

REFLESSOLOGIA ZU

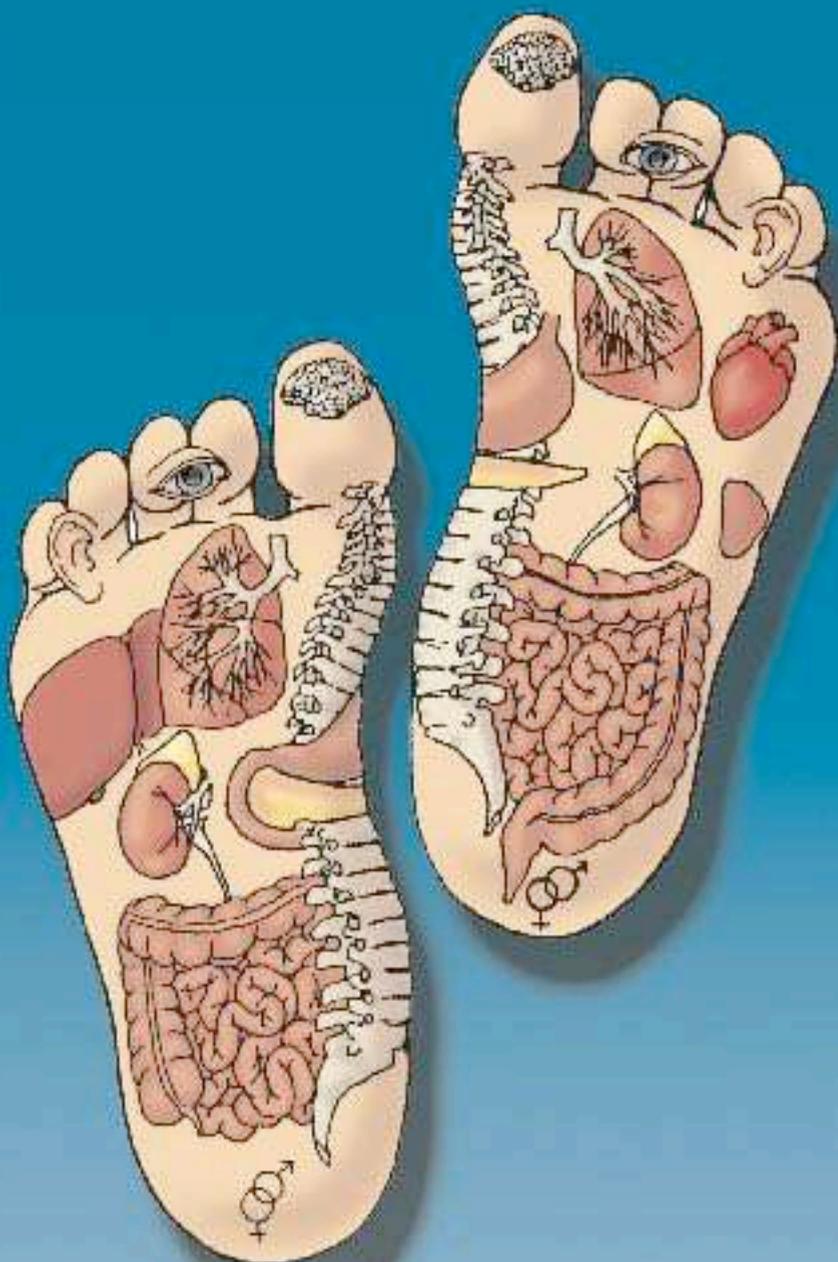
Vol. I

老足

Laozu
Baldassarre

Via d'iniziazione al TAO

足道中心



Edizioni
ZU Center

老足

LAOZU
BALDASSARRE

REFLESSOLOGIA
ZU

“Via d’iniziazione al Tao”

Vol. I

Edizioni
“ZU CENTER”

Namasté lettore

Di un libro le pagine della prefazione si scrivono alla fine, si pongono all'inizio e quasi nessuno le legge, per di più queste sono un rimaneggiamento della prima edizione. Molto tempo è passato da allora, perciò ho sentito il dovere di fare una specie di consuntivo in quest'ultima ristampa.

Mi decisi a scrivere questo libro per la costante insistenza degli allievi che partecipavano ai miei corsi e che insistevano sull'esigenza di avere materiale stampato per rileggere e rivedere le informazioni acquisite. La gestazione fu lunga, mi sentivo Penelope: la sensazione era di cancellare più di quanto scrivessi. Ciò che in precedenza mi parevano scoperte, poi mi apparivano ovvietà non più degne di nota.

Intuizioni e verifiche si sovrapponevano, si sostituivano in una roteante ipnotica danza derviscica. Vivevo la sensazione di assistere e partecipare a una pellicola accelerata, di rotolare in discesa, la velocità cresceva in maniera esponenziale, ciò che scrivevo invecchiava rapidamente tra le mie mani. Le intuizioni che poco prima mi erano parse brillanti, in breve tempo erano sostituite da scoperte che aprivano nuove porte e nuovi orizzonti di ricerca. La molla che mi fece decidere di scrivere questo libro fu quando un allievo, portavoce di un gruppo di studio, mi disse:

«Continui pure a viaggiare alla sua velocità, ma per favore faccia un fermo immagine per noi, fotografi questo momento e poi continui pure per la sua strada, così noi avremo almeno qualcosa da leggere.»

Il ragionamento non faceva una piega...

Come non potevo accontentare chi mi chiedeva qualcosa di scritto sulla Reflessologia del Piede, argomento ancora nuovo e sconosciuto ai più in quei tempi? Ero nel pieno di una foga scopritiva e le persone che intervenivano alle mie conferenze insistentemente esprimevano il desiderio di saperne di più su questa tecnica e sul metodo che stavo definendo. Diversi amici mi aiutarono a far sì che questo testo vedesse la luce, ognuno di loro diede il suo contributo, ma per me è doveroso uno speciale ringraziamento a Luciana Colangelo, amica, poi allieva, ora ottima collega, che ha seguito fin dall'inizio il mio cammino professionale. Quando mi restituì il testo ultimato, che le avevo dato da leggere e correggere, quasi mi venne da piangere: intere pagine erano quasi tutte sottolineate, corrette, cancellate, irriconoscibili.

Non era più il mio libro, il libro che avevo scritto con tanti sforzi era stato riscritto, non ne ero più io l'autore. Che dire? Che fare? Per mesi si era dedicata con dedizione alla lettura e alla ristrutturazione del testo. Riportando le correzioni nel computer mi resi conto invece che i contenuti, non erano per nulla cambiati, il testo aveva acquisito leggerezza e scorrevolezza. Non era stata tolta o aggiunta una sola parola. I soggetti posti alla fine d'ogni frase, tipico modo di parlare del sud, erano stati spostati all'inizio. Il testo era stato rovesciato come un calzino. Appresi più italiano trascrivendo le correzioni che in tanti anni di scuola, allora più che adesso scrivevo come parlavo.

Per la grafica e l'impaginazione determinanti furono la professionalità e la competenza di Ettore Carabia, amico fraterno che mi diede la possibilità di tradurre gra-

ficamente gli elaborati. Le prime mappe pubblicate erano state stampate in serigrafia. In quei tempi di rapida evoluzione anche Ettore fece un salto qualitativo, il suo lavoro era passato dalla serigrafia manuale all'informaticizzazione dei manufatti, i disegni originali che avevo eseguito manualmente, furono digitalizzati, dando così alla grafica un aspetto più gradevole, pulito ed essenziale. Per interagire con lui cambiai il mio computer IBM e acquistai il mio primo Macintosh.

Allora i computer avevano funzioni ben distinte: gli IBM e compatibili (così erano chiamati), utilizzavano il sistema DOS, oggi dinosauri dell'informatica ed erano specializzati in calcolo e scrittura, gli esordienti Macintosh in grafica e impaginazione. Le radici delle mie competenze informatiche risalgono a quegli anni ed Ettore con la sua competenza mi ha trasmesso il perfezionismo della professionalità.

L'immagine dei due piedi riempiti con gli organi, icona dello Zu Center e Zhen Li con la sua compagna Xun Li, la coppia di cinesi che si massaggiano i piedi, sono disegni elaborati da Claudia Colangelo, artista dalle mani di fata: qualunque materiale porrete nelle sue mani in breve tempo sarà trasformato in qualcosa di artistico.

Sono passati molti anni da allora, non mi piace ricordarne quanti, non mi piacciono le date, mi danno la sensazione che fermino il tempo mentre sono costantemente proiettato verso il futuro. Prima di rileggere il libro pensavo di dover apportare modifiche sostanziali, ma con grande stupore mi sono accorto di quanto sia ancora attuale, anche i disegni anatomici delle ossa, le loro proporzioni, gli studi che ho fatto in seguito, lo confermano. Ho scritto altri quattro libri sull'argomento e ne sto scri-

vendo un sesto, i contenuti sono stati arricchiti, c'è stata una verticalizzazione nell'interpretazione della persona e della malattia. La maniera di fare diagnosi riflessologiche e terapie è cambiata molto: si sono verticalizzate. Spero che come un buon vino il contenuto dei miei testi migliorino con il passare del tempo, siano di aiuto e stimolo a quanti si avvicinino a questa metodica. In altri testi di Reflessologia, stampati o pubblicati su internet, frequentemente trovo qualcosa di familiare, a volte così familiare che non hanno cambiato nemmeno le virgole nel copiarli. Mi piacerebbe invece un giorno leggere evoluzioni della mia metodica, qualcuno che prendendo spunto dai miei studi fosse andato avanti, finalmente potrei tornare a essere allievo.

