

Franco Nocchi

Docente a contratto, Università di Pisa e di Firenze

# Antica medicina cinese: capire le leggi della natura per capire e curare l'uomo

## Introduzione alla medicina cinese

La medicina cinese, riconosciuta dall'Organizzazione Mondiale della Sanità e annoverata tra le medicine non convenzionali, è ritenuta il più antico sistema medico conosciuto. È un sistema medico complesso, la cui versione più diffusa (quella, per l'appunto, riconosciuta dall'OMS) è il modello della medicina tradizionale cinese, nota anche con la sigla MTC, la cui fondazione e sistematizzazione, però, risale solamente all'epoca di Mao Tse-Tung (più precisamente nel decennio tra il 1950 ed il 1960). Quando invece si parla di antica medicina cinese (AMC) si fa riferimento a modelli medici più antichi.

La prima opera di AMC risale al 2600 a.C., il Huang Ti Nei Ching Su Wen. Si tratta di iscrizioni fatte su gusci di tartaruga e su scapole di bovini, che raccontano di una forma di massaggio praticato dagli sciamani.

*Quando l'organismo è in stato di agitazione, i canali o meridiani sono impediti; conseguentemente il corpo perde di sensibilità e deve essere trattato con il massaggio (cap. V: Energia vitale, sangue, costituzione fisica e mentale dell'opera sopracitata).*

L'AMC, aspetto espressivo del taoismo prima e del buddismo chan poi, nasce come sistema fondato sul massaggio, sulla digitopressione e su "manovre di tipo osteopatico". L'utilizzo degli aghi, della moxa, delle coppette era, e dovrebbe ancora essere, integrativo e mai interamente sostitutivo del contatto diretto delle mani e delle dita dell'operatore con il corpo dello "yin" (di chi, cioè, fruisce del trattamento). Poiché ogni trattamento di AMC è finalizzato ad armonizzare le energie di una persona, nessun sistema e nessun attrezzatura può essere più adatto a questo scopo della fonte diretta dell'energia vitale: le mani dell'operatore.



Gli antichi maestri da sempre invitano a essere molto cauti nell'utilizzo degli aghi da agopuntura, pratica purtroppo assai inflazionata da parte degli agopuntori moderni. La pratica delle arti mediche nell'antichità era portata avanti necessariamente in parallelo con la pratica delle cosiddette "arti marziali", in piena ottemperanza alla necessaria complementarità degli opposti, nell'espressione della legge dello yin e dello yang.

I nomi dei primi tecnici del massaggio conosciuti in Cina, vissuti secondo la tradizione cinese tra il 2600 e il 2100 a.C., sono Chi Bo, Dai Ji, Yu Fu. Da allora il massaggio cinese è stato sempre più utilizzato e sistematizzato. Nel V secolo a.C. visse Hua To, un medico che codificò le tecniche, tramandate fino ai giorni nostri, dei 5 animali terapeutici (scimmia, orso, serpente, tigre, aironi). Dette tecniche sono esercizi posturali energetici che si ispirano alle movenze dei 5 animali sopracitati, eseguite al "ritmo" della respirazione funzionale (una respirazione effettuata con il movimento del diaframma, che deve anticipare sia in fase inspiratoria che in quella

espiratoria, quello del torace) e finalizzati all'ottenimento del benessere e della longevità.

Pao Pu Tzu Nei Pian (Il Maestro che abbraccia la semplicità del bambino), di Ge Hong (281-341 d.C.), è un prezioso manuale di alchimia interiore per l'ottimizzazione del consumo dell'energia vitale e un prontuario di prescrizioni per le emergenze. Esesiale ricordare Chang San Feng (Wudang, 1296 d.C.) e il suo Long Lun Nei Ching (Canone di medicina interna del drago e della fenice). È da questo trattato che vado a prendere spunto per la materia di insegnamento da me svolta all'interno del Master di Fisioterapia Sportiva, vale a dire il protocollo "Long Lun Shu Lao Tuina" (il massaggio dell'antico ruscello del Drago e della Fenice).

