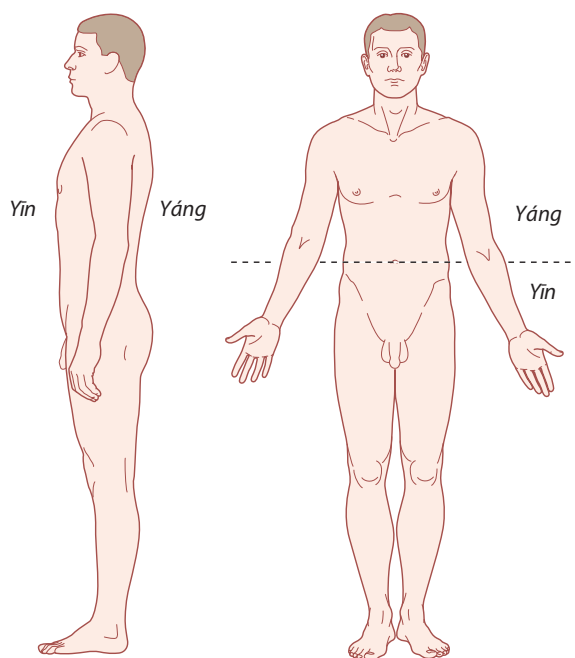


Figura 1.8 *Yīn-yáng* e strutture corporee

Testa-corpo

Nella testa iniziano o terminano tutti i canali *yáng*: essi quindi si incontrano e confluiscono l'uno nell'altro proprio nella testa. La relazione tra energia *yáng* e testa è verificabile nella pratica in molti modi. In primo luogo l'energia *yáng* tende a salire e, in situazioni patologiche, il Calore o il Fuoco tendono a salire. Poiché la testa è la zona più in alto del corpo, l'energia *yáng* (sia essa fisiologica o patologica) tenderà a salire alla testa. In condizioni patologiche ciò può causare faccia e occhi rossi.

La testa è inoltre facilmente colpita da fattori patogeni *yáng* come il Vento e il Calore Estivo.

Infine, poiché la testa è il punto di convergenza di tutti i canali *yáng*, possiamo usare i punti in essa localizzati per aumentare l'energia *yáng*.

Il resto del corpo (torace e addome) è di pertinenza *yīn* ed è facilmente colpito da fattori patogeni *yīn*, come il Freddo e l'Umidità.

Esterno-Interno

La parte Esterna del corpo comprende pelle e muscoli ed è di pertinenza *yáng*. Ha la funzione di proteggere il corpo dai fattori patogeni esterni. L'Interno del corpo include gli Organi Interni e ha la funzione di nutrire il corpo.

Sopraombelicale-sottombelicale

La zona sopraombelicale è di pertinenza *yáng* ed è facilmente colpita da fattori patogeni *yáng*, come il Vento,

mentre la zona sottombelicale è di pertinenza *yīn* ed è facilmente interessata da fattori patogeni *yīn*, come l'Umidità; questa regola generale si applica frequentemente in clinica, per esempio nella diagnosi delle malattie della pelle.

Superficie postero-laterale e antero-mediale degli arti

I canali *yáng* scorrono sulla superficie postero-laterale degli arti, mentre i canali *yīn* su quella antero-mediale.

Organi *yīn* e Visceri *yáng* (zàng fǔ)

Alcuni Organi sono di pertinenza *yáng* e altri di pertinenza *yīn*. I Visceri *yáng* trasformano e digeriscono, espellendo i residui "impuri" del cibo e dei liquidi. Gli Organi *yīn* accumulano le essenze "pure" che risultano dal processo di trasformazione svolto dai Visceri *yáng*. Il "Su Wen" nel capitolo 11 dice: «...I Cinque Organi *yīn* accumulano... e non espellono... I Sei Visceri *yáng* trasformano, digeriscono e non accumulano...»¹⁰.

I Visceri *yáng*, quindi, in accordo con la corrispondenza dello *yáng* all'attività, sono costantemente riempiti e svuotati, trasformano e separano il puro dall'impuro ed espellono i residui dei cibi per produrre il *qì*. Sono in contatto con l'esterno, poiché la maggior parte dei Visceri (lo Stomaco, gli Intestini, la Vescica) comunica con l'esterno per mezzo della bocca, dell'ano e dell'uretra.

Gli Organi *yīn*, al contrario, non trasformano, né digeriscono o espellono, ma accumulano le essenze pure estratte dai cibi dai Visceri *yáng*. In particolare, essi accumulano le Sostanze Vitali, cioè il *qì*, il Sangue, i Liquidi Corporei e il *jīng* (Essenza).

Struttura e funzione degli Organi

Lo *yáng* corrisponde alla funzione e lo *yīn* corrisponde alla struttura. Abbiamo già detto come alcuni Organi siano *yīn* (Organi) e altri siano *yáng* (Visceri). Tuttavia, in ottemperanza al principio che niente è totalmente *yáng* o *yīn*, ogni Organo possiede al suo interno un aspetto *yáng* e un aspetto *yīn*. In particolare, la struttura dell'Organo, cioè il Sangue, il *jīng* e i Liquidi Corporei contenuti al suo interno, è di pertinenza *yīn*; essa costituisce l'aspetto *yīn* di quell'Organo.