La Reflessologia Zu è una riflessologia tridimensionale perché noi siamo tridimensionali. I piedi sono massaggiati sulla pianta, sul dorso e medialmente. Sono utilizzate tutte e dieci le dita, non solo il pollice. Il massaggio è esercitato con differenti intensità, velocità, direzioni, pressioni, sfregamenti, mobilizzazioni... informazioni mirate a raggiungere i differenti strati corporei: pelle, connettivo, vasi sanguigni, muscoli e ossa.

Si massaggia da seduti, in piedi, frontalmente e di spalle il paziente, secondo l'esigenza della direzione e della forza che deve essere impressa al movimento delle dita. La presenza costante della musica, tendenzialmente mozartiana, imprime un ritmo al massaggio che ne esalta la percezione e la funzione. La conoscenza e l'applicazione dei principi della Medicina Tradizionale Cinese, attraverso i punti d'agopuntura presenti sui piedi, sono una peculiarità di questa tecnica. Per aumentare l'effetto del massaggio ci sono circostanze in cui ci si avvale

di strumenti non invasivi. La nostra azione è orientata a movimentare le potenzialità circolatorie: sanguigna, (arteriosa e venosa), linfatica ed elettrica, con il fine di stimolare le fisiologiche capacità di auto guarigione. ... basta così, se continuo quella che doveva essere solo una prefazione rischia di diventare un altro testo.

Vi auguro buona lettura.

Laozu Baldassarre

足

ZU - Piede

道

DAO - La Via

中

ZHONG - Centro

心

XIN - Cuore

SCUOLA SUPERIORE
REFLESSOLOGIA ZU

REFLESSOLOGIA ZU

Il Metodo ZU si diversifica dalle altre interpretazioni della Reflexologia del Piede per lo studio approfondito e analitico dell'identificazione dei punti riflessi sul piede, quella che chiameremo I.A.R.S., *Identificazione Aree Riflesse Sensibili*.

Tutti i punti descritti sono stati localizzati mirando all'epicentro del dolore di ogni area sensibile e in relazione alle ossa e ai muscoli. Un piede può essere lungo, largo, corto, grosso, magro, ed entrando nelle patologie piatto, cavo, equino, varo, valgo, torto. Questo tipo di lettura oggettivizza i punti riflessi.

All'inizio della mia ricerca ho reperito quanto di scritto e illustrato concerne la Reflexologia del Piede a livello mondiale. Il risultato di tale lavoro è quanto di più disarmante può apparire a una lettura critica: ogni mappa, ogni disegno, è rappresentato con assoluta soggettività dai vari autori, sia nella dislocazione degli organi riflessi, sia nelle colorazioni utilizzate.

Per esempio, l'area riflessa del fegato è rappresentata come un ovale, o grossolanamente quadrangolare, o triangolare, oppure sovrapposta all'area riflessa dei polmoni o superiormente alle teste dei metatarsi, o ancora inferiormente alle teste dei metatarsi, dove centralmente, dove lateralmente. Oltre alla diversità del disegno dell'area e della sua dislocazione anche le colorazioni cambiano totalmente di autore in autore.

Se prendiamo un libro di anatomia occidentale, asiatico, africano, gli organi sono tutti situati ovviamente nelle medesime aree. Un pigmeo è un brevilineo, un watusso

è un longilineo, ma gli organi sono proporzionalmente dislocati nei loro corpi alla stessa maniera. Nelle varie razze cambia il colore della pelle, la forma degli zigomi e degli occhi, ma anatomicamente le varie parti sono strutturate allo stesso modo: ecco quindi che evidenziamo un'importante contraddizione nel confrontare la nostra vasta raccolta di libri e di mappe, verificando che sono tutte differenti tra loro: questo non dà un senso di serietà a chi con occhio critico si avvicina alla lettura e all'interpretazione della *Reflessologia del Piede*. A quei tempi lavoravo in ospedale presso l'Istituto per lo Studio e la Ricerca dei Tumori di Milano, dopo aver lavorato per qualche anno in un ospedale in Abruzzo e in Amazzonia. Materiale di verifica delle prime nozioni acquisite di *Reflessologia del Piede* non mi mancava: toccavo i di a pazienti, infermieri, medici, amici, parenti, a chiunque mi capitasse a tiro e fosse disposto a farsi verificare lo stato di salute attraverso una tecnica così inconsueta. Il mio entusiasmo era grande.

Giorno dopo giorno vivevo delle verifiche importanti, constatavo e risolvevo problemi con sintomatologie acute in brevissimo tempo. Gli effetti collaterali della chemioterapia venivano notevolmente ridotti.

Un giorno in Abruzzo ebbi l'occasione di verificare con questa tecnica le condizioni di una persona che non incontravo da anni. Piacevolmente soddisfatto e incuriosito da quanto fossi riuscito a dirgli attraverso i piedi, mi chiese se evidenziavo qualcosa di particolare al suo cuore. Avevo già toccato il punto riflesso del suo cuore, però non aveva dato nessun sintomo che potesse indicarmi una qualche sofferenza in relazione ad esso.

Tornai quindi a insistere su quell'area con un'intensità

e un'attenzione superiori a quella standard ma non ebbe nessun tipo di reazione. Conclusi quindi che da un punto di vista riflessologico, almeno per quelle che erano allora le mie conoscenze, il suo cuore non manifestava sintomi patologici. Mi rispose che negli ultimi due anni aveva subito tre infarti del miocardio. Anche se non lo disse con un atteggiamento derisorio, perché erano tanti gli altri sintomi che gli avevo evidenziato, mi sentii sprofondare: quel giorno quella situazione mi mise in crisi. Se attraverso il piede non riuscivo a individuare la sofferenza di un organo così gravemente danneggiato, pensavo, chissà quanti altri punti riflessi avrebbero potuto reagire allo stesso modo.

In quel periodo avevo iniziato anche la mia prima scuola di agopuntura e successivamente mi venne spontaneo associare le varie tecniche, filosofie e principi, per cui evidenziai che sui piedi giungevano i *meridiani zu* (cioè quelli degli arti inferiori): gli *zang* (pieni) milza, fegato e rene, e i *fu* (vuoti) stomaco, vescicola biliare e vescica urinaria. Il meridiano del cuore non era tra questi e da questa constatazione presi ad associare, a verificare e a catalogare un'enorme quantità di dati ottenuti sui pazienti dalle più disparate patologie.

Una delle conclusioni alle quali giunsi, e che rappresenta uno dei capisaldi di questa metodica innovatrice nel campo dello studio della Reflessologia del Piede a livello internazionale, è che polmoni e colon, cuore e intestino tenue, organi associati ai *meridiani shou* (mano), sulla pianta del piede non danno lo stesso tipo di risposta.

È facile constatare, per esempio, che una piccola sofferenza della cistifellea, che si riflette sul piede destro,

visione plantare, quarto metatarso, epifisi distale, sarà molto, ma molto più evidente di una grave e importante sofferenza del cuore che invece troveremo sull'area controlaterale del piede sinistro. Importanti che possano essere gli squilibri dei polmoni, del cuore, dell'intestino tenue e del colon, non avranno mai dei sintomi proporzionali alla loro gravità sulle aree riflesse della pianta del piede.

In quel periodo la mia voglia di ricerca stava vivendo un impulso straordinariamente importante, quasi maniacale. Mi giungevano da tutte le parti del mondo mappe, posters, libri, dispense, pubblicazioni attinenti alla Reflexologia del Piede o ai piedi in generale: l'erotismo dei piedi cinesi, paradismorfismi del piede, fisiologia osteoarticolare, trattati di podologia. Il piede per me stava diventando un nuovo universo da scoprire.

Ogni libro, ogni pubblicazione, soprattutto le più rare e introvabili, come quelle sullo studio delle patologie delle unghie e altre ancora, mi esaltavano. Lo studio e la ricerca mi portavano a un importante grado di coinvolgimento. Aspettavo il postino quotidianamente.

Ogni nuovo testo mi apriva nuovi orizzonti, mi spalancava una nuova finestra.

Quelli che fino ad allora erano stati solo piedi cominciavano a diventare "l'universo piedi". Presi a pormi il perché di ogni minima cosa: a volte le risposte erano immediate, a volte dovevano essere ricercate, a volte a lungo meditate. Con il passare dei mesi e degli anni realizzai che erano troppi i testi che non mi davano ormai più risposte, con le loro asserzioni assiomatiche o meccanicistiche: dito sovrapposto o sottoposto, dito a uncino o a martello, unghia onicografotica o tendente

alla coilonichia, tutte tematiche affrontate e risolte in poche righe. Il tarlo del perché invece lavorava nel mio cervello e non mi dava pace nella mia sete di sapere, ma non s'accontentava di un sapere assiomatico, bensì logico, che generasse gratificazione al mio "io" scientifico e alla mia razionalità.

Senz'altro la visione cinese del *Dao*, il mio atteggiamento complementare tra l'analitico e l'analogico, è stato ed è ancora oggi una delle molle fondamentali dei miei studi. Perché questo dito è a martello e non a uncino? Perché il secondo e non il terzo? Perché del piede sinistro e non del destro? Ecco il movente della mia ricerca: un'insaziabile sete di conoscenza e di appagamento razionale.