Durante la dinastia Ming (1368-1644), il "tui na" e la medicina cinese furono introdotte come materia fondamentale d'esame alla Scuola Imperiale di Medicina. In questo periodo avvenne, per volere imperiale, una grande diffusione popolare della pratica del tui na e un imponente sviluppo delle tecniche di tui na (massaggio e digitopressione) pediatriche. Nella successiva dinastia Ching (1644-1911) si ritenne che il tui na fosse inadatto ai gusti raffinati della famiglia imperiale e quindi fu eliminato dalla corte e dalla Scuola Imperiale di Medicina. Ogni forma di proibizionismo, però, scatena sempre un fisiologico rebound, così il popolo ne continuò segretamente la pratica e ne sviluppò gli aspetti pratico-applcativi legati alla divulgazione popolare delle arti marziali, avvenuta sempre in gran segreto in quel periodo: un'enciclopedia medica del tempo, a opera di autori vari, parla de "gli 8 metodi per curare le fratture ossee" ("duànliè gu pa fa"). Nel XX secolo, l'inferiorità tecnica che il celeste impero sperimentò nell'incontro con l'Occidente (guerre dell'oppio, rivolta dei boxer) minò l'autostima del popolo cinese. Inizia così, da parte del popolo cinese, il crollo della fiducia nella propria cultura (AMC compresa) fino al momento in cui, nel 1949, con l'avvento della Repubblica Popolare Cinese di Mao Tse-Tung, iniziò il periodo della "rivoluzione culturale" che, nei suoi diversificati aspetti, andò anche ad attivare un vero e proprio processo di epurazione di ogni aspetto delle antiche arti taoiste. Come fu immediatamente proibita la pratica delle "arti marziali", furono anche distrutti migliaia di testi di antica medicina e ne fu proibito l'utilizzo da parte del popolo. Solo alla fine degli anni '50, conseguentemente alla posizione assunta dalla Cina rispetto alla "guerra fredda" (evento che andò a delineare i blocchi contrapposti oriente/occidente), nacque l'esigenza di riproporre i prodotti dell'antica cultura cinese per dare al mondo intero l'immagine della potenza del "paese di mezzo" attraverso espressioni autoctone. In pochi anni furono ricodificati e risistemati sia la pratica delle arti marziali (proponendo quello che oggi vediamo, cioè delle pratiche spettacolari ma prive di qualsiasi nesso con la pratica antica originale) che i protocolli della moderna medicina tradizionale cinese (ricostruendo e riarrangiando ciò che degli antichi era scampato alla distruzione

dell'epurazione culturale), offrendo una versione dunque "annacquata" dell'antica medicina, sterile di gran parte dell'efficacia terapeutica. Il mio maestro Huang Wan De ne è stato testimone e sofferente narratore. Fu infatti costretto a fuggire dalla Cina nel 1950 all'età di 42 anni per non finire ucciso dalle armi dell'esercito maoista, al tempo in "piena attività" per portare a realizzazione quello squallido esempio di scempio umano che prese per l'appunto il nome di "epurazione culturale". Il padre del grande maestro non fu altrettanto fortunato e morì fucilato, "reo" solamente di essere uno dei maestri delle arti antiche, quelle arti antiche (mediche e di combattimento) che rappresentavano per l'appunto una delle radici più profonde della millenaria cultura cinese e che proprio per questo dovevano essere – ed effettivamente lo furono – estirpate con inumana violenza.

In rispetto del maestro e di questo triste spartiacque storico, volontariamente adottò i termini della traslitterazione Wade Giles, e non quelli del pinyin, il sistema di trascrizione introdotto dalla Repubblica Popolare Cinese e a oggi ancora in uso (parlerò di "chi" e non di "qi", di "tai chi chuan" e non di "tai ji quan", ecc.).