L'attività funzionale dell'Organo rappresenta il suo aspetto *yáng*. I due aspetti sono ovviamente correlati e interdipendenti. Per esempio, la funzione della Milza di trasformare e trasportare le essenze estratte dal cibo rappresenta l'aspetto *yáng*. Il *qì* estratto in questo modo dal cibo è poi trasformato in Sangue, il quale, essendo *yīn*, contribuisce a formare la struttura della Milza stessa. Il "Su Wen" nel capitolo 5 dice: «Lo *yáng* trasforma il *qì*, lo *yīn* forma la struttura»¹¹. Questa relazione può essere rappresentata da un diagramma (Fig. 1.9).

La funzione *yáng* della Milza trasforma e trasporta il *qì* del cibo, il quale dà origine al...

...Sangue, che è *yīn* e rappresenta la parte della Milza

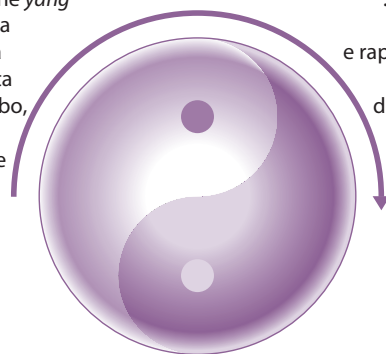


Figura 1.9 *Yīn-yáng* nella relazione tra struttura e funzione

Un altro valido esempio di struttura e funzione nel caso degli Organi è quello del Fegato. Il Fegato accumula il Sangue e quest'ultimo rappresenta l'aspetto *yīn* e la sua struttura; d'altra parte il Fegato controlla il libero fluire del *qì* in tutte le parti del corpo, e questo rappresenta il suo aspetto *yáng* e la sua funzione.

Qì e Sangue

Il *qì* è *yáng* in rapporto al Sangue. Il Sangue è una forma più densa e materiale di *qì*, e quindi più *yīn*.

Il *qì* ha la funzione di scaldare, proteggere, trasformare e fare salire, tutte funzioni tipicamente *yáng*. Il Sangue ha la funzione di nutrire e umidificare, e queste sono funzioni tipicamente *yīn*. La natura e le funzioni del *qì* e del Sangue saranno discusse più in dettaglio nel Capitolo 3.

Wèi qì e *yíng qì* (*qì* difensivo e *qì* nutritivo)

Il *wèi qì* è *yáng* in relazione allo *yíng qì*. Il *wèi qì* circola nella pelle e nei muscoli (che sono area *yáng*) e ha la funzione di proteggere e scaldare il corpo (funzione di pertinenza *yáng*). Lo *yíng qì* circola negli Organi Interni (che sono zona *yīn*) e ha la funzione di nutrire il corpo (funzione *yīn*). La natura e le funzioni del *wèi qì* e dello *yíng qì* verranno discusse in dettaglio nel Capitolo 3.

APPLICAZIONE DEI QUATTRO PRINCIPI DELLO *YĪN-YÁNG* ALLA MEDICINA

Discuteremo ora l'applicazione dei quattro principi dell'interrelazione *yīn-yáng* alla Medicina Cinese.

L'opposizione dello *yīn* e dello *yáng*

L'opposizione dello *yīn* e dello *yáng* si riflette in medicina nell'opposizione delle strutture *yīn* e *yáng* del corpo umano, nell'opposizione del carattere *yīn* e *yáng* degli Organi e soprattutto nell'opposizione delle sintomatologie di tipo *yīn* e *yáng*. Per quanto possano essere compli-

cati, tutti i quadri sintomatici in Medicina Cinese possono essere ricondotti ai loro caratteri di base *yīn* o *yáng*.

Allo scopo di interpretare il carattere delle manifestazioni cliniche in termini *yīn-yáng*, possiamo fare riferimento ad alcune qualità fondamentali che ci guideranno nella pratica clinica.

Queste sono:

| <i>Yáng</i> | <i>Yīn</i> |
|-----------------------------|-------------------------------------|
| Fuoco | Acqua |
| Calore | Freddo |
| Agitazione | Calma |
| Secco | Umido |
| Duro | Morbido |
| Eccitazione | Inibizione |
| Rapidità | Lentezza |
| Non-materiale | Materiale |
| Trasformazione, cambiamento | Conservazione, accumulo, nutrimento |

Fuoco-Acqua

Si tratta di uno dei principali dualismi *yīn-yáng* in Medicina Cinese. Benché questi termini derivino dalla teoria dei Cinque Elementi, si ha un'interazione con la teoria dello *yīn-yáng*.

