



# Pratiche quotidiane per la medicina cinese

di Valeria Tonino, Terzo Rosetti\*

***Alimentazione e Qi Gong per il benessere e l'equilibrio psicofisico delle persone. La medicina cinese mette al centro del suo mondo il concetto di energia, attraverso il quale tutta la realtà si declina senza soluzione di continuità***

**C'**è in medicina cinese un terreno comune su cui operatori e clienti possono ritrovarsi; esso è rappresentato dalle pratiche quotidiane: l'alimentazione e il Qi Gong. Un buon operatore di medicina cinese le conosce e usa entrambe per promuovere la propria salute e con la consapevolezza derivata dalla pratica le utilizza per suggerire ai propri clienti la via. Un cliente attento ascolta e mette in pratica il più possibile i suggerimenti, sperimentando e crescendo in consapevolezza ed autonomia nella comprensione dei propri equilibri. Il ruolo attivo e libero riconosciuto all'individuo è un punto di forza evidente.

Il vantaggio di avere un mondo filosofico di riferimento è l'enorme risorsa della medicina cinese, perché attraverso il proprio sguardo essa legge i disequilibri e attua strategie per l'equilibrio. Al centro di tale mondo sta il concetto di energia, attraverso il quale tutta la realtà si declina senza soluzione di continuità: dal piano materiale a quello etereo tutto è energia. Per descrivere qualitativamente le varie forme di energia e giustificare il dinamismo presente nella realtà si utilizzano i concetti relativi di yin e di yang, per i quali nulla è yin o yang in assoluto, ma sempre in relazione a qualcos'altro. Lo yin è ciò che sta più in basso, è più freddo, è più scuro, più lento, più profondo, ...rispetto allo yang, che sarà quindi a sua volta relativamente più in alto, più caldo, più luminoso, più rapido, più superficiale... Un altro modello filosofico interpretativo estrapolato dall'osservazione delle leggi naturali è basato sulle relazioni tra un perno centrale chiamato Terra e quattro poli posti ai punti cardinali che si relazionano ad esso: insieme costituiscono i 5 Elementi, Legno, Fuoco, Metallo, Acqua e Terra. Ad essi sono associate 5 coppie organo-viscere; la complessità della fisiologia è così semplificata

e resa analogicamente fruibile. Tale argomento richiede una trattazione a sé e non lo faremo in questa sede.

### GLI EFFETTI DEL CIBO

L'essere umano è al centro della medicina cinese, tanto da ritrovare nell'ideogramma cui corrisponde il concetto di *qi* (energia) un chicco di riso da cui salgono vapori (l'energia appunto per l'uomo deriva dal cibo - aggiungiamo un "anche" e più avanti capirete perché). In questa visione gli alimenti non vengono considerati per i contenuti quantitativi, bensì per gli effetti che sortiscono sull'uomo una volta ingeriti. E allora avremo che un alimento sarà definito così:

**1** per la sua **natura termica**: la sua capacità di influenzare l'equilibrio yin/yang in senso positivo, negativo o neutro. Le nature termiche sono 5 (calda, tiepida, neutra, fresca e fredda);

**2** per il suo **sapore**: la sua capacità di dirigere l'energia. I sapori sono associati ai 5 Elementi e alle coppie organo-viscere, ma il loro uso in relazione ad essi non è scontato. I sapori sono: l'**acido** contrae e trattiene ed è associato al Fegato che sostiene nell'aspetto materiale di raccolta del sangue e contrasta nella funzione di rendere fluido lo scorrimento dell'energia, inoltre aiuta il lavoro di interiorizzazione del Polmone e l'equilibrio del Cuore; l'**amaro** dissecca e dirige l'energia in basso, è associato al sistema Cuore dandogli tono muscolare come pompa e aiuta il Rene ad avere solidità e Milza e Polmone nella gestione dell'umidità; il dolce tonifica l'energia di Milza e armonizza Fegato; il **piccante** mobilizza l'energia e la dirige verso l'esterno e l'alto, aiuta Polmone a dissolvere catarri, Fegato nello scorrimento del *qi* e Rene nella gestione dei liquidi; il **salato** ammorbida e porta il *qi* in basso e all'interno, sostiene Rene e Cuore (non l'eccesso di sale, ma il sapore salato per esempio del pesce). La maggior parte

degli alimenti ha sapore dolce e proprio il dolce rappresenta la base dell'alimentazione, che deve sostenere l'elemento Terra, il Centro. Ma... per dolce si intende il sapore dei cereali, mentre il sapore dello zucchero è eccessivo e va usato con cautela;

