

Agopuntura e calendario tradizionale cinese: ipotesi di applicazione in medicina preventiva.

(Cronoagopuntura preventiva)



In Cina sono attualmente in uso due diversi sistemi di calendario. Uno è quello gregoriano Occidentale, usato per scopi ufficiali e per rapportarsi con il resto del mondo e l'altro è il calendario tradizionale, che è un tipo di calendario lunare o, meglio, soli-lunare. Un moderno almanacco cinese includerà entrambi questi calendari, con le date delle feste tradizionali contrassegnate in ciascuno.

Primi Calendari

Nella società cinese primitiva si capì che senza riuscire a predire accuratamente i cambiamenti stagionali era impossibile seminare, fare raccolti e cacciare efficacemente. Così, molto prima dell'invenzione degli strumenti astronomici scientifici, pastori ed agricoltori avevano osservato per generazioni la posizione della luna, del sole, dei pianeti e delle stelle, imparando in questo modo a spostarsi e a comprendere l'avvicinarsi delle stagioni. Il vocabolo mese come indica il termine latino *mensis*, deriva dal participio passato di *metici* (*mensus* misurato); l'osservazione e la misurazione delle rivoluzioni e delle fasi della luna fu la chiave del primo sviluppo di un calendario sia nell'antica Cina che in Occidente.

È evidente, tuttavia, che se gli agricoltori volevano sapere quando seminare, fare affidamento solo sulla luna era insufficiente. Si osservarono perciò le stelle e i pianeti, le loro posizioni ed i loro cambiamenti lungo il sentiero nel cielo. Si aggiunse pertanto all'osservazione il sorgere e il tramontare del sole.

Tale conoscenza migliorò i metodi usati per determinare i periodi di tempo e le stagioni e portò direttamente alla creazione dei primi calendari lunare e solare. Secondo il conteggio approssimativo degli antichi, da una luna nuova alla successiva c'erano circa 29 giorni e mezzo (noi sappiamo ora che il numero esatto è di 29,5306). Perciò 12 rivoluzioni della luna intorno alla terra richiedono solo 354 giorni, mentre la terra impiega circa 365 giorni e un quarto (per l'esattezza 365,2422) per fare

un giro intorno al sole. L'anno solare, che nella realtà determina il cambio delle quattro stagioni, può quindi avere 12 o 13 lune piene. Nei tempi antichi i popoli di molte nazionalità idearono differenti metodi per fare coincidere l'anno lunare con quello solare. I loro sforzi portarono alla nascita del calendario lunare-solare.

Lo sviluppo storico del calendario Cinese

A prescindere dall'uso di un calendario solare o lunare, abbiamo visto che c'è un divario tra i 365,2422 giorni che la terra impiega per compiere una rivoluzione intorno al sole e i 365 giorni di un anno del calendario gregoriano o i 354 giorni di 12 mesi lunari. Per colmare la differenza, fondamentale è la nozione di periodo intercalare. Nel calendario gregoriano, viene aggiunto un giorno ogni quattro anni (nell'anno bisestile) per riallineare l'anno del calendario con la durata temporale reale della rivoluzione terrestre e il giorno supplementare è stato arbitrariamente fissato alla fine di Febbraio (perché non fissarlo festivo?).

Gli aggiustamenti che devono essere fatti nel calendario lunare cinese sono più complessi in quanto ad alcuni mesi sono assegnati 29 giorni e ad altri 30 (da ricordare che la rivoluzione della luna intorno alla terra dura 29,5306 giorni). Ogni periodo di 19 anni avrà sette anni con un mese supplementare. In altre parole, 12 di questi anni hanno 12 mesi ciascuno e sette ne hanno 13. La questione del punto dell'anno in cui viene inserito il mese intercalare è tecnica, ma è sufficiente dire che la maggior parte delle volte viene ripetuto il quarto o il quinto mese. In questo modo, l'anno lunare cinese coinciderà nuovamente con l'anno solare alla fine di ogni ciclo di 19 anni.

Il calendario tradizionale cinese differisce da uno puramente lunare, come quello usato una volta in alcuni paesi islamici, per il fatto che incorpora un ciclo annuale di 24 periodi o sezioni (in cinese *jieqi*), ognuno lungo 15 giorni. Ognuna delle quattro stagioni è quindi suddivisa sei *jieqi*. La delineazione dei *jieqi* è basata sulla posizione del sole prendendo in considerazione i 360 gradi e i 12 segni (simboli animali) del cosiddetto zodiaco cinese. Il primo giorno di un dato *jieqi* si ha quando la posizione del sole coincide con il primo o il quindicesimo grado di uno dei 12 segni dello zodiaco. Per ognuno di essi possiamo dare solo una data approssimata in termini di calendario gregoriano, poiché i 360 gradi dello zodiaco divergono dai 365,25 giorni dell'anno solare. In questo modo possiamo vedere chiaramente perché il calendario tradizionale cinese debba essere più propriamente considerato un calendario luni-solare.

La durata di due *jieqi* insieme è leggermente più lunga di un periodo lunare e talvolta in un mese lunare c'è un singolo *jieqi*. Il calendario promulgato dall'imperatore Wu Di della Dinastia Han, nell'anno 104 a.C. convenne che tale mese con un singolo *jieqi* sarebbe dovuto essere quello precedente al mese intercalare aggiunto. Questo metodo di intercalazione per il calendario tradizionale cinese è stato impiegato fino ai giorni nostri.

Il ciclo annuale di *jieqi* è strettamente legato ai cambiamenti della natura, così che essi sono ancora utilizzati dagli agricoltori, fornendo indicazioni utili riguardo il momento giusto per la semina o la raccolta. Alcune persone fisicamente più sensibili (metereopatiche) sono in grado di riconoscere l'imminente arrivo dei *jieqi* con una reazione corporea, come un mal di testa o un aumento della pressione arteriosa, altre sono semplicemente consapevoli delle mutate condizioni della pressione atmosferica o del tempo.

Tutti i *jieqi* hanno un nome in armonia con le variazioni stagionali. Il primo periodo è chiamato l' 'Inizio della Primavera' e cade il 4 o il 5 febbraio. Secondo il calendario tradizionale, un tempo sereno in quel giorno è un buon presagio per l'aratura. Il secondo periodo è chiamato 'Acqua

Piovana (il 19 o il 20 febbraio): dopo questo giorno non ci sarà