L'equilibrio tra Fuoco e Acqua nel corpo è fondamentale. Il Fuoco è indispensabile a tutti i processi fisiologici: rappresenta la fiamma che mantiene vivi e sostiene tutti i processi metabolici. Il Fuoco, il Fuoco fisiologico, assiste il Cuore nella sua funzione di dare residenza allo *shén* (Mente), fornisce il calore necessario alla Milza per trasformare e trasportare, stimola la funzione di separazione dell'Intestino Tenue, dà alla Vescica e al Riscaldatore Inferiore il calore necessario per trasformare ed espellere i liquidi e fornisce all'Utero il calore necessario per mantenere il Sangue in movimento.

Se il Fuoco fisiologico viene meno, lo *shén* soffrirà di depressione, la Milza non potrà trasformare e trasportare, l'Intestino Tenue non potrà separare i liquidi, la Vescica e il Riscaldatore Inferiore non potranno espellere i liquidi e potrà insorgere edema, mentre l'Utero diverrà Freddo con possibile infertilità.

Questo Fuoco fisiologico è denominato Fuoco del *mìng mén* (Cancello della Vita) e deriva dai Reni.



Nota clinica

Il Fuoco fisiologico è essenziale per tutti i processi del corpo e per la mente. Un deficit del Fuoco fisiologico causerà depressione. Può essere stimolato con la moxa su KI3 *tài xī* e GV4 *mìng mén*.

L'Acqua ha la funzione di raffreddare e umidificare durante tutte le funzioni fisiologiche per bilanciare l'azione riscal-

dante del Fuoco fisiologico. Anche l'Acqua ha origine dai Reni. Quindi, l'equilibrio tra Acqua e Fuoco è fondamentale in tutti i processi fisiologici del corpo. Il Fuoco e l'Acqua si bilanciano e si controllano in ogni processo fisiologico. Quando il Fuoco è fuori controllo e diventa eccessivo ha la tendenza a divampare verso l'alto manifestandosi nella parte superiore del corpo e nella testa con cefalea, occhi rossi, faccia rossa o sete. Quando è l'Acqua a divenire eccessiva ha la tendenza a scorrere verso il basso, causando edema alle gambe, poliuria o incontinenza urinaria.

Calore-Freddo

L'eccesso di *yáng* si manifesta con Calore e l'eccesso di *yīn* si manifesta con Freddo. Per esempio, una persona con eccesso di *yáng* può sentire caldo, mentre una con eccesso di *yīn* può avere sempre la tendenza a sentire freddo. I caratteri caldo e freddo si possono anche osservare direttamente in certi segni. Per esempio, una tumefazione rossa e calda al tatto indica Calore, mentre la parte inferiore della schiena fredda al tatto indica Freddo nei Reni.

Rossore-pallore

Una carnagione rossa indica un eccesso di *yáng* (o un deficit di *yīn*), una carnagione pallida indica un eccesso di *yīn* (o un deficit di *yáng*).

Agitazione-calma

Agitazione, insonnia, nervosismo o tremori indicano un eccesso di *yáng*. Un comportamento tranquillo, il desiderio di restare fermi o la sonnolenza indicano un eccesso di *yīn*.

Secco-Umido

Ogni sintomo o segno di Secchezza, come occhi secchi, gola secca, pelle secca o feci secche, indica un eccesso di *yáng* (o deficit di *yīn*). Ogni sintomo o segno di eccessiva Umidità, come occhi umidi, rinorrea, foruncoli umidi sulla pelle o feci non formate, indica un eccesso di *yīn* (o deficit di *yáng*).

Duro-Morbido

Le masse, tumefazioni o gonfiori, di consistenza dura sono di solito dovute a un eccesso di *yáng*, mentre se sono morbide sono dovute a un eccesso di *yīn*.

Eccitazione-inibizione

Ogni volta che una funzione è in uno stato di iperattività indica un eccesso di *yáng*; se è invece in uno stato di ipoattività indica un eccesso di *yīn*. Per esempio, una frequenza cardiaca elevata può indicare un eccesso di *yáng* del Cuore, mentre una frequenza cardiaca particolarmente bassa può significare un eccesso di *yīn* del Cuore.

Rapidità-lentezza

Questo dualismo si può manifestare in due modi: nella maniera in cui una persona si muove e nella modalità di insorgenza delle manifestazioni.

Se i movimenti di una persona sono rapidi e se cammina o parla in fretta, vi può essere un eccesso di *yáng*. Se sono lenti e cammina o parla lentamente, vi può essere un eccesso di *yīn*.

Se sintomi o segni compaiono improvvisamente e cambiano rapidamente indicano una patologia di tipo *yáng*. Se, viceversa, appaiono gradualmente e cambiano lentamente indicano una patologia di tipo *yīn*.

Sostanziale-non sostanziale

Come già spiegato, lo *yáng* corrisponde a uno stato di aggregazione rarefatto e lo *yīn* corrisponde a uno stato di aggregazione denso e grezzo. Se lo *yáng* è normale, le cose sono mantenute in movimento, il *qì* fluisce normalmente e i liquidi possono essere trasformati ed espulsi. Se lo *yáng* è in deficit, il *qì* ristagna, i liquidi non sono trasformati ed eliminati e lo *yīn* prevale. Quindi lo *yáng* mantiene le cose in movimento e in uno stato di fluidità o "non sostanzialità". Quando lo *yīn* prevale, il potere di movimento e trasformazione dello *yáng* viene meno, l'energia si condensa in una forma e diventa "sostanziale". Per esempio, se il *qì* si muove normalmente nell'addome, la funzione degli intestini di separare ed espellere i liquidi è normale. Se lo *yáng* viene meno e il *qì* diminuisce, il potere dello *yáng* di muovere e trasformare è compromesso, i liquidi non sono trasformati, il Sangue non si muove; con il tempo la stasi di *qì* dà origine a una stasi di Sangue e, in seguito, a masse fisicamente evidenziabili o tumori.