Guardando il notevole materiale che continuava ad arrivare da tutte le parti del mondo che si andava accumulando in quantità considerevole, grazie anche al contributo di amici e parenti che viaggiavano, e incaricavo di spulciare nelle librerie più vecchie, piccole e sconosciute situate nei centri cosiddetti alternativi, mi andavo rendendo conto che gran parte delle cose scritte e pubblicate sulla Reflessologia del Piede sembravano scritte a tavolino, senza un'autentica forma pur minima di ricerca sperimentale. La catalogazione al computer dei dati mi portò a fare un salto in avanti importante, determinante per chi voglia oggi accostarsi seriamente alla Reflessologia del Piede: *l'Identificazione dei Punti Riflessi sulle Ossa*, che successivamente chiamai I.A.R.S., acronimo di Identificazione Aree Riflesse Sensibili.

Ogni mappa in mio possesso presentava una forma complessiva del piede diversa da tutte le altre. In quasi tutte veniva disegnato solo il contorno del piede e

piedi lunghi, larghi, tozzi, corti venivano riempiti graficamente in una maniera che sicuramente rispecchiava la soggettività dell'autore. I vari organi erano dislocati con approssimazione e rappresentati graficamente in modo differente gli uni dagli altri, e anche i colori erano scelti con la più assoluta soggettività e senza logica se non quella della relativa gradevolezza degli accostamenti.

Ho una galleria delle mappe più significative delle varie nazionalità, dei vari autori che ormai ha superato le mille unità; l'unica cosa che hanno in comune è l'evidenza che sono sagome di piedi graficamente riempiti. Quindi, l'esigenza di oggettività nella determinazione di una certa quantità di punti riflessi identificati e uguali per tutti ed evidenziati in relazione alla struttura ossea diveniva punto fermo della ricerca. Quelle che erano solo ossa cominciarono a diventare proiezioni di sistemi e di organi. Ogni osso, muscolo, tendine, legamento diventava la rappresentazione dell'organo corrispondente. Quelle ventisei ossa del piede cominciarono a parlare, a raccontare e di giorno in giorno s'arricchivano di significati.

Il Dao (La Via)

*Gli uomini dell'alta antichità erano osservanti della "Via" (Dao).
Si regolavano sullo yin/yang e raggiungevano l'armonia
con le pratiche e i numeri.*

*Bevevano e mangiavano con misura,
lavoravano e si riposavano con regolarità,
non si estenuavano in attività sconsestate,
potendo così mantenere l'unione del corpo e degli spiriti,
arrivavano alla fine dell'età naturale e centenari se ne andavano.*

Per gli uomini di oggi, niente di tutto ciò!

*Dell'alcool fanno la loro minestra,
della cattiva condotta la loro norma:
entrano completamente ubriachi nella camera da letto,
lasciano che le passioni prosciughino le loro essenze
e la dissolutezza dilapidi la loro autenticità,
incapaci di mantenere la loro pienezza
conducono i loro spiriti a sproposito,
con l'affaccendamento eccitano il loro cuore,
andando contro la gioia di vivere,
senza moderazione, si attivano o si riposano,
così a metà strada dei cento anni declinano.*

*Ciò che insegnavano i santi dell'alta antichità ai loro sudditi
si riconduceva a questo:*

*evitare il vuoto che richiama i perversi e i venti ladri,
tenendo conto della stagione.*

*Nella quiete tranquilla, nel vuoto e nella vacanza,
i soffi autentici procedono felicemente,
essendo lo spirito vitale custodito all'interno,
le malattie come sopraggiungerebbero?*

Da lì, un volere contenuto, che diminuisce i desideri,

*un cuore calmo, che libera dal timore,
un lavoro fisico che non esaurisce;
poiché i soffi seguivano il corso naturale
ognuno poteva seguire il proprio desiderio
in una contentezza generale.
Allora si trovava buono ciò che si mangiava,
si era soddisfatti del proprio vestito,
ci si accontentava di quanto si aveva,
non c'era gelosia né in alto né in basso.
Un tale popolo era veramente semplice.
Non erano soggetti a bramosie e desideri che affaticano l'occhio,
neppure a dissolutezze e perversità che sconvolgono il cuore;
gli ignoranti come i sapienti,
la gente di talento come la gente da poco
non aveva nulla da temere da nulla,
facevano un tutt'uno con la Via.
Ecco come raggiungevano cento anni
senza che la loro attività declinasse,
grazie ad una virtù intatta, al riparo da ogni pericolo.*

Questa è la risposta che troviamo nel primo capitolo del Huangdi Neijing Suwen (*Le domande semplici dell'Imperatore Giallo*) che il maestro celeste Qi Bo dà all'Imperatore Giallo Huangdi che l'interroga sul perché del declino degli uomini del loro tempo.

Parole che suonano con un'incredibile attualità considerando che questi concetti risalgono a 2.000 anni prima della venuta di Cristo e che sono state scritte con sicurezza solo durante l'epoca dei Regni Combattenti (453-222 a. C.) e a seguire sotto la dinastia degli Han anteriori (206 a.C.-8 d.C.) per essere completato nella dinastia degli Han posteriori (25-222 d.C.).

Le leggi del Dao sono leggi universali. Il concetto Dao significa “la Via”, la retta via per antonomasia. Se usato come verbo acquista il significato di incamminarsi, discutere. Lao Zi lo definisce anche *Yu* che vuol dire “essere”, mentre *Wu* è “il non-essere” o anche *Wu-Ming*, “senza nome”.

È il principio del mondo, ogni cosa ebbe origine dall'essere e l'essere ebbe origine dal non-essere.

Il Dao non ha delle caratteristiche ben definite, non è il nulla, poiché ciò che produce tutte le cose è una forza che deriva da un'energia. È ciò che sta alla base della vita, ciò che esiste da sempre, in ogni caso, prima di tutte le cose, non ha né inizio né fine. Il Dao produsse l'*uno*, ossia diede origine a se stesso, si manifestò a se stesso; l'*uno* produsse il *due*, ossia la forza generatrice, i principi *yin/yang*; il *due* produsse il *tre*, l'unione armonica dei due principi; il *tre* produsse tutte le cose e gli esseri.

Quando già duemilacinquecento anni fa scrivevano:

«Si viaggia senza limiti!» Rapportato a oggi, può apparire ridicolo data la velocità di spostamento raggiunta con i moderni mezzi di locomozione internazionali e intercontinentali, senza prendere in considerazione i viaggi al di fuori del nostro pianeta. Questo sentire era relativo al fatto che la terra e gli animali della fattoria non potevano essere abbandonati nemmeno per un giorno, quindi viaggiare senza limiti corrispondeva all'allontanarsi da tutto ciò che forniva il sostentamento. Ancora oggi l'analfabetismo in Cina è un problema, ma poiché lì il taoismo si “respira” nell'aria come i brasiliani “respirano” il samba o gli italiani gli spaghetti, è qualcosa di profondamente radicato nella loro cultura.

Il cinese è intimamente legato alla terra, profondamente contadino e ha sempre vissuto un rapporto con la terra in una maniera totalizzante.

Il contadino cinese, come il contadino occidentale o di qualsiasi altra parte del mondo, pur non conoscendo le leggi scritte del Dao, per antonomasia è taoista. Questa parola, che pervaderà inevitabilmente tutto il libro, deve essere spiegata, intellettualizzata almeno un poco, affinché noi occidentali possiamo viverla in una maniera più aderente alla nostra cultura e possiamo imparare a vivere il nostro Dao quotidiano, qualunque sia la nostra attività professionale, sia che viviamo in campagna, in una piccola città, in una metropoli, su un'isola o su una montagna.

Frequentemente mi viene chiesto durante conferenze o incontri di vario di tipo: «Come si pronunciano o si scrivono correttamente le parole Dao, Qi, Lao Zi, Yi Jing, Taiji Quan ecc.? Incontriamo libri che parlano dello stesso argomento con trascrizioni diverse.»

I cinesi hanno sempre scritto attraverso gli ideogrammi. Il cinese non è una lingua che può essere tradotta come le lingue occidentali dove è possibile fare anche la traduzione simultanea. Il cinese è una lingua che deve essere interpretata, quindi la traduzione non può essere fatta parola per parola: durante la traduzione bisogna aspettare la conclusione della frase per poterne tradurre il concetto. I traduttori occidentali che hanno tradotto dal cinese all'inglese o dal cinese al francese hanno sempre tradotto i testi seguendo la trascrizione fonetica relativa alla propria lingua.

Quando sentiamo un cinese pronunciare per esempio il concetto-suono-parola *qi* in *pinyin* la pronuncia in

italiano la trascriveremo come *ci*, perché per noi è la maniera di scriverla che più si avvicina alla sua pronuncia, un inglese la trascriverà *chi*, un francese *ki*.

Gli anglosassoni hanno creato un loro vocabolario cinese-inglese, il più famoso e utilizzato è quello degli autori Gilles-Wade, i trascrittori di lingua francofona hanno generato la trascrizione E.F.E.O.

Negli ultimi decenni per esigenze di ordine commerciale e politico la Cina aprendosi al mondo occidentale ha dovuto adottare un sistema di comunicazione scritta che non fossero gli ideogrammi, per cui è nata la traslitterazione dei caratteri cinesi del sistema *pin-yin* che si va affermando a livello mondiale ed è il linguaggio che incontrerete in questo testo e che utilizziamo nella nostra Scuola.

Tao è la trascrizione di “Via” più comune e affermata derivante quindi dal vocabolario Gilles-Wade, Do è l'equivalente di Dao in Giapponese (*do-in, shiatzu-do, ai-ki-do, ken-do*), Dao anche in vietnamita (*viet-wo-dao*). Quindi Dao, Tao e Do e sono la stessa parola trascritte in lingue diverse.