**3** per il **tropismo d'organo**, cioè per il suo bersaglio preferenziale nell'organismo, inteso come sistema funzionale collegato a un organo (e suo viscere associato) e a tutto ciò che a quell'organo è collegato, meridiani energetici compresi;

**4** infine per le **azioni**. Esse variano dal tonificare il *qi* o lo yang, al nutrire lo yin, il jing, i liquidi o il sangue, dal promuovere la digestione all'attivare la diuresi o l'evacuazione, umidificare o drenare Umidità o Calore-Umidità, riscaldare o raffreddare...

### CONDOTTA ALIMENTARE DI LUNGA VITA

Le macro categorie prese in considerazione sono: i cereali in chicco come tonici del *qi*, ed essi insieme a pesci, legumi, semi oleosi e noci sono anche fonti di jing (quintessenza nutritiva) e sostegno dell'energia profonda nell'organismo. Le carni sono considerate potenti tonici e nutrienti del sangue e insieme alle verdure aiutano l'energia nutritiva. Infine frutta, latticini e uova sostenendo i liquidi hanno una relazione con l'energia più superficiale, quella difensiva. Esistono criticità rispetto a carni e latticini sia per la qualità dei prodotti (sono al termine della catena alimentare ed accumulano molte tossine), sia per l'intenso potere nutritivo che facilmente crea ristagni.

Date queste premesse la condotta alimentare può essere adattata ad ogni individuo, adeguandola al particolare equilibrio in atto. Più in generale, invece, sono interessanti le considerazioni che riguardano una **condotta alimentare di lunga vita**, con concetti base che tendono a far sì che l'individuo si connetta il più possibile con i ritmi dell'ambiente. Ha primaria importanza la scelta

## Scuola Tao

ScuolaTao è una scuola dove si insegnano i Fondamenti teorici della medicina cinese (lingua e polsi compresi), agopuntura, farmacologia cinese, tuina, tecniche salutari, dietetica energetica e qigong. Si tratta di una realtà (con sedi a Bologna, Milano, Roma, Lugano) in continuo rinnovamento, un luogo di formazione professionale e di incontro per tutti coloro che desiderano migliorare le proprie conoscenze e abilità nel campo della Medicina Cinese.

Per saperne di più, la Scuola organizza una serie di Open Day: Bologna 15 ottobre, Roma 29 ottobre, Milano 30 ottobre e Lugano a novembre.

degli alimenti: stagionalità, origine genuina e il più possibile locale, integrità dell'alimento (meglio chicchi che farine, meglio integrale che raffinato...). A ciò si accompagna la capacità di trasformare gli alimenti con trattamenti e cotture adeguati. Il modo di preparare i pasti dovrà variare nel corso dell'anno, preferendo un'alimentazione riscaldante in inverno e rinfrescante in estate. È interessante l'alimentazione nel ritmo annuale: in inverno si consigliano preparazioni cotte a lungo, di natura calda e con sapore dolce (il più tonico tra tutti) e leggermente piccante, ma anche salato che tesaurizzi *qi* e sostanze. In primavera si dà consolidamento al fegato promuovendo la raccolta in esso del sangue con piccole quantità di sapore acido, ma anche la mobilitazione del suo *qi* con il sapore piccante. Le cotture si fanno più leggere e brevi, si tolgono i coperchi! In estate si riducono i tempi del fuoco, si cucinano e lavorano gli alimenti per reintegrare i liquidi perduti, per mobilitarli e tenere nel contempo le energie in superficie per tenere fuori il caldo (utili la menta e il peperoncino, il coriandolo e lo zenzero). L'autunno è una stagione in cui aiutare il Polmone



nel suo difficile equilibrio di giusta umidificazione e nella discesa verso l'interno delle energie. Un valido aiuto viene dal sapore amaro della famiglia delle rape e dal sapore acido di alcuni frutti, come le pere che hanno specifico tropismo per questa loggia. Importanti anche i semi oleosi e più specificamente le mandorle che hanno azione tonica e facilitano la discesa verso il basso del qi di Polmone. In generale la tonificazione del Polmone passa per la tonificazione di Milza (traducibile come sistema digestivo), che avviene grazie al consumo regolare di cereali in chicco, pesci, legumi, semi vari e carni.