Trasformazione/cambiamento-conservazione/accumulo

Lo *yīn* corrisponde alla conservazione e all'accumulo, ciò si riflette nella funzione degli Organi *yīn* che accumulano il Sangue, i Liquidi Corporei, il *jīng*, e li proteggono come essenze preziose. Lo *yáng* corrisponde alla trasformazione e al cambiamento, ciò si riflette nella funzione dei Visceri *yáng* che sono costantemente svuotati e riempiti e costantemente trasformano, trasportano ed espellono.

Quanto detto costituisce una guida generale che ci permette, attraverso la teoria dello *yīn-yáng*, di interpretare le manifestazioni cliniche. Tutti i segni e sintomi possono essere interpretati alla luce dei concetti finora citati, dal momento che tutte le manifestazioni cliniche sorgono da una separazione dello *yīn* e dello *yáng*. In salute lo *yīn* e lo *yáng* sono armonicamente mescolati in un equilibrio dinamico.

Quando lo *yīn* e lo *yáng* sono così bilanciati, non possono essere identificati come entità separate, e quindi non

si manifestano sintomi o segni di malattia. Per esempio, se lo *yīn* e lo *yáng*, il *qì* e il Sangue sono in equilibrio, il viso avrà un colore normale, roseo, e non apparirà né troppo pallido, né troppo rosso o troppo scuro ecc. In altre parole, non si osserverà nessun segno patologico.

Se lo *yīn* e lo *yáng* non sono in equilibrio, si separano; ci può essere troppo dell'uno o dell'altro e il viso può apparire troppo pallido (eccesso di *yīn*) o troppo rosso (eccesso di *yáng*). Lo *yīn* e lo *yáng*, quindi, si manifestano quando non sono in equilibrio. Se si osserva il simbolo dell'Ultimo Supremo (Fig 1.6) mentre gira velocemente, ci si accorge che le forme e i colori non possono essere distinti poiché sono mescolati nella velocità di rotazione. Allo stesso modo, quando lo *yīn* e lo *yáng* sono bilanciati e si muovono armoniosamente, non possono essere separati, non sono visibili e i sintomi e i segni non si manifestano.

Tutti i sintomi e i segni possono essere interpretati come la perdita dell'equilibrio tra lo *yīn* e lo *yáng*. Un altro esempio: se lo *yīn* e lo *yáng* sono bilanciati, l'urina ha un normale colore giallo chiaro ed è in quantità normale. Se c'è un eccesso di *yīn*, l'urina sarà molto pallida, quasi come l'acqua, e in grande quantità; se c'è un eccesso di *yáng*, l'urina sarà piuttosto scura e in quantità scarsa.



Tutti i sintomi e i segni sono in ultima analisi dovuti a un disequilibrio tra *yīn* e *yáng*.

Tenendo presenti i principi generali del carattere *yīn* e *yáng* dei sintomi e dei segni, possiamo classificare le principali manifestazioni patologiche come segue:

| <i>Yáng</i> | <i>Yīn</i> |
|----------------------------------|-----------------------------------|
| Malattia acuta | Malattia cronica |
| Insorge rapidamente | Insorge gradatamente |
| Rapide mutazioni della patologia | Malattia che evolve lentamente |
| Calore | Freddo |
| Agitazione, insonnia | Sonnolenza, attenzione rallentata |
| Respinge le coperte | Vuole essere coperto |
| Preferisce allungarsi nel letto | Sta rannicchiato |
| Arti e corpo caldi | Arti e corpo freddi |
| Faccia rossa | Faccia pallida |
| Preferisce bevande fredde | Preferisce bevande calde |
| Voce forte, parla molto | Voce debole, non ama parlare |
| Respiro grosso | Respiro debole, superficiale |
| Sete | Assenza di sete |
| Urine scarse-scuere | Urine pallide-abbondanti |
| Stipsi | Feci non formate |
| Lingua rossa con patina gialla | Lingua pallida |
| Polso pieno | Polso vuoto |

Infine, dopo avere discusso il carattere *yīn* e *yáng* dei sintomi e dei segni, occorre sottolineare che, nonostante sia fondamentale la distinzione dello *yīn* e dello *yáng* nelle manifestazioni cliniche, tale teoria non è così dettagliata da essere di utilità nella pratica clinica. Per esempio, se la faccia è troppo rossa, ciò indica un eccesso di *yáng*. Tuttavia tale conclusione è troppo generale per fornire una qualche indicazione sul trattamento da seguire. Infatti, la faccia può essere rossa per Calore da Eccesso (Calore-Pieno) o Calore da Deficit (Calore-Vuoto); entrambi possono essere classificati come “eccesso di *yáng*”. Se è rossa per Calore da Eccesso, bisogna ancora individuare l'organo maggiormente coinvolto: potrebbe essere rossa a causa del Fuoco del Fegato, del Fuoco del Cuore, del Calore dei Polmoni o del Calore dello Stomaco. Il trattamento è differente per ogni caso.