L'Organizzazione Mondiale della Sanità ha comunque riconosciuto la medicina tradizionale cinese all'interno delle medicine non convenzionali. L'MTC è considerata composta dai "5 pilastri": il tui na, l'agopuntura, la terapia farmacologica, la dietetica, le terapie del movimento (tai chi chuan, chi kung). Restano in ogni caso le profonde differenze della MTC rispetto all'antica medicina.

### **Società moderna e discipline orientali**

La società occidentale del terzo millennio è diventata, in questi ultimi tre decenni, estremamente permeabile a ogni tipo di concezione derivante dalle cosiddette discipline orientali antiche. In una società afflitta da problematiche dilaganti quali la microcriminalità in costante sviluppo da un lato e lo stress implodente dall'altro, tendiamo sempre più a importare le componenti culturali dell'antico oriente nel tentativo di integrarle alla mentalità e agli stili di vita occidentali per ottenerne un beneficio e un aiuto, riuscendo molto spesso, a operare solamente un processo di adattamento, che svilisce e impoverisce l'essenza originale di dette componenti.

Il concetto di discipline orientali comprende tutta la gamma di attività incentrate sulla ricerca di una connessione psico-fisico-emozionale profonda e che compongono un continuum che parte dalle pratiche maggiormente indirizzate all'acquisizione di abilità nelle tecniche di combattimento (kung fu, karate, ju jitsu, ecc.) per arrivare alle pratiche maggiormente introspettive e finalizzate alla ricerca dell'equilibrio e della calma del dialogo interiore (chi kung, yoga, meditazione, ecc.). Lungo questo continuum si vanno a collocare altre attività che vanno a integrare i due aspetti dicotomici (ad esempio, il tai chi chuan) ed alcune pratiche più indirizzate agli aspetti medico terapeutici (tui na, shiatsu, agopuntura, ecc.). È proprio nell'importazione degli aspetti medico

terapeutici, soprattutto nell'applicazione della medicina tradizionale cinese, che l'impoverimento dell'essenza delle antiche arti mostra i suoi aspetti più paradossali. Molti sarebbero gli aspetti degni di attenzione e di approfondimento ma, per esigenze di sintesi espositiva tralascieremo per ora ogni riferimento agli aspetti storici, alle metodologie applicative e soprattutto al rapporto tra scienza moderna e antica medicina, per poterci concentrare su un concetto fondamentale ma dimenticato, e oggi poco o per niente conosciuto: la biotipicità energetica soggettiva. È un concetto che parte (e al tempo stesso arriva a dimostrare...) da un postulato fondamentale: ogni individuo possiede delle caratteristiche energetiche ed organiche uniche e diverse da quelle di ogni altro; conseguentemente a ciò ogni pratica terapeutica efficace solo parzialmente (o persino dannosa...) se non viene svolta tenendo conto delle suddette caratteristiche soggettive del paziente. Questo concetto viene definito a partire dallo Huang Dao, il calendario cinese.

### I postulati fondamentali dell'antica medicina cinese

Vediamo sinteticamente alcuni degli assunti che costituiscono le fondamenta stesse dell'intero sistema teorico-pratico dell'antica medicina cinese:

- tutto è uno, concetto basilare che parte dalla consapevolezza che non esiste in natura nessuna cosa considerata antitetica ad un'altra ma solamente ad essa complementare e integrante; il concetto viene espresso dalla legge yin/yang;
- l'uomo è un OLOS composto da 4 sfere indipendenti e al tempo stesso interdipendenti l'una dall'altra. Queste 4 sfere sono: la sfera corporea, quella energetica, quella psico-emozionale e quella spirituale. Ogni intervento su una delle 4 sfere non può non avere effetti diretti sulle altre 3;
- ogni uomo è un microcosmo facente parte integrante e indispensabile del macrocosmo natura;
- ogni uomo vive in relazione ai flussi energetici della natura ed è governato dai ritmi delle leggi che governano la natura stessa. Così come la natura è in continuo mutamento, pur nella ripetitiva ciclicità dei ritmi che la regolano, pure l'uomo ha delle caratteristiche in ciclica variazione che sono regolate dalle leggi del cosmo;
- conoscere le leggi che governano la natura ci permette di conoscere meglio le leggi che sostengono l'uomo nel suo essere nel mondo;
- il profondo nesso che lega l'uomo alla natura, il fatto che l'uomo stesso è alimentato dalla stessa energia che alimenta la natura: il chi (pronuncia "ci"), l'energia vitale;
- ogni uomo nasce con una sorta di serbatoio precostituito di chi (lo yuan chi, il chi dell'origine, che gli proviene dall'incontro delle energie dei genitori rafforzate o indebolite dalle energie naturali del giorno – o del periodo del concepimento. Nessuno può aumentare ma solo ottimizzare il consumo dello yuan chi, il

quale, una volta terminato, sancisce la fine della vita terrena. Per ottimizzare il consumo dello yuan chi, gli antichi maestri utilizzavano tecniche psico-corporee particolari (meditazione, chi kung, tai chi chuan, ecc.) e adottavano un'alimentazione sana e una respirazione corretta basata prevalentemente sull'utilizzo del diaframma e della piena consapevolezza nell'atto respiratorio.

La circolazione del chi nell'uomo è continua e garantita da un sistema di 12 meridiani (o canali ordinari ed 8 straordinari (per l'antica medicina qualsiasi malattia è soltanto uno squilibrio del flusso del chi, squilibrio che può essere ristabilito dal terapeuta con opportuni interventi sui punti di accesso all'energia, i punti dell'agopuntura, per capirsi). Il chi scorre, nel ciclo circadiano, in tutti i meridiani ordinari contemporaneamente ma raggiunge l'apice dell'energia per 2 ore circa in ognuno dei 12 meridiani secondo la Tabella I sotto riportata.

**Tabella I.** Meridiani e picco massimo energia nella circolazione circadiana.

Circolazione circadiana	Orario picco max energia
Polmone	03-05
Intestino crasso	05-07
Stomaco	07-09
Milza	09-11
Cuore	11-13
Intestino tenue	13-15
Vescica	15-17
Rene	17-19
Ministro del cuore	19-21
Triplice riscaldatore	21-23
Vescica biliare	23-01
Fegato	01-03

### Ritmi della natura, ritmi dell'uomo

Il 19 febbraio è stato il primo giorno del 2015 (anno della pecora) secondo il calcolo del calendario antico cinese e quindi, mentre il capodanno occidentale è convenzionalmente stabilito ogni anno nello stesso giorno (il 1° gennaio), il capodanno cinese varia a seconda degli anni, e questo perché il primo giorno dell'anno del nostro calendario gregoriano fu stabilito convenzionalmente rapportandosi alla data di nascita di Cristo (una settimana dopo la natività il popolo di Israele circoncedeva i bambini), quello del calendario antico cinese invece è rapportato ai flussi energetici della natura, essendo stabilito all'indomani del novilunio più vicino alla data del 4 febbraio.

Il capodanno cinese segna il primo giorno di primavera e le altre stagioni si rapportano a questa data: il 19 maggio 2015 inizierà dunque l'estate, il 19 agosto inizierà l'autunno e il 19 novembre l'inverno (un inverno corto, per-

**Tabella II.** Alcune delle corrispondenze più significative associate ai 5 mutamenti.

	Legno	Fuoco	Terra	Metallo	Acqua
Organo	Fegato	Cuore	Milza	Polmoni	Reni
Viscere	Cistifellea	Int. tenue	Stomaco	Int. crasso	Vescica
Stagione	Primavera	Estate	5A stagione	Autunno	Inverno
Corpo	Tendini Muscoli	Sistema cardiocircol.	Tessuto connettivo	Pelle	Ossa midollo
Emozioni	Collera	Gioia	Preoccupazione	Dolore	Paura
Senso	Vista	Tatto	Gusto	Olfatto	Udito
Fasi vita	Nascita	Crescita	Trasformazione	Declino	Morte

ché nel 2016 il capodanno, e quindi la primavera, avrà inizio – nell’anno della scimmia – l’8 febbraio).