*Il Dao di cui si può parlare non è l'eterno Dao.
Il nome con cui si può chiamare non è l'eterno nome.
Senza un nome è il principio del Cielo/Terra.
Con un nome è la Madre di tutte le cose.
Senza il desiderio si percepisce l'indefinibile,
con il desiderio si percepisce il limite.
I due punti, gli stessi in origine,
hanno solo nomi diversi.
L'identità si chiama mistero,
mistero del mistero,
ecco la porta dell'indefinibile.*

Dal Cap. 1 del Dao De Jing

Lao Zi

Il Dao quindi non è una religione. Non è una filosofia nel significato occidentale della parola; il Dao è il naturale. Non voglio esasperatamente intellettualizzare questo principio perché non è lo scopo di questo libro, per cui mi limiterò a enunciarne i principi generali che lo regolano. Ogni volta che mi si chiede di parlarne sento l'esigenza di tacere. Immaginate quindi la difficoltà che incontro a sciverne.

Il Dao non è immorale come qualche disinformato lo ha definito, bensì amorale. I suoi principi generali possono, anzi dovrebbero, essere applicati in qualunque momento della nostra esistenza, qualunque sia la nostra religione, la nostra etica, professione o attività.

Il Dao si “manifesta” attraverso i principi dello *yin/yang*. Per facilitare il discorso a volte nominerò *yin* oppure *yang* singolarmente, come se fossero due cose separate e indipendenti, ma è importante comprendere, interiorizzare il principio che *yin /yang* sono due entità inscindibili, sono i due pedali della bicicletta, uno sale e l'altro scende contemporaneamente in un costante alternarsi, per cui quando ne parlerò in riferimento a qualcosa, a un evento, a una situazione, questa dovrà essere interpretata relativamente al suo complementare.

Possiamo tracciare un elenco di parole su due colonne, l'una *yin* e l'altra *yang* e sotto l'una metteremo tutto ciò che corrisponde allo *yin* e sotto l'altra tutto ciò che corrisponde allo *yang*. Ma per la giusta interpretazione è da considerare l'assoluta complementarità tra l'uno e l'altro: non esiste superiorità dell'uno nei confronti dell'altro. In qualunque momento ciò che ora vi appare *yin* può diventare *yang* e, allo stesso tempo, ogni situa-

zione è contemporaneamente sia *yin* che *yang*.

Alla domanda: «Un bambino di dieci anni è grande o piccolo?» Se avete già risposto avete sbagliato. Non c'è una risposta logica al quesito posto in questi termini; ci sarà invece nel momento in cui voi preciserete: «Relativamente a cosa?» Ecco quindi che questo bambino di dieci anni sarà piccolo rispetto a un giovane di venti, ma grande rispetto a un bambino di due. Quindi lo stesso bambino di dieci anni è sia grande che piccolo senza nessuna contraddizione nello stesso momento. Il *taiji tu* è considerato comunemente il simbolo del *Dao*. *Taiji tu* significa: «L'immagine del grande capovolgimento.» È rappresentato con un'immagine circolare suddivisa in parti uguali tra il bianco e il nero. Osserviamo che il bianco e il nero non sono divisi come una torta tagliata a metà, metà bianca e metà nera, ma il nero entra nel bianco e il bianco entra nel nero: per esaltare la complementarità *yin/yang*, nel nero c'è una parte di bianco e nel bianco c'è una parte di nero.

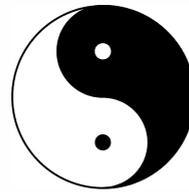
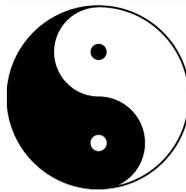
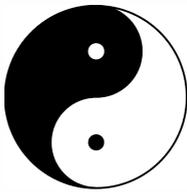
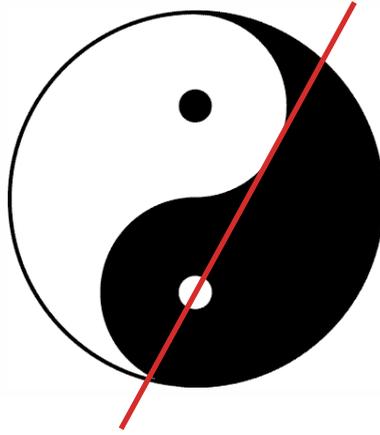


Immagine simbolo del Taiji Tu

Per scopi didattici e interpretativi prendiamo in considerazione sempre l'immagine exoterica del *taiji tu*, relativa al movimento apparente del sole, raffigurata con la parte bianca più ampia in alto a sinistra e la parte nera più ampia in basso a destra.

Capovolgendo l'immagine, considerandone il suo negativo e il negativo capovolto avremo in totale quattro immagini differenti.

La linea rossa $23,5^\circ$ circa, ha la stessa inclinazione dell'asse terrestre e dell'asse elettrico del cuore.

YIN	YANG
Terra	Cielo
Donna	Uomo
Acqua	Fuoco
Luna	Sole
Non-Luce	Luce
Nero	Bianco
Freddo	Caldo
Inverno	Estate
Basso	Alto
Pesante	Leggero
Lento	Veloce
Contrazione	Espansione
Duro	Molle
Pieno	Vuoto
Centro	Periferia
.....

Il bianco ci riporta alla luce, il nero al buio. La luce e-motivamente l'associamo al sole, il suo complementare diventa la luna, il sole è caldo, la luna è fredda. Il caldo è *yang*, il freddo è *yin*.

L'aria calda *yang* va verso l'alto, l'aria fredda *yin* va verso il basso; in un ambiente chiuso, quindi, gli strati più alti saranno più caldi di quelli bassi che saranno più freddi. Alto *yang*, basso *yin*. Ciò che va verso l'alto è più leggero, *yang*, contrariamente a ciò che è pesante e tende verso il basso, *yin*. Leggero è veloce, pesante è lento, l'uno *yang* l'altro *yin*. Il leggero, veloce, con un moto verso l'alto, *yang*, è tale perché la densità molecolare è ridotta rispetto a ciò che è *yin*, cioè

più pesante, più lento, che quindi scivola verso il basso. Diventa quindi *yin* ciò che è duro, *yang* ciò che è molle. In natura la frutta più molle, espansa, *yang*, si contrappone a quella dura, contratta, *yin* e questi prodotti sono infatti relativi rispettivamente all'estate e all'inverno. L'estate, stagione calda, luminosa, che ci porta a svestirci, ci offre frutta dolce e acquosa: meloni, cocomeri. L'inverno, stagione fredda, buia, ci obbliga a coprirci e produce frutti proteici, grassi, contratti: noci, nocciole, mandorle.

Per una sintesi snella e veloce che potrebbe essere invece infinitamente lunga possiamo dire che è *yang* l'uomo, il fuoco, l'alto, il periferico, il vuoto, il veloce. È *yin*, complementariamente, la donna, l'acqua, il basso, il centro, il pieno, il lento, etc.

È *yang* il cielo, è *yin* la terra.

Ritornando al contadino cinese, questi cominciò a notare che il tutto era strettamente regolato da queste due forme di energia fondamentali, ma non in maniera rigida e manichea. Non esiste il momento che divide il giorno dalla notte, come non esiste quello che divide la notte dall'alba. La natura ci insegna la morbidezza, la mancanza di assoluto, tutto è una continua sfumatura, il passaggio è graduale, sempre. Non esiste un uomo che sia uomo al 100%, né esiste una donna che sia donna al 100 %.

La natura ci ha creati in una maniera che anche a livello cromosomico ogni sesso ha in sé gli ormoni dell'altro sesso, situazione ben evidente in concomitanza della menopausa e dell'andropausa, in cui nella donna, disattivandosi gli ormoni femminili, può aumentare la peluria e la voce può diventare più grossa, manife-

stazioni sessuali secondarie maschili. Nell'uomo, all'inverso, soprattutto se ha la tendenza all'obesità, si possono evidenziare i seni mammellari.

Nel suo vivere quotidiano il cinese divide l'anno nelle quattro stagioni, due delle quali, l'una meno calda dell'altra, con un movimento di crescente attività fisica all'aperto, che vanno dalla primavera all'estate; le altre due, con un movimento gradualmente decrescente verso un freddo sempre più intenso, che vanno dall'autunno all'inverno, con una riduzione dell'attività fisica. evidenziate le manifestazioni *yang* della primavera e dell'estate, che chiameremo rispettivamente *piccolo yang* e *grande yang* e quelle dell'autunno e dell'inverno, *piccolo yin* e *grande yin*.