La teoria dello *yīn-yáng*, benché fondamentale, è quindi troppo generale per fornire linee guida in base alle quali scegliere il trattamento adeguato. Come vedremo in seguito, deve essere integrata con la teoria delle Otto Regole e con la teoria delle sindromi degli Organi e Visceri per essere applicata alle reali situazioni cliniche (si vedano i Capp. da 30 e 42). La teoria dello *yīn-yáng* rimane tuttavia la base fondamentale per comprendere i sintomi e i segni.

L'interdipendenza dello *yīn* e dello *yáng*

Lo *yīn* e lo *yáng* sono opposti, ma sono anche mutualmente dipendenti l'uno dall'altro. Lo *yīn* e lo *yáng* non possono esistere da soli e questo concetto appare evidente se consideriamo la fisiologia del corpo. Tutti i processi fisiologici sono il risultato dell'opposizione e dell'interdipendenza dello *yīn* e dello *yáng*. La funzione degli Organi Interni in Medicina Cinese mostra molto chiaramente l'interdipendenza dello *yīn* e dello *yáng*.

Organi *yīn* (zàng) e Visceri *yáng* (fǔ)

Gli Organi e Visceri sono molto differenti nelle loro funzioni, ma nello stesso tempo dipendono gli uni dagli altri per lo svolgimento della loro attività fisiologica. Gli Organi dipendono dai Visceri per produrre il *qì* e il Sangue dalla trasformazione del cibo. I Visceri dipendono dagli Organi per il loro nutrimento, che deriva dal Sangue e dal *jīng* da questi accumulati.

Struttura e funzione degli organi

Ogni Organo ha una struttura, rappresentata dall'organo stesso e dal Sangue e dai Liquidi Corporei che vi fluiscono. Allo stesso modo, ogni Organo ha una funzione che influenza la struttura ed è da questa contemporaneamente influenzata. La struttura del Fegato, per

esempio, è rappresentata dall'Organo stesso e dal Sangue che esso conserva. La funzione del Fegato è quella di conservare il Sangue. Un'altra funzione del Fegato è quella di assicurare il libero fluire del *qì* in tutto il corpo. Assicurando il libero fluire del *qì*, il Fegato mantiene in movimento anche il Sangue, consentendo dunque anche una sua corretta conservazione nel Fegato stesso: questo è un esempio di come la funzione del Fegato assiste la struttura del Fegato. D'altra parte, al fine di svolgere la sua funzione, il Fegato come Organo ha bisogno del nutrimento del Sangue: questo è un esempio di come la struttura assiste la funzione.

Senza la struttura (*yīn*), la funzione (*yáng*) non potrebbe essere svolta; senza la funzione, la struttura mancherebbe di trasformazione e movimento.

Il “Su Wen” nel capitolo 5 dice: «Lo *yīn* è all'Interno ed è il fondamento materiale dello *yáng*; lo *yáng* è all'Esterno ed è la manifestazione dello *yīn*»¹².

Il mutuo consumo dello *yīn* e dello *yáng*

Lo *yīn* e lo *yáng* evolvono continuamente, quando uno aumenta l'altro è consumato per salvaguardare l'equilibrio. Ciò si può osservare nel crescere e decrescere del giorno e della notte. Via via che il giorno giunge verso la fine, lo *yáng* decresce e lo *yīn* aumenta. Esattamente la stessa cosa si può osservare nel ciclo delle stagioni. Quando giunge la primavera, lo *yīn* comincia a decrescere e lo *yáng* ad aumentare. Quindi, per la semplice conservazione del loro equilibrio, lo *yīn* e lo *yáng* si “consumano” mutuamente. Quando uno aumenta, l'altro deve diminuire. Per esempio, se il clima diventa torrido (*yáng*), l'acqua (*yīn*) del suolo evapora. Quindi:

- Se lo *yīn* è consumato, lo *yáng* aumenta
- Se lo *yáng* è consumato, lo *yīn* aumenta
- Se lo *yīn* aumenta, lo *yáng* è consumato
- Se lo *yáng* aumenta, lo *yīn* è consumato

Nel corpo umano, il mutuo consumo dello *yīn* e dello *yáng* può essere osservato sia dal punto di vista fisiologico sia da quello patologico.

Da un punto di vista fisiologico, è un processo normale che mantiene l'equilibrio delle funzioni fisiologiche. Questo fenomeno può essere notato in tutti i processi fisiologici, come nella regolazione della sudorazione, dell'urina, della temperatura del corpo, della respirazione ecc. Per esempio, in estate il clima è caldo (*yáng*) e noi sudiamo (*yīn*) di più; quando viceversa la temperatura esterna è molto fredda (*yīn*), il corpo comincia a tremare (*yáng*) nel tentativo di produrre un po' di calore.