La comprensione di questo passaggio è essenziale da un punto di vista terapeutico. Ogni intervento deve essere impostato in stretta relazione con la legge dei 5 mutamenti (Tab. II), che diventa applicabile a partire proprio dalla sua connessione con la stagione e con i relativi organi e visceri. Pensiamo ad esempio che il 20 agosto 2010, per noi in piena estate, da un punto di vista di flussi energetici naturali era già in autunno, con la conseguenza che gli organi dovevano essere stimolati da parte del terapeuta in modo completamente diverso (estate = cuore/intestino tenue/vasi sanguigni/ecc.; mentre autunno = polmone/intestino crasso/pelle/ecc.). Il calendario cinese era stato costruito dagli antichi maestri per la comprensione delle energie della natura ed era stato strutturato riferendosi alle ritmiche interazioni tra le energie del cielo e quelle della terra, interazioni che si basano sulla conoscenza dei 10 tronchi celesti e dei 12 rami terrestri

In particolare, i 12 rami terrestri esprimono sia la divisione

della giornata in cicli biorari sia le cosiddette 6 energie fondamentali della natura (vento, umidità, aridità, freddo, fuoco ministeriale, fuoco imperiale) le quali vanno a collegarsi direttamente ai 12 meridiani energetici dell’uomo: ognuno dei 12 rami terrestri abbinato a un meridiano energetico dell’uomo ne esprime la relativa energia nel ciclo circadiano che abbiamo precedentemente visto scorrere nell’uomo in un flusso continuo di 2 ore in 2 ore. A ognuno dei 12 rami terrestri è correlato uno solo dei 12 animali del calendario cinese (Tab. III).

I tronchi celesti sono 10 perché corrispondono ai 5 mutamenti (e quindi agli organi e visceri ai mutamenti correlati, rivedere Tab. II), in corrispondenza ed in combinazione coi 12 rami terrestri nel calendario antico, e determinano lo stato di energia di ogni anno. Poiché il minimo comune multiplo tra 12 e 10 è 60, è evidente che dopo 60 anni è possibile ripetere la combinazione di un’accoppiata ramo/tronco con identiche caratteristiche energetiche (Tab. IV). È importante osservare come l’animale topo, ad esempio, torna ogni 13 anni, ma avendo una combinazione diversa tronco/ramo due persone-topo ricevono

**Tabella III.** Meridiani e circolazione energia in relazione agli animali del calendario antico e ai rami terrestri.

Meridiano	Orario picco max energia	Animale corrispondente	Ramo terrestre
Polmoni	03-05	Tigre	yin
Intestino crasso	05-07	Coniglio	mao
Stomaco	07-09	Drago	chen
Milza	09-11	Serpente	si
Cuore	11-13	Cavallo	wu
Intestino tenue	13-15	Pecora	wei
Vescica	15-17	Scimmia	shen
Rene	17-19	Gallo	you
Ministro del cuore	19-21	Cane	xu
Triplice riscaldatore	21-23	Maiale	hai
Vescica biliare	23-01	Topo	zi
Fegato	01-03	Bue	chou