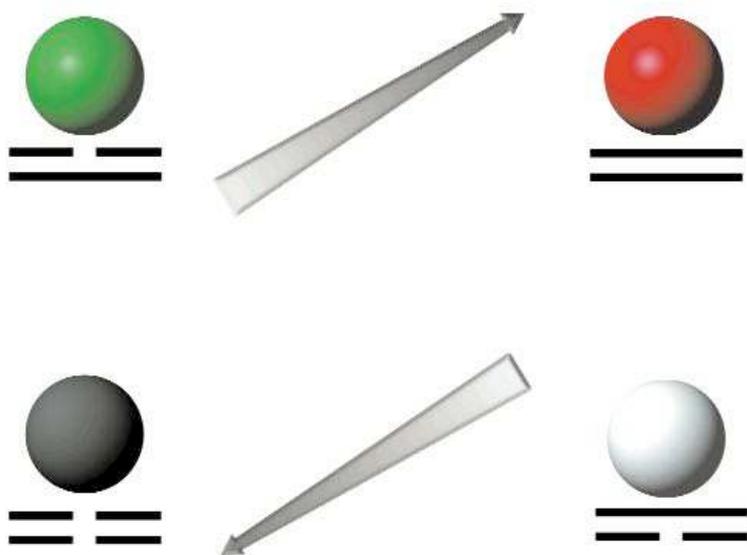
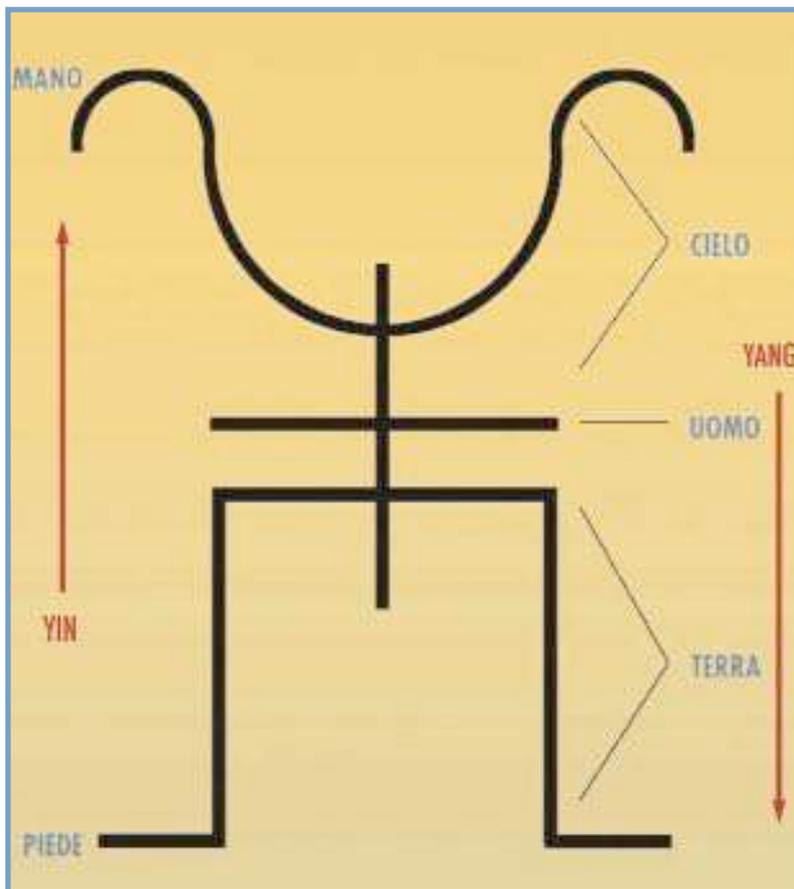


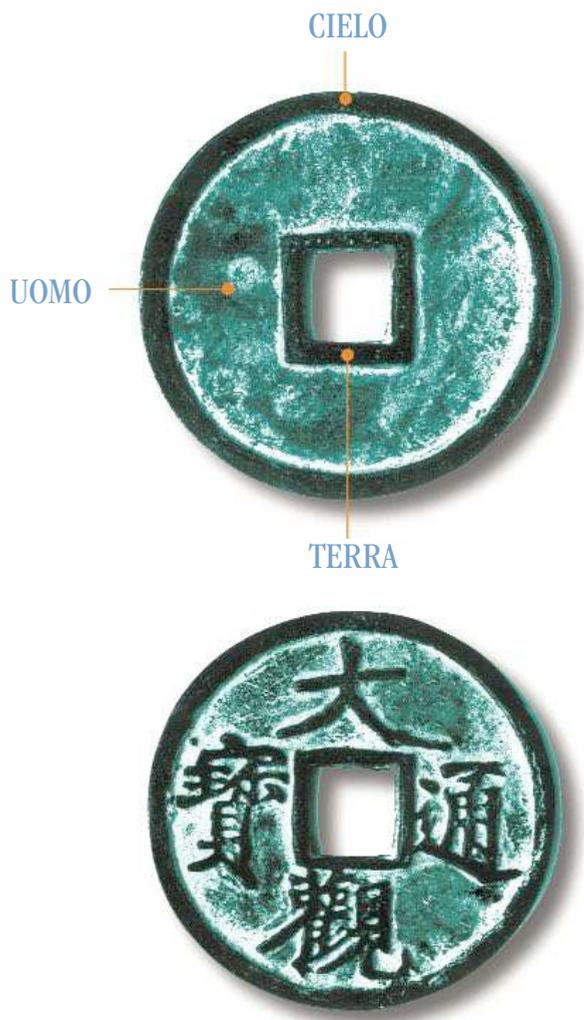
Immagine dei quattro xiang

L'uomo vive questa relazione con la natura non come un uccello nel cielo e nemmeno come un animale soltanto sulla terra. L'uomo vive una condizione speciale e sviluppa la coscienza che il suo essere è situato tra cielo e terra. L'ideogramma che rappresenta questo principio ci indica in modo schematico che *il pugno è tondo come la testa e la volta celeste*, mentre *il piede è quadrato come il corpo e la terra*. Tra cielo e terra è situato l'uomo, all'incrocio dell'energia *yin* della terra, che sale e dell'energia *yang* del sole, che scende.



L'uomo tra cielo e terra

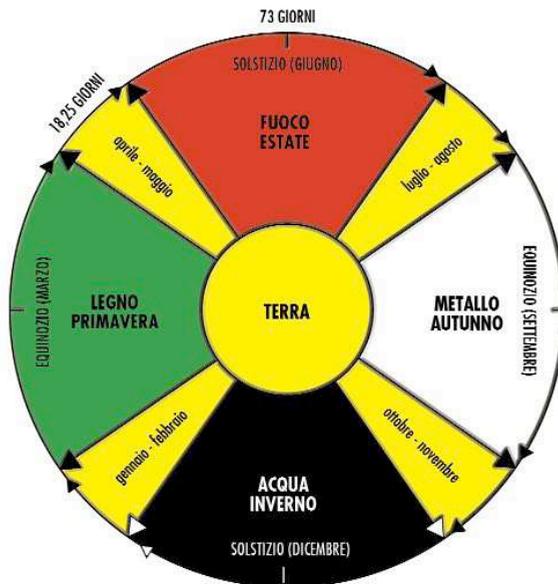
Il principio espresso da questo ideogramma è rappresentato anche nelle monete cinesi. Queste avevano una forma circolare con un buco quadrato nel mezzo: il cerchio periferico della moneta si proietta verso l'infinito mentre il quadrato al centro è limitato come la terra; tra il quadrato interno e il cerchio esterno è situato l'uomo.



Moneta cinese antica

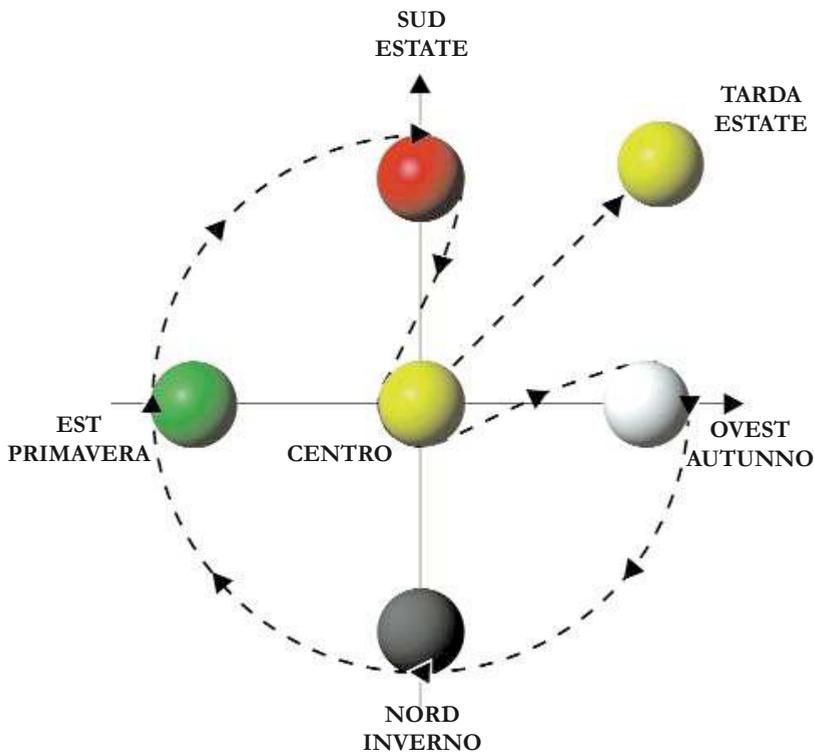
Gli stessi principi con simboli diversi li troviamo in culture e popoli anche apparentemente lontani tra di loro: assiri, indiani, massoo, la squadra rappresenta il quadrato, la terra, il finito. L'uomo, benché situato tra cielo e terra, in realtà ha un rapporto privilegiato con la terra; è sulla terra che egli vive e realizza la sua vita.

Il suo è un punto di osservazione geocentrico. La terra è coltivata dal contadino con una modalità che dipende dalle stagioni. La terra offre conseguentemente dei prodotti che possono nascere sopra: cereali, legumi, frutta, oppure dei prodotti che possono nascere sotto: radici, patate, carote, finocchi, barbabietole. Nel suo rapporto con la terra il contadino cinese, osservatore taoista, evidenzia che la terra non è sempre uguale, che insieme all'atmosfera (i venti, la temperatura) e alle emozioni, cambiano i prodotti in una relazione stupefacente.



Wuxin shi

Il Dao crea un'unica, globale, universale relazione.
 Le stagioni sono quattro: primavera, estate, autunno, inverno, definite e scandite da date astronomiche.
 Nell'osservazione della natura il contadino cinese ne inserisce una quinta: la *tarda estate* o *quinta stagione*.
 La *tarda estate* è infatti quel periodo che viene a essere situato tra le due stagioni più calde, primavera-estate e le due più fredde autunno-inverno.