Dal punto di vista della fisiologia, il mutuo consumo dello *yīn* e dello *yáng* può essere osservato anche duran-

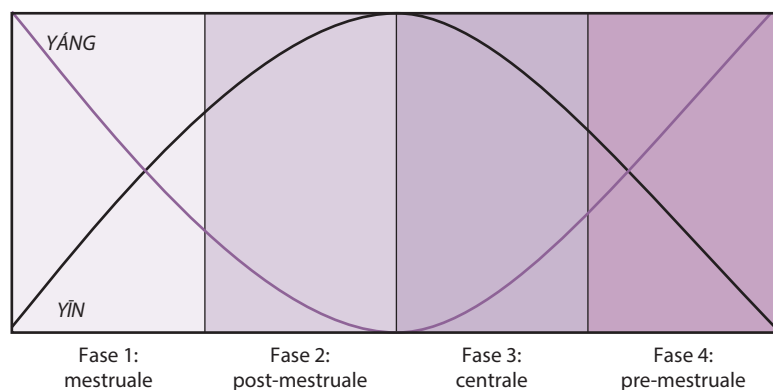


Figura 1.10 Le quattro fasi del ciclo mestruale

te l'alternanza *yīn-yáng* del ciclo mestruale. Il ciclo mestruale può essere diviso nelle quattro seguenti fasi:

- Fase 1: fase mestruale
- Fase 2: fase post-mestruale (più o meno la settimana dopo la fine del flusso)
- Fase 3: fase centrale del ciclo (più o meno la settimana circostante l'ovulazione)
- Fase 4: fase pre-mestruale (più o meno la settimana prima dell'inizio del flusso)

Durante le fasi 1 e 2 lo *yáng* è in calo e lo *yīn* in crescita, lo *yīn* sta cioè aumentando, mentre lo *yáng* viene consumato. Nelle fasi 3 e 4 lo *yáng* è invece in crescita e lo *yīn* è in calo, ovvero lo *yáng* sta aumentando mentre lo *yīn* viene consumato (Fig. 1.10). Dal punto di vista della medicina occidentale, le prime due fasi corrispondono alla fase follicolare, le seconde due alla fase luteinica.

Da un punto di vista patologico, lo *yīn* e lo *yáng* possono aumentare al di là dei loro valori fisiologici e portare al consumo della loro qualità opposta. Per esempio, la temperatura può aumentare (eccesso di *yáng*) durante una malattia infettiva. Ciò può causare secchezza ed esaurimento dei Liquidi Corporei (consumo di *yīn*). Benché si possa concepire questo fenomeno come un tentativo del corpo di ripristinare l'equilibrio tra lo *yīn* e lo *yáng* (i Liquidi Corporei e la temperatura) non si tratta di un equilibrio normale, bensì patologico dovuto a un eccesso di *yáng*. Si potrebbe proseguire dicendo che la stessa temperatura è un tentativo del corpo di combattere il fattore patogeno, ma ciò non toglie che l'aumento di temperatura rappresenta comunque un eccesso di *yáng* che porta a un consumo dello *yīn*.

Sempre dal punto di vista patologico, vi possono essere quattro differenti situazioni di eccesso di *yīn* o eccesso di *yáng*, con consumo dello *yáng* e dello *yīn* rispettivamente, o consumo dello *yáng* o dello *yīn*, che portano rispettivamente a un apparente eccesso di *yīn* o di *yáng*.

È importante sottolineare che l'eccesso di *yáng* e il consumo dello *yīn* non sono affatto la stessa cosa. Nell'eccesso di *yáng*, il fattore principale è l'aumento anormale dello *yáng*, che porta al consumo dello *yīn*. Nel consumo dello *yīn* il fattore primario è il deficit dello *yīn* che insorge spontaneamente e porta a un apparente eccesso di *yáng*.

Cinque diagrammi possono aiutare a chiarire questo concetto (Figg. 1.11-1.15).

Equilibrio di *yīn* e *yáng*

(Fig. 1.11).

Eccesso di *yīn*

(Fig. 1.12)

Un esempio è quando un eccesso di Freddo nel corpo (esterno o interno) consuma lo *yáng*, in particolare lo *yáng* della Milza. Tale condizione è di Freddo da eccesso (Freddo-Pieno).

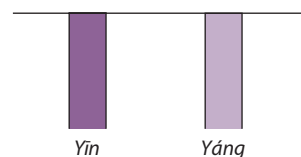


Figura 1.11 Equilibrio dello *yīn* e dello *yáng*

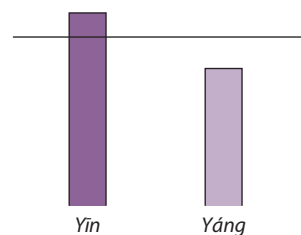


Figura 1.12 Eccesso di *yīn*

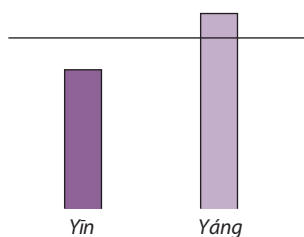


Figura 1.13 Eccesso di yáng

Eccesso di yáng

(Fig. 1.13)

Un esempio è quando un eccesso di Calore (che può essere esterno o interno) consuma i Liquidi Corporei (che sono yīn) e causa secchezza. Si crea quindi una situazione di Calore da Eccesso (Calore-Pieno).