**Tabella IV.**

Anno	Capodanno	Animale	Elemento	Tronchi	Rami
1924	5 febbraio	Topo	Legno	Jia	Zi
1925	24 gennaio	Bue	Legno	Yi	Chou
1926	13 febbraio	Tigre	Fuoco	Bing	Yin
1927	2 febbraio	Coniglio	Fuoco	Ding	Mao
1928	23 gennaio	Drago	Terra	Wu	Chen
1929	10 febbraio	Serpente	Terra	Ji	Si
1930	30 gennaio	Cavallo	Metallo	Geng	Wu
1931	17 febbraio	Pecora	Metallo	Xin	Wei
1932	6 febbraio	Scimmia	Acqua	Ren	Shen
1933	26 gennaio	Gallo	Acqua	Gui	You
1934	14 febbraio	Cane	Legno	Jia	Xu
1935	4 febbraio	Maiale	Legno	Yi	Hai
1936	24 gennaio	Topo	Fuoco	Bing	Zi
1937	11 febbraio	Bue	Fuoco	Ding	Chou
1938	31 gennaio	Tigre	Terra	Wu	Yin

caratteristiche energetiche completamente diverse (jia/zi e bing zi). Un topo può avere potenzialmente le caratteristiche identiche alla persona-topo del 1924 nel 1984, anno in cui si ripresentano topo/jia-zi.

Da ricordare che i 10 tronchi celesti permettono di calcolare le energie in mutamento giornaliero: il primo giorno del nuovo anno sarà jia, il secondo yi, l'undicesimo di nuovo jia, e così via per tutto il passare dell'anno.

Di conseguenza, almeno in linea teorica, è evidente che:

- 1) dal momento stesso in cui vede la luce, ogni Uomo acquisisce una personalissima biotipicità energetica che lo rende unico ed irripetibile. Questa irripetibile biotipicità energetica è la risultante delle biotipicità energetiche dei genitori, dell'energia naturale dominante nel giorno del concepimento, dell'energia naturale dominante nell'anno, nel giorno e nel minuto della nascita del soggetto in questione;
- 2) la biotipicità energetica rappresenta la motivazione fondamentale, al di là di ogni altro aspetto prettamente teoretico/filosofico, del perché l'approccio terapeutico e l'attenzione dell'antica medicina sono rivolti costantemente al paziente e mai alla malattia: non solo una stessa malattia ha cause diverse in pazienti diversi, ma la stessa sintomatologia nello stesso paziente può avere cause diverse se manifestata in stagioni ed addirittura in cicli giornalieri differenti;
- 3) la biotipicità energetica, una volta calcolata, rappresenta un valore essenziale di riferimento per ogni intervento terapeutico che voglia essere realmente efficace.

In base al tipo di Equilibrio energetico evidenziato dal soggetto, e in relazione al periodo dell'anno (stagione) in cui detto squilibrio si manifesta, si dovrà agire negli orari della giornata più idonei ad assecondare e soddisfare le esigenze energetiche del paziente. Ne consegue che ogni terapeuta dovrebbe essere disposto alla programmazione di un piano di interventi che si basi non sulla propria agenda (definita cioè sugli impegni del terapeuta) ma bensì su quella che può essere definita "l'agenda bioenergetica del paziente" (definita sulle reali esigenze energetiche del paziente) che non può tener conto né di giorni festivi, né di orari scomodi (a me è capitato di dover dare appuntamento la mattina del giorno di Pasqua alle 06.00!).

Nell'antica medicina viene tramandato un unico trattamento che può essere applicabile a qualunque persona, al di là delle caratteristiche energetiche soggettive: è il "Long Lun Shu Lao Tuina" ("il massaggio dell'antico ruscello del Drago e della Fenice"). Si tratta di un intervento di armonizzazione energetica generale che la medicina tradizionale cinese di "maoista concezione" ha totalmente perduto.

Il grande maestro Huang Wan De era solito dire:

*Non si può pensare di operare un qualsiasi trattamento al corpo senza che venga coinvolta anche la sfera energetica e quella psicoemozionale della persona: solo il sentiero tracciato dagli Shu Lao è esente da rischi...*

#### CORRISPONDENZA

**Franco Nocchi**  
franconocchi@hotmail.com