### SOSTENERE LA DIGESTIONE

Nell'arco della giornata va considerato che la mattina avviene l'emersione, la salita delle energie yang e grande importanza assume la colazione che ha lo scopo di attivare l'organismo. Essa può essere fatta anche con cibi salati (come d'altronde avviene nella maggior parte delle tradizioni popolari), magari avanzi del giorno prima, se dolce meglio considerare l'uso di fiocchi d'avena o di cereali in chicco abbinati a frutta secca di vario genere (semi di girasole e uvetta per esempio) o fresca (in inverno meglio cotta). Importante la mobilitazione attraverso l'uso di alimenti con sapore piccante: scorze di limone, cardamomo, cannella, peperoncino... Infine, ma non ultimo,

un'alimentazione di lunga vita non dimentica di sostenere il più possibile il lavoro digestivo:

- consumando bevande tiepide durante il pasto o almeno evitando bevande fredde di frigorifero e analogamente equilibrando le nature termiche degli alimenti. Ricordiamo che soprattutto il freddo altera le capacità digestive e gli alimenti freddi sono: banane, cachi, angurie, alghe, cetrioli, yogurt; mentre molta frutta e verdura è fresca: un consumo elevato quando non esclusivo di queste categorie prevede molte accortezze per proteggere le capacità digestive (almeno la cottura!);
- usare regolarmente erbe aromatiche e spezie che facilitano la trasformazione delle essenze dei cibi;
- limitare gli alimenti che portano umidità, quali latticini animali, farine bianche, lieviti e zucchero. L'umidità va intesa come patogeno interno, che dà senso di ottundimento, pesantezza agli arti, gonfiore, dispepsie e feci molli.

Interiorizzare i principi base e ascoltare il proprio corpo permette di raggiungere serenità nella gestione della propria condotta alimentare, evitando rigidi regimi basati sulla rinuncia o sulla costruzione di gabbie comportamentali: alla base della lunga vita c'è la libera scelta, felice e consapevole.

### PRATICHE ENERGETICHE

L'altra pratica quotidiana è il Qi Gong, che letteralmente significa lavoro con l'energia. È un termine generico che raggruppa un insieme di "pratiche energetiche" di benessere, salute, risveglio e realizzazione personale con origini diverse. Attualmente in Cina e in molti paesi Asiatici esso viene praticato oltre che per il mantenimento della salute anche nella patologia, per aumentare le capacità di guarigione.

La pratica del Qi Gong, attraverso movimenti semplici, permette di prendere coscienza della circolazione dell'energia (qi) e della sinergia tra movimento e respirazione. È giunto il momento di far osservare che **prima** del cibo la principale fonte energetica per l'organismo è proprio la respirazione. Questa pratica consente di lavorare sull'insieme del corpo, migliorando l'equilibrio sia fisico che psichico, facilitando il mantenimento di un buono stato di salute, rinforzando il corpo tramite l'accrescimento della propria energia interna.

Il Qi Gong può essere praticato come una semplice "ginnastica dolce", così come una pratica di meditazione che utilizza movimento, respiro, energia (qi) e visualizzazioni. Le pratiche Taoiste considerano il corpo "il Tempio della Salute", laboratorio di trasformazioni atte a preservare e consolidare la qualità dell'esistenza ed allungarne la durata. Per compiere questo cammino è utile, una volta appresi i principi fondamentali che permettono al praticante di accedere al proprio mondo interno, stabilendo un dialogo fra mente e corpo, adattare a sé una pratica. "È la pratica quindi ad adattarsi al praticante, non viceversa", come accade nella quasi totalità delle discipline corporee.

*\*Valeria Tonino, consulente alimentare secondo la medicina cinese, responsabile del corso di Alimentazione Energetica di ScuolaTao*  
*Terzo Rosetti, operatore TuiNa, istruttore di DaoYin QiGong, insegnante in formazione a Scuola Tao*