Tarda estate o quinta stagione

Estrapolando graficamente questa quinta stagione, associata al *Movimento Terra*, all'esterno del quadrato rappresentato dalle quattro stagioni, viene a generarsi un pentagono.

Il concetto della quinta stagione che associamo al colore giallo ci è inconsueto, però possiamo notare e apprezzarne una realtà evidenziando come in ogni cambio di stagione in natura appaiono fiori gialli.

Il cinese nell'esprimere graficamente le manifestazioni del Dao non lo associa in una maniera riduttiva alle stagioni o agli organi o semplicemente alle emozioni, ma utilizza un linguaggio ben più ampio con la definizione di *Cinque Movimenti*. È insito nella parola "movimento" il concetto di non stagnazione e quindi si supera la limitatezza di una definizione riduttiva.

La figura del pentagono serve per meglio introdurci alla comprensione di alcune leggi fondamentali che regolano l'universo. Le prime che incontriamo sono la *Legge di Generazione* e la *Legge di Controllo*. A seconda delle traduzioni occidentali sono anche definite *Legge Madre-Figlio* e *Legge Nonno-Nipote*. In alcuni testi si parla di *legge di generazione* e *legge di distruzione*. Il concetto di distruzione fa pensare alla morte come elemento negativo, che porta alla fine di un qualcosa. Tutto ciò è estraneo alla cultura cinese, d'altronde anche Lavoisier enunciava che «nulla si crea, nulla si distrugge, tutto si trasforma». San Paolo insegnava che nel battesimo muore l'uomo vecchio e nasce l'uomo nuovo. Nei tarocchi la carta della morte non necessariamente sta a significare la morte fisica, bensì la morte di una situazione dalle cui ceneri ne nasce un'altra...

I cinesi chiamano queste leggi fondamentali:

Ciclo Sheng e Ciclo Ke

Quindi i *Cinque Movimenti* e non i “cinque elementi”.

Legno, Fuoco, Terra, Metallo, Acqua.

Che il legno generi il fuoco è di facile interpretazione, quindi il *Movimento Legno* diventa madre del *Fuoco*.

A sua volta il *Fuoco*, figlio del *Legno*, genera la *Terra* sotto forma di carbone, brace, lapilli e ne diventa la madre. La *Terra*, figlia del *Fuoco*, divenendo essa stessa madre genera il *Metallo*: l'estrazione dei metalli viene fatta dalla terra, dalle rocce, dalle cave. A sua volta il *Metallo*, figlio della *Terra*, genera l'*Acqua*, intesa come liquido. Infatti durante la fusione di un metallo avviene la trasformazione dal solido al liquido. L'*Acqua*, figlia del *Metallo*, generando il *Legno* ne diventa la madre: se non c'è pioggia non può esserci vegetazione; e con questo si chiude il *Ciclo di Generazione*.

Nel *Ciclo Sheng*, di *Generazione*,

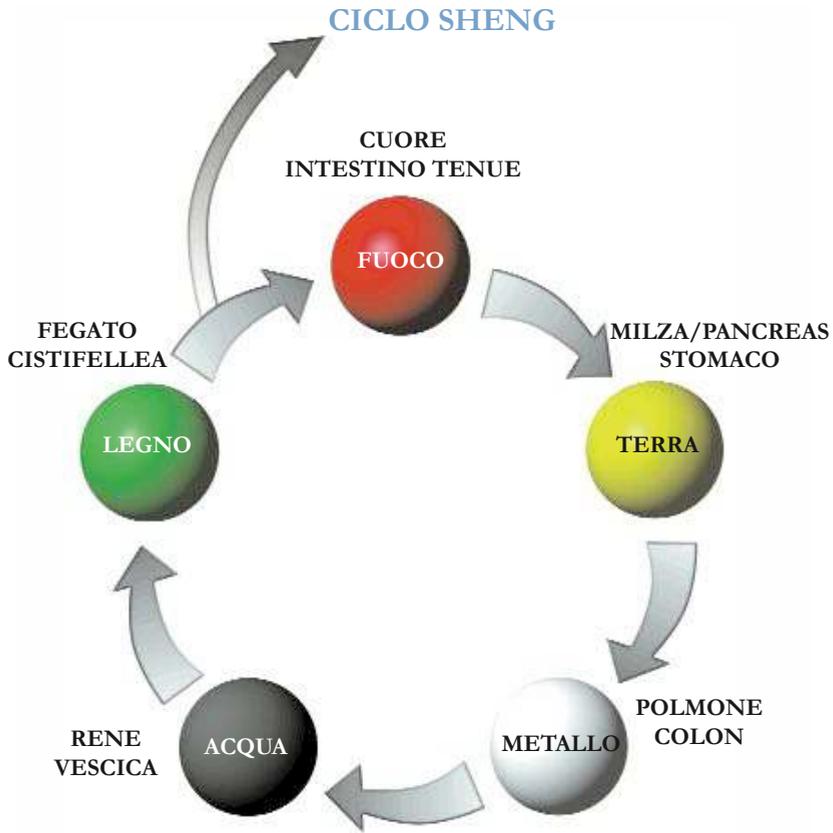
il **Legno** genera il **Fuoco**

il **Fuoco** genera la **Terra**

la **Terra** genera il Metallo

il Metallo genera l'Acqua

l'Acqua genera il **Legno**



Ciclo Sheng = Legge di Generazione

Il *Ciclo Ke, Nonno-Nipote* o *Legge di Controllo*, è quella stella a cinque punte che viene a formarsi all'interno del pentagono. Controllo quindi e non distruzione, come si incontra in tanti testi. Per il cinese il concetto di morte non è lo stesso che per gli occidentali. Quando parliamo di *yin*, per esempio, non parliamo di morte rispetto alla vita *yang* ma *yin* come “non-vita”. La morte fisica è un punto di passaggio, è una situazione di trasformazione. Ciò che differenzia un vivo da un morto è la presenza dello *Qi*: “soffio” per i cinesi, noi interpretiamo e traduciamo come energia vitale, “...e Dio gli soffio la vita”.

Il corpo di un individuo appena morto è identico a quando era ancora vivo in tutti i suoi parametri: lunghezza, peso, numero di cellule. Ma gli antichi cinesi non studiavano i morti per curare i vivi, e tantomeno gli animali, perché differenti dall'uomo. Approfittavano invece delle occasioni in cui i criminali venivano torturati pubblicamente per dare esempio, e andavano a studiare le fattezze interne per carpire i segreti del corpo umano. Soprattutto andavano alla ricerca dello *Qi*.

I commercianti, i missionari e i viandanti di ritorno dall'oriente, non percependo queste sottigliezze raccontavano solo di terribili “torture cinesi”.

I condannati ringraziavano anticipatamente i loro torturatori, certi che costoro, veri professionisti, avrebbero fatto di tutto per farli restare in vita il più a lungo possibile, cosa che comportava farli soffrire il meno possibile, in questi circostanze, medici e studiosi andavano a osservare e studiare le reazioni degli organi.

Il *Legno* è madre del *Fuoco*, il *Fuoco* a sua volta è madre della *Terra*, quindi il *Legno* diventa nonno della

Terra e la controlla. Un esempio può renderlo il rimboschimento: gli alberi sono piantati per controllare la terra ed evitare valanghe, smottamenti o frane.

Originariamente gli aratri erano di legno e controllavano la terra nel senso che la sottomettevano penetrandola e rivolgendola. Il fuoco controlla il metallo nella fucina: abbiamo bisogno del fuoco per forgiare il metallo e renderlo utile alle nostre esigenze, come creare gli utensili per il lavoro.

La *Terra* controlla l'*Acqua*. Il cinese, mangiatore di riso per eccellenza, per controllare l'acqua nelle risaie ha bisogno della terra, dei canali per l'irrigazione. La terra controlla l'acqua trattenendola negli otri di terracotta.

Il *Metallo* controlla il *Legno*; abbiamo bisogno di utensili di metallo per tagliare, segare, scolpire. Abbiamo bisogno di scalpelli, sgorbie, asce, seghe per costruire la casa, i mobili, i ponti.

Il *Fuoco* è controllato dall'acqua, relazione evidente: se c'è un incendio lo possiamo controllare con l'acqua. Dal rapporto acqua-fuoco possiamo utilizzare l'energia dell'acqua sotto forma di vapore.

Tutti piccoli esempi; in realtà a ogni *movimento* possiamo associare una qualunque situazione, un'emozione, le stagioni, gli strati del corpo, i venti, come sintetizza-
to nello specchietto riassuntivo.

