

D: *Quindi l'abilità del medico è una variabile importante rispetto ai risultati?*

R: Sì, raggiungere con l'ago il punto giusto, 'ottenere il *qi*', *de qi* 得气, costituisce un momento fondamentale della terapia. Il primo capitolo del LINGSHU è molto esplicito: «Se il *qi* arriva c'è risultato terapeutico, la certezza del risultato è chiara come vedere il cielo azzurro dopo che il vento ha spazzato via le nuvole». Bisogna ricordare che il canale/meridiano scorre in profondità, quindi non basta saper localizzare con precisione i punti sulla superficie del corpo, ma dopo aver inserito l'ago va trovato il punto. E poi – come diceva il mio maestro Zhang Shijie: «sì, sì, al *qi* tu ci arrivi, ma devi anche farci qualcosa con questo *qi*». Cioè dovevo imparare a tonificarlo, regolarlo, dirigerlo, e così via.

D: *Come si impara? Come si fa?*

R: Con la pratica, con chi ti insegna. Io sono stata in Cina per la prima volta nel 1983, avevo già studiato agopuntura a Milano però a quel tempo qui si dava la giusta importanza alla scelta dei punti ma molto meno alla percezione del *qi*. Quando mi sono trovata a mettere gli aghi nell'ospedale di Pechino i pazienti continuavano a dirmi: *mei you mei you*, 没有没有, “non c'è, non c'è”. Dopo un po' stavo demoralizzandomi, forse non ero davvero in grado, o forse dipendeva dal fatto che ero una straniera? Ma un giorno un paziente ha detto: *you le* 有了, “è arrivato”, e ho capito che era possibile. Da allora mi è stato possibile sempre più spesso. Penso sia un po' come imparare a tirare con l'arco o a praticare qualsiasi arte, tutte prevedono esercizio, attenzione, consapevolezza, e forse anche un pochino di talento innato, di *xing-natura* 性, come direbbero i cinesi.

D: *A questo punto forse sarebbe il caso di dire qualcosa sul qi?*

R: Partirei dall'ideogramma, che esprime sempre la radice del significato essenziale. Il carattere completo è formato dal radicale *qi* 气 'vapore' e da *mi* 米 'riso': contiene dunque sia l'idea di qualcosa di impalpabile che si alza e si diffonde, sia l'immagine di un elemento sostanziale per la sopravvivenza quotidiana, come è il riso nella civiltà cinese.



Il termine *qi* viene tradotto generalmente come 'energia', ma a volte anche come 'soffio' o 'forza vitale'. Il *qi* è l'energia che muove e che permette la vita dell'universo e dell'uomo, dal suo condensarsi originano tutte le manifestazioni dell'esistente.

Il *qi* è sostanza sottile, è materia ed energia allo stesso tempo, è vitalità indifferenziata e articolazione in forme più specifiche. L'universo e l'uomo sono *qi*, così come sono *qi* il movimento e la trasformazione delle forme del mondo. Il *qi* si manifesta in forme più dense quali il corpo e i vari tessuti o più sottili quali la mente, le emozioni-sentimenti, lo spirito. Il *qi* dell'uomo è parte del *qi* dell'universo ed è proprio del singolo individuo, costituisce il corpo umano nel suo complesso e lo fa funzionare. Senza *qi* non c'è vita, il *qi* muove, il *qi* trasforma, scalda, attiva, sostiene le varie funzioni dell'organismo.

Sul *qi* agiscono l'agopuntura, le pratiche meditative, le abitudini di vita.

D: *E yin e yang?*

R: Culture molto diverse raccontano l'origine del mondo in modo spesso simile: all'inizio c'era un tutto unico e indistinto, poi sono avvenute delle separazioni ed è nato questo mondo. Il prendere forma nasce da una distinzione tra principi opposti e complementari. A volte questi poli sono detti giorno e notte, altre volte cielo e terra, o si parla di sottile e denso, oppure di tempo e spazio.