Consumo dello yáng

(Fig. 1.14)

Accade quando l'energia yáng del corpo è spontaneamente in deficit. La diminuzione dello yáng causa fredolosità e altri sintomi che, in una certa misura, sono simili a quelli dell'eccesso di yīn. La situazione è tuttavia molto differente, poiché nell'eccesso di yīn l'aspetto principale è lo yīn in misura superiore al normale che consuma lo yáng. Nel caso del consumo dello yáng, la diminuzione dello yáng è l'aspetto primario e lo yīn è solo apparentemente in eccesso. Questa situazione è denominata Freddo da Deficit (Freddo-Vuoto).

Consumo dello yīn

(Fig. 1.15)

Si verifica quando le energie yīn del corpo sono diminuite. La diminuzione dello yīn può portare a sintomi di

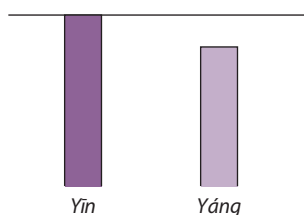


Figura 1.14 Consumo di yáng

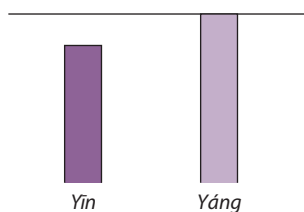


Figura 1.15 Consumo di yīn

Box 1.1 Mutuo consumo dello yīn e dello yáng: Calore e Freddo

1. Eccesso di yīn = Freddo-Pieno.
2. Eccesso di yáng = Calore-Pieno.
3. Consumo dello yáng = Freddo-Vuoto.
4. Consumo dello yīn = Calore-Vuoto.

apparente eccesso di yáng, come la sensazione di calore. Di nuovo, questa situazione è molto diversa da quella già vista nell'eccesso di yáng, in cui l'aspetto primario è lo yáng in misura superiore al normale. Nel caso del consumo dello yīn, questo è l'aspetto primario e lo yáng è solo apparentemente in eccesso. Tale situazione è chiamata Calore da Deficit (Calore-Vuoto).

La distinzione tra Freddo da Deficit e Freddo da Eccesso, come quella tra Calore da Deficit e Calore da Eccesso, è fondamentale nella pratica, in quanto in caso di deficit è necessario tonificare, mentre in caso di Eccesso occorre disperdere (si veda il Box 1.1).

L'intertrasformazione dello yīn e dello yáng

Sebbene opposti, lo yīn e lo yáng possono trasformarsi l'uno nell'altro. Questa trasformazione non accade a caso, ma è determinata dallo stadio di sviluppo e dalle condizioni interne.

Innanzitutto, il cambiamento avviene quando le condizioni sono mature, in un particolare momento nel tempo. Il giorno non può trasformarsi nella notte in qualsiasi momento, ma solo quando sta per finire.

La seconda condizione di cambiamento è data dalle qualità intrinseche di ogni cosa o fenomeno. Il legno può trasformarsi in carbone, ma la pietra non può farlo.

Il processo di trasformazione dello yīn nello yáng e viceversa può essere osservato in molti fenomeni naturali, come nell'alternanza del giorno e della notte, delle stagioni e del clima.

Il principio di intertrasformazione dello yīn e dello yáng ha molte applicazioni nella pratica clinica. Capire questo meccanismo è importante per prevenire le malattie. Essendo consapevoli di come una cosa possa trasformarsi nel suo opposto, possiamo prevenire questo fenomeno e cercare di raggiungere un equilibrio, il che è l'essenza della Medicina Cinese.

Per esempio, il lavoro eccessivo (yáng), senza riposo, induce un estremo deficit (yīn) delle energie del corpo. Il fare troppo jogging (yáng) causa un polso molto lento (yīn). Il consumo eccessivo di alcol provoca una piacevole euforia (yáng), seguita subito dopo dalla depressione (yīn). Le preoccupazioni eccessive (yáng) esauriscono

(*yīn*) l'energia del corpo. L'eccessiva attività sessuale (*yáng*) consuma il *jīng* (*yīn*).

Quindi, l'equilibrio nel nostro modo di vivere, nella dieta, nell'esercizio fisico, nel lavoro, nella vita sentimentale e sessuale è, in Medicina Cinese, l'essenza della prevenzione; capire come lo *yáng* si può trasformare nello *yīn*, e viceversa, ci può aiutare a evitare rapidi cambiamenti dall'una all'altra situazione, cambiamenti che sono dannosi per la nostra vita fisica ed emozionale. Evidentemente, niente è più difficile da raggiungere nella moderna società occidentale che sembra strutturata in modo da produrre continuamente sbalzi da un estremo all'altro.