Nel *Ciclo Ke* di *Controllo*,

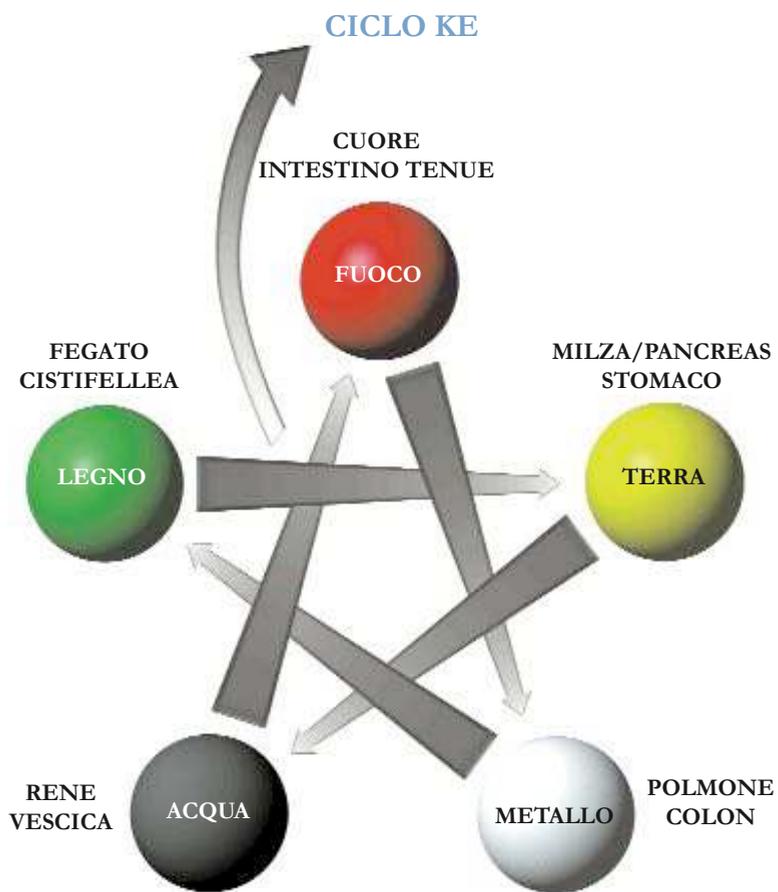
il **Legno** controlla la **Terra**

il **Fuoco** controlla il **Metallo**

la **Terra** controlla l'**Acqua**

il **Metallo** controlla il **Legno**

l'**Acqua** controlla il **Fuoco**



Ciclo Ke = Legge di Controllo

MOVIMENTO LEGNO



Il *Movimento Legno* ci fa pensare subito agli alberi, alla vegetazione. La vegetazione ha la sua principale manifestazione in primavera. Il colore dominante è il verde. L'erba comincia a comparire sul prato, le foglioline e le gemme sugli alberi, gli uccelli cominciano a cantare, tornano quelli migratori, si risvegliano dal letargo gli animali, tutta la natura si risveglia. L'energia cosmica che domina è il vento, quel vento che spazza via l'inverno. La primavera è la stagione legata alla nascita in tutti i sensi, ma meglio sarebbe parlare di apparire, in quanto ciò che definiamo come nato in realtà già era sotto un'altra forma.

Una volta si annoveravano gli anni contando le primavere. Nella vita di un uomo ci sono le sue primavere, periodi di nascite e rinascite.

La nascita è la separazione dalla madre, il taglio del cordone ombelicale. Rappresenta il passaggio dallo *yin* allo *yang*: dal non visibile al visibile.

Il bambino viene nutrito dalla madre attraverso il cordone ombelicale che raggiunge il suo fegato. Il fegato è l'organo *zang* (pieno) connesso al *Movimento Legno*. Il fegato produce la bile che è verde. Questa viene trattata dalla cistifellea, organo *fu* (vuoto). Quando una persona ha delle problematiche riferite al fegato oltre alla palpazione si va a controllare la sclera degli occhi per evidenziarne il cambio di colore che farebbe ravvisare la presenza nel sangue di una quantità eccessiva di bile prodotta dal fegato. Ecco quindi un'altra intima correlazione tra gli occhi e il *Fegato-Legno*.

Quando nasce un bambino si dice «È venuto alla luce!» oppure quando una persona finalmente comprende una situazione si dice: «Finalmente ha aperto gli occhi!» Nascita a una nuova vita, a una nuova possibilità interpretativa. La parola *Buddha* per esempio significa l'"Illuminato".

Quando la cistifellea vive un vuoto energetico si avrà un pieno di struttura che si manifesterà con la difficoltà di immettere bile in circolo la persona avrà una certa facilità alla lacrimazione. La bile è basica e neutralizza o controlla l'acidità che abbiamo in circolo. Quando abbiamo i crampi è perché i nostri muscoli sono attaccati dall'acido lattico e così la relazione legata al *Movimento Legno* si va allungando, i muscoli infatti fanno parte del *Movimento Legno* come strati del corpo.

I muscoli si contraggono e si irrigidiscono quando emozionalmente siamo incapaci di verbalizzare le nostre emozioni più sgradevoli. Non verbalizzando le somatizziamo e le manifestiamo attraverso un eccessivo controllo e irrigidimento muscolare. Le persone che sono

descritte come biliose a volte possono avere dei salutarri, per loro, travasi di bile, sintomo della perdita del controllo. Ecco altri concetti legati al *Movimento Legno* controllo: emozione principale, ira; emozione determinata dalla perdita del controllo, grida; lacrime, manifestazioni della perdita di controllo.

Altra relazione con il *Movimento Legno*, con il verde, il fegato, la cistifellea, può essere il vomito biliare, di colore verde, diverso dal vomito gastrico, giallo dal colore dei succhi gastrici, dalla ematemesi color rosso, perché sangue, dalla scialorrea o eccessiva salivazione o dal vomito alimentare che in situazioni veramente gravi e importanti, come in patologie determinate dall'occlusione intestinale può (il vomito alimentare) condurre una persona a vomitare le proprie feci.

MOVIMENTO FUOCO



La primavera genera l'estate. Mentre in primavera la natura era colorata di verde in estate l'emozione principale che la pervade è colorata di rosso: il fuoco, il sole a mezzogiorno, la frutta che in primavera era a uno stadio di gemma ora è maturata ed è prevalentemente succosa e di color rosso (fragole, ciliegie, angurie).

Il massimo del calore, del fuoco, il massimo del caldo, un'estate esaltata è l'atmosfera che si vive per esempio all'equatore. Qui il colore della pelle delle persone non è certo il massimo dello *yang*, del bianco, del chiaro; al contrario, sono scure o nere e questo introduce un'altra legge assai importante: *lo yang portato all'estremo diventa yin, lo yin portato all'estremo diventa yang*.

Il rosso, il fuoco, il calore, sono fondamentali per la nostra sopravvivenza, ma il fuoco, troppo fuoco, genera il bruciato, il bruciato come sapore è amaro.

In Italia la prima causa di mortalità è determinata dall'infarto del miocardio e la maggior parte degli infarti avvengono in estate: ecco che il cuore, *zang* (pieno), è l'organo del *fuoco*, il suo relativo organo *fu* (vuoto) è

l'intestino tenue. Infatti le dissenterie sono caratteristiche della stagione più calda, dei paesi più caldi.

Nella nostra società il sapore oggi più gradito è in un'apparente contraddizione al *Movimento Fuoco*, quindi cuore; non il dolce, come verrebbe istintivamente di pensare, bensì l'amaro. Quando ero piccolo i miei genitori mi portavano con loro a far visita ad amici e parenti e per strada compravano zucchero e caffè da portar loro. Questi ricambiavano offrendoci quel che al sud veniva chiamato "il bicchierino". In effetti si trattava di bicchieri veramente piccoli che si riempivano da una bottiglia che di solito aveva il tappo incrostato di zucchero. Erano liquori fatti in casa, ad alta gradazione alcolica e molto dolci: anice, anisetta, centerba, nocino. Era povera gente, manovali, contadini, artigiani, che svolgevano un'attività fondamentalmente muscolare, ed ecco perché gli zuccheri, come benzina per i loro muscoli e l'alcool, per scaldarli. Oggi attività muscolari intense come una volta non ce ne sono quasi più, ovunque l'uomo è sostituito nei lavori più pesanti da macchine e *robot*.

La causa ricorrente della stragrande maggioranza delle malattie attuali è ciò che comunemente viene chiamato *stress* e non deriva nella maggior parte dei casi da un lavoro fisico, manuale, bensì da un affaticamento intellettuale, cerebrale. Il cuore quindi oggi si ammala non più per degli sforzi fisici, ma per un esasperato utilizzo del nostro cervello. Fino a qualche anno fa si offrivano liquori dolci, oggi si invitano gli amici al bar a bere un amaro. L'amaro è il sapore di controllo del cuore. Istintivamente ci siamo orientati verso l'amaro cambiando i gusti perché il nostro organismo ci fa desiderare i sapo-

ri adatti alle nostre esigenze reali che in molte occasioni ci neghiamo intellettualizzandone le motivazioni.

L'emozione predominante relativa al *Movimento Fuoco* è la gioia e la maniera di manifestare l'estremizzazione di tale emozione è qualcosa che si avvicina a un atteggiamento isterico.

Le persone rosse in viso, rubiconde, cardiache, gioiose, quando vivono una situazione di stress la manifestano con il riso, che può essere diverso secondo le condizioni, ma ciò che primariamente fa riconoscere in una persona i suoi problemi cardiaci è il ridere con la “i” (*iiiihhb...*) anziché con la “o”, con la “a”, con la “e”, o con la “u”. La risata può distinguersi per essere bassa e/o baritonale o alta e/o nasale.

MOVIMENTO TERRA



Gli organi *zang* (pieni) relazionati alla *Terra*, o *Movimento Terra*, sono milza-pancreas. Benché anatomicamente siano due organi distinti tra di loro, i cinesi li considerano energeticamente

un organo unico deputato soprattutto alla distribuzione. L'organo complementare *fu* (vuoto) è lo stomaco, viene anche chiamato "il mare della metabolizzazione dei cinque cereali", interpretati come cinque energie. Il colore è il giallo. I cinesi sono il "popolo giallo".

Si sono sempre considerati al centro dell'universo e in effetti avevano di che giustificare questo atteggiamento: le invenzioni della carta stampata, della carta moneta, della polvere da sparo, della bussola e forse anche gli spaghetti sono di origine cinese.

L'agopuntura, la tecnica terapeutica più antica e complessa che oggi conosciamo e che è rimasta pressoché immutata da migliaia di anni, è di origine cinese.