Il pensiero cinese descrive la nascita dell'universo come un processo in cui da un tutto unico e indistinto, senza-cambiamento, senza-limite

e senza-forma si individuano due opposti in movimento, *yin* e *yang*, e da ciò ha origine la differenziazione, il mondo segnato dal tempo e dalla miriade di forme e di fenomeni.

*Yin* e *yang* corrispondono a Terra e Cielo, lo HUAINANZI, un testo taoista che risale circa al 140 a.C., lo stesso periodo del NEIJING così racconta le origini: «Prima che Cielo e Terra prendessero forma, tutto era amorfo, vago, vuoto e confuso; chiamalo quindi il Supremo Inizio. Il *dao* 道 si palesò nel tenue e trasparente; il tenue e trasparente generò Spazio e Tempo; Spazio e Tempo generarono il *qi*. Nel *qi* si palesò una sponda; ciò che era limpido e volatile si dissolse e divenne Cielo; ciò che era pesante e torbido si addensò e divenne Terra».

D: *Il dao è il tao, la Via?*

R: Sì, esatto, però magari riprendiamo questo discorso più avanti, ora rimarrei su *yin* e *yang*. Partendo dai pittogrammi iniziali, che – come sempre – erano molto più naturalistici rispetto all'ideogramma in cui si sono poi trasformati: in *yin* si possono riconoscere le nuvole nella parte inferiore e in *yang* il sole con i suoi raggi che scendono. I due pittogrammi contenevano dunque l'idea di ombra e di luce. In seguito in entrambi è stata aggiunta la collina, che è la parte a sinistra, a rappresentare il versante all'ombra e il versante al sole. I lati della collina coesistono, buio e luce sono complementari e si trasformano uno nell'altro



I TRE PASSAGGI DAL PITTGRAMMA INIZIALE (A),  
ALLA FORMA COMPLETA (B), ALLA FORMA ATTUALE SEMPLIFICATA (C).



D: *I due ideogrammi alludono allora sia a un luogo fisico quale la collina, sia al movimento del tempo espresso dall'alternarsi ciclico di ombra e sole?*

R: Proprio così. *Yin* e *yang* sono da intendersi come emblemi cui si rifanno tutte le manifestazioni della realtà e che quindi ordinano l'esistente secondo categorie fondate sull'analogia.

Sono tra loro opposti ma hanno una relazione di complementarietà piuttosto che di conflitto. Sono manifestazioni della stessa realtà, non esprimono categorie con valore etico di bene e male, anzi si fondano reciprocamente, sono interdipendenti, non possono esistere l'uno senza l'altro. *Yin* e *yang* si definiscono per relazione e contrasto, non sono entità, qualità, o categorie assolute: di qualsiasi fenomeno si può dire che è *yin* o *yang* solo rispetto a qualcos'altro. La loro polarità crea un equilibrio dinamico, in costante trasformazione: hanno origine uno dall'altro e mutano uno nell'altro.

D: *Tutto ciò è rappresentato nel simbolo che tutti conosciamo?*

*taijitu*



R: Sì, il *taijitu* 太极图 consiste in uno spazio delimitato, contenuto in un cerchio, e tale per cui nessuna linea retta passante per il centro può attraversare uno spazio tutto bianco o tutto nero. L'immagine mostra graficamente le quattro caratteristiche della relazione tra *yin* e *yang*: opposizione (nero e bianco sono opposti), interdipendenza (il seme bianco ha radice nello spazio nero e il seme nero nasce nello spazio bianco), complementarietà (sono parti del cerchio totale legate dalla linea curva), e trasformazione reciproca (quando il bianco cresce il nero si riduce e viceversa). *Yin* e *yang* sono la tela della vita, l'origine di ciò che esiste e del suo trasformarsi, come si legge nel SUWEN, capitolo 5: «*Yin yang* sono il *dao*

del cielo e della terra, la griglia e la rete delle diecimila cose, il padre e la madre dei mutamenti e delle trasformazioni, la radice e l'inizio della nascita e della morte, il palazzo della chiarezza dello *shen*».