La trasformazione dello *yīn* e dello *yáng* può inoltre essere osservata nei cambiamenti patologici che si riscontrano nella pratica clinica. Per esempio, il Freddo esterno può invadere il corpo e dopo un certo periodo di tempo può trasformarsi in Calore. Una condizione di Eccesso può facilmente trasformarsi in una condizione di Deficit. Per esempio, un Calore eccessivo può danneggiare i Liquidi del corpo e causare un vuoto dei Liquidi. Una condizione di Deficit può trasformarsi in una condizione di Eccesso. Per esempio, un deficit dello *yáng* della Milza può portare a una condizione di Eccesso di Umidità. È quindi estremamente importante essere in grado di distinguere le trasformazioni *yīn-yáng* nella pratica clinica per trattare correttamente le varie condizioni patologiche.



Obiettivi formativi

In questo capitolo hai imparato quanto segue.

- Come comprendere il concetto *yīn-yáng*.
- La classificazione dei fenomeni in termini di *yīn-yáng*.
- I quattro aspetti dell'interrelazione *yīn-yáng*.
- Come applicare la teoria *yīn-yáng* alla Medicina Cinese.
- Come capire i concetti di Deficit di *yīn*, Deficit di *yáng*, Eccesso di *yīn*, Eccesso di *yáng*.

Domande per l'autovalutazione

1. Cosa rappresentano gli ideogrammi *yīn* e *yáng*?
2. Perché la sinistra appartiene allo *yáng* e la destra allo *yīn*?
3. Perché la forma circolare appartiene allo *yáng* e quella quadrata allo *yīn*?
4. Come si correlano *yīn* e *yáng* alle quattro stagioni?
5. Sei sulla riva di un lago in una giornata molto calda e puoi osservare il vapore salire dalla superficie dell'acqua: come interpreti questo fenomeno in termini *yīn-yáng*?

6. Quando lo *yáng* è preponderante, cosa accade allo *yīn*?
7. Quando lo *yīn* è in deficit, cosa accade allo *yáng*?
8. Spiega la relazione tra Sangue del Fegato e *qì* del Fegato in termini *yīn-yáng*.
9. Cita almeno cinque esempi di sintomi caratteristici della opposizione *yīn-yáng*.
10. Correla l'Eccesso di *yīn-yáng* e il Deficit di *yīn-yáng* a Calore e Freddo (Pieno o Vuoto).

Per le risposte si veda l'Appendice 6.

NOTE

1. Needham J 1977 Science and Civilization in China, vol.2. Cambridge University Press, Cambridge, p. 303.
2. Ibid.
3. Una più ampia discussione dello sviluppo storico della teoria dello *yīn-yáng* lungo il corso dei secoli va al di là dello scopo di questo libro. Il lettore può a questo proposito far riferimento ai seguenti testi:
 - Fung Yu-Lan 1966 A Short History of Chinese Philosophy, Macmillan, New York;
 - Granet M 1967 La Pensée Chinoise, Albin Michel, Paris;
 - Moore C A 1967 The Chinese Mind, University Press of Hawaii, Honolulu;
 - Needham J 1956 Science and Civilization in China, vol. 2, Cambridge University Press, Cambridge.
 - Wing Tsit Chan 1969 A Source Book in Chinese Philosophy, Princeton University Press, Princeton.
4. Granet M 1967 La Pensée Chinoise, Albin Michel, Paris, p. 367.
5. 1979 The Yellow Emperor's Classic of Internal Medicine – Simple Questions (*Huang Di Nei Jing Su Wen* 黄帝内经素问), People's Health Publishing House, Beijing, p. 44.
6. È interessante paragonarlo con l'atteggiamento culturale occidentale che si ha nei confronti del concetto di sinistra e destra secondo cui la sinistra è qualcosa di "cattivo" e la destra qualcosa di "buono". Consideriamo, per esempio, la parola "sinistro", etimologicamente correlata a "sinistra", o "tiro mancino" o il concetto stesso di "destrezza" inteso come "abilità".
7. Simple Questions, p. 31.
8. Science and Civilization in China, vol. 2, p. 41.
9. Su Wen, p. 31.
10. Ibid., p. 77-78.
11. Ibid., p. 32.
12. Ibid., p. 42-43.
13. Lao Zi, Library of Chinese Classics, Foreign Languages Press, Beijing, 1999, p. 73.

LETTURE DI APPROFONDIMENTO

- Fung Yu Lan 1966 A Short History of Chinese Philosophy, Free Press, New York
- Kapthuk T 2000 The Web that has no Weaver – Understanding Chinese Medicine, Contemporary Books, Chicago
- Moore CA 1967 The Chinese Mind, University Press of Hawaii, Honolulu
- Needham J 1977 Science and Civilization in China, vol. 2, Cambridge University Press, Cambridge
- Wang Bi 1994 The Classic of Changes (translated by RJ Lynn), Columbia University Press, New York
- Wilhelm R 1967 The I Ching, Routledge and Kegan Paul, London
- Wing Tsit Chan 1969 A Source Book in Chinese Philosophy, Princeton University Press, Princeton