La muraglia cinese è la sola struttura costruita dall'uomo che gli astronauti hanno identificato a occhio nudo dalla luna. Huangdi Neijing Suwen è il *Canone di Medicina Interna dell'Imperatore Giallo*.

L'imperatore vestiva di giallo (*giallo imperiale*) quando risiedeva nella capitale, nel centro della vita della nazione. Vestiva di verde quando andava a visitare le province dell'est (il verde in relazione all'est ci riporta al *Movimento Legno*, in quanto il sole nasce a est e questa relazione analogica continua con tutto ciò che nasce e

si manifesta) e vi andava in primavera. Le province del sud le andava a visitare, vestito di rosso, in estate.

Le province del nord le visitava in inverno vestito di nero, all'ovest andava in autunno vestendo di bianco.

Le persone di colorito giallo, da non scambiarsi con gli itterici (verdi), hanno questo colorito a causa del processo emolitico (distruzione di globuli rossi) da parte della milza. Il colore dell'insulina prodotta dal pancreas è giallo come giallo è il colore dei succhi gastrici.

Il *Movimento Terra* per la sua centralità ha un'importanza particolare nei confronti di tutto ciò che comporta la distribuzione e soprattutto quanto concerne il "se". Giallo è l'oro, metallo prezioso. Allo *scià* di Persia una volta all'anno gli davano tanto oro quanto pesava. Regaliamo monili d'oro ad una persona che è al centro della nostra attenzione. Nel linguaggio dei fiori il giallo corrisponde alla gelosia, sentimento di centralità ossessiva. D'oro giallo erano le corone dei reali.

Il numero cinque è il numero della *Terra*, della trasformazione, è costituito da due primo numero *yin*, pari e da tre primo numero *yang* dispari. Le cinture colorate degli *shao long*, allievi della Scuola Superiore Reflessologia Zu, sono lunghe cm. 230 (2 + 3 = 5) x cm. 9 (3 volte 3) numero dell'imperatore, massimo dello *yang*. Il due e il tre insieme rappresenteranno una costante a livello anatomico. Il polmone sinistro ha due lobi, il destro tre. Le valvole cardiache sono la mitralica, bicusplide, e la tricuspide. Le ossa del piede verranno divise longitudinalmente in calcannerari contenenti due metatarsi (IV°/V°) con relative falangi, e astragaliche tre metatarsi (I°/II°/III°) e relative falangi.

MOVIMENTO METALLO



Il bianco è il colore della trasparenza. Lo associamo al *Movimento Metallo*, figlio della *Terra*. Nell'autunno si manifesta con una doppia polarità: come bianco, riferito allo *yang*, parte alta, il cielo, la trasparenza dell'atmosfera secca in questa stagione dal cielo limpido, il periodo che chiamiamo l'estate di San Martino, terso per effetto del vento maestrale che soffia dall'ovest; e come marrone riferito alla terra arata, lavorata, le foglie gialle della *tarda estate* già cadute che marciscono. L'organo *zang* (pieno) è il polmone, definito al singolare dai cinesi perché visto nell'osservazione dei torturati come un unico albero, la trachea (albero bronchiale) con due grossi frutti, i polmoni, uno diviso in tre tre lobi e l'altro in due. Il corrispondente organo *fu* (vuoto) è il colon o grosso intestino.

I polmoni sono il quartier generale dell'apparato respiratorio. Rappresentano tutto quanto si possa riferire all'aria, spirito vitale, lo *shen* del *po* per i cinesi, «...e Dio vi soffiò l'anima...». Tutto ciò che si riferisce

all'apparato respiratorio è considerato strettamente relazionato alla vita. Senza mangiare possiamo resistere 50/60 giorni, senza bere sei-sette giorni, senza respirare 3-4 minuti.

Quando il bambino nasce l'affermazione del suo vivere autonomo è il pianto come atto respiratorio. Nasciamo quindi con un atto espiratorio e quando moriamo esaliamo l'ultimo respiro espirando. Lo spazio situato tra faringe-laringe e trachea-bronchi è detto "spazio morto" perché l'aria in esso contenuta è ferma ed è messa in movimento solo dalla ventilazione polmonare in quanto la trachea è un tubo rigido. La capacità d'incamerare ed eliminare aria, quantificata attraverso l'esame spirometrico, si dice *capacità vitale*. Ecco quindi che tutto ciò che è relazionato ai polmoni, all'apparato respiratorio, è letto attraverso il significato di vita e di morte, legato comunque alla spiritualità.

Colore del *Movimento Metallo*, il bianco ci ricollega analogamente a un significato di purezza. Ci si veste di bianco quando si vuol far notare la propria pulizia.

Nella simbologia del linguaggio si parla di "cavaliere senza macchia e senza paura". Il concetto quindi di macchia, di sporco, è in antitesi con il concetto di purezza. Il bianco è posto in alto, il marrone in basso.

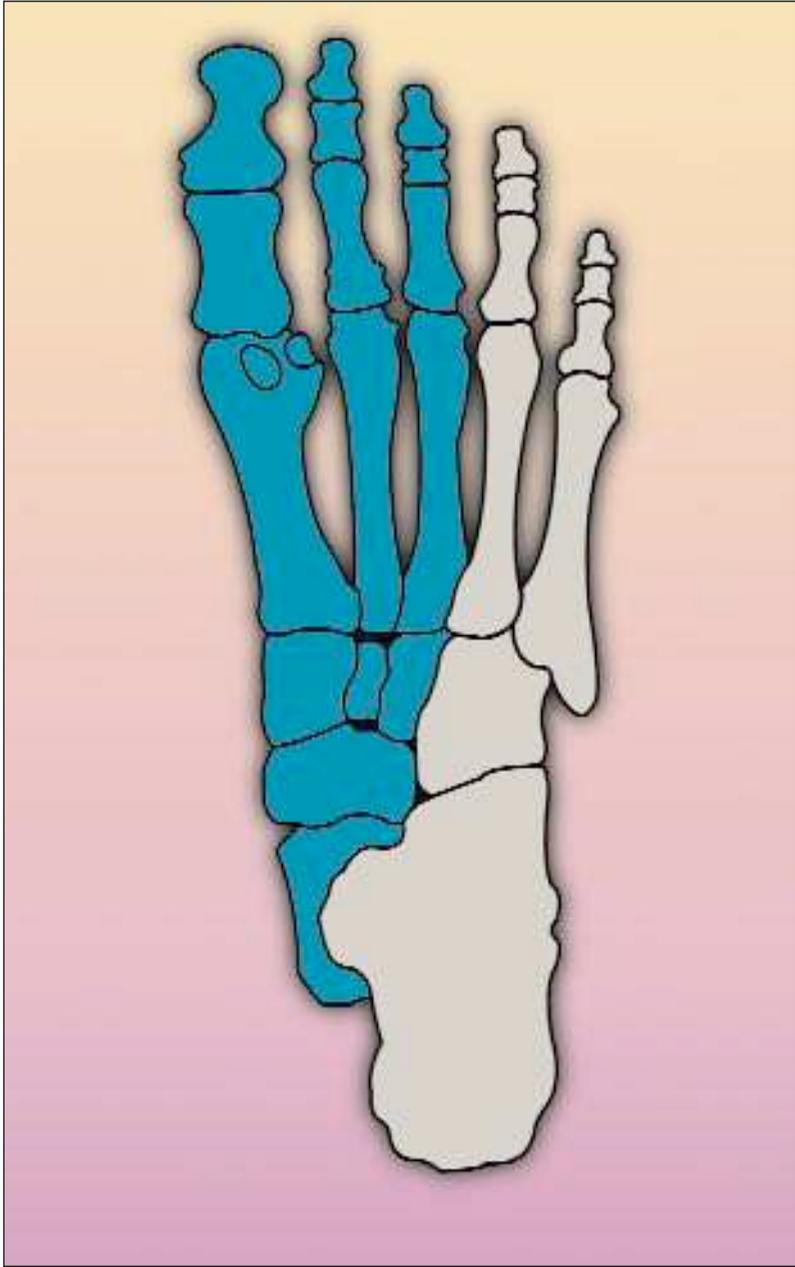
Il marrone lo associamo alla massa fecale che viene eliminata dall'orifizio posto in basso. L'aria viene eliminata dal naso, orifizio posto in alto. La massa fecale, prodotto di eliminazione della metabolizzazione di ciò che abbiamo mangiato, si associa a una qualità fisica, materiale, terrestre. L'aria, anima, è il nutrimento dello spirito.

non daranno la conferma di questo suo *status*, si verificherà una discrepanza tra ciò che accusa a livello sintomatico e ciò che i suoi esami dichiareranno.

Solitamente quando una persona non urina a sufficienza la s'invita a bere almeno due litri di acqua al giorno: ciò è in contraddizione con la logica del nostro corpo. Se non urina è perché in realtà è già satura d'acqua, perciò non ha sete: un calice pieno non può essere riempito, si deve invece prima di tutto provvedere al suo svuotamento.

Per svuotare i pieni e riempire i vuoti bisogna generare una pressione negativa dove il vuoto richiami l'eccesso che determina la pienezza. È più corretto dire che il nostro organismo ha bisogno di circa due litri di liquidi al giorno. A seconda se il soggetto è obeso o magro, se svolge un'attività lavorativa sedentaria o in movimento, all'aperto o al chiuso, relativamente alle stagioni, all'età, al sesso, si avrà un differente consumo di liquidi e un'esigenza diversa di reintegrare i liquidi utilizzati.

Se ad esempio l'alimentazione è a base di frutta, o ricca di dolci, o molto salata, ci sarà una diversificazione di richiesta di liquidi.



Piede astragalico