Lo stesso capitolo rende poi con precisione la stretta correlazione tra *yin* e *yang* e la presenza dell'uno all'interno dell'altro: «Per questo lo *yang* leggero divenne il cielo, lo *yin* denso la terra. Il *qi* della terra sale in forma di nuvole, il *qi* del cielo scende in forma di pioggia. La pioggia deriva dal *qi* della terra, le nuvole derivano dal *qi* del cielo». Cioè le nuvole sono nel cielo, ma sono “*qi* della terra” che sale verso il cielo; la pioggia va alla terra, ma è *qi* del cielo che scende verso la terra. Le nuvole sono infatti vapore che sale dalla terra grazie al calore del cielo che rende sottile l'acqua, la pioggia scende dal cielo perché il vapore si condensa con il freddo.

D: *Yin e yang sono delle qualità?*

R: Sì, se intendiamo anche qualità di movimento e di funzioni. *Yin* e *yang* definiscono un sistema che si ordina per corrispondenza e risonanza.

La rappresentazione ideografica del lato in ombra di una collina indica per estensione buio, notte, luna, quiete mentre il lato soleggiato è anche luce, giorno, sole, attività.

L'umido, morbido, interno, freddo, fresco, denso sono qualità del polo *yin*, mentre secco, duro, esterno, caldo, tiepido e sottile sono qualità del polo *yang*. L'ombra si correla con oscuro e denso e quindi con gli aspetti più visibili e materiali, la luce si collega con luminoso, sottile, e quindi con ciò che è più immateriale.

Nella concezione dinamica cinese sono fondamentali le qualità funzionali, il tipo di azione, la direzione del movimento: *yin* è quiete, un andare verso l'interno, ricettività; *yang* è movimento, un andare verso l'esterno, attività; *yin* concentra, fa scendere, raffredda; *yang* espande, fa salire, riscalda. L'interno e la quiete-*yin* nutrono e conservano, il fuoco e l'espansione-*yang* muovono e trasformano.

Lo *yin* genera lo *yang* e lo *yang* muove lo *yin*, lo *yin* permette allo *yang* di nascere, lo *yang* consente allo *yin* di manifestarsi.

D: *Tutto ciò riguarda anche la medicina in modo specifico?*

R: Il pensiero correlativo che collega qualità, concetti, funzioni, fenomeni è precedente ai primi testi medici: per esempio il testo CHENG, datato circa 250 a.C., dispone già le opposizioni binarie ed elenca come *yang* cielo, primavera, estate, giorno, azione, mentre *yin* comprende terra, autunno, inverno, notte, quiete, basso.

In medicina la relazione tra *yin* e *yang* è la base che permette di comprendere fisiologia e patologia e che guida il processo diagnostico, principi terapeutici e trattamento. In generale lo *yin* nutre, lo *yang* muove, lo *yin* conserva, lo *yang* trasforma.

Il corpo è materia-*yin* rispetto alla funzione che è movimento-*yang*. Pur rimanendo *yin* e *yang* polarità complementari che si definiscono solo all'interno del rapporto tra i due elementi della coppia, nel corpo umano si distinguono parti *yin* quali l'addome, l'interno del corpo, il basso, rispetto a zone *yang* quali il dorso, la superficie, l'alto.

Anche i processi patogenetici sono riconducibili alla relazione tra *yin* e *yang*, per esempio è di ordine *yin* una malattia che ha caratteristiche di freddo, persiste nel tempo, ha un'insorgenza lenta, mentre è *yang* se mostra segni di calore, cambia rapidamente, presenta un andamento acuto.

L'insufficienza o l'eccesso o di *yin* o *yang* danneggiano il polo opposto. Se lo *yin* è insufficiente si ha un eccesso relativo di *yang*, con manifestazioni di fuoco che derivano dal deficit di *yin*: ne è un tipico esempio la sindrome climaterica con vampate di calore, sudorazione, irrequietezza, insonnia, cioè manifestazioni di calore *yang* che sale all'improvviso, ma si produce in relazione a una condizione di insufficienza di *yin*. D'altro lato nei quadri di debolezza dello *yang* si ha un prevalere di segni e sintomi *yin* patologici, per esempio astenia, freddo, pesantezza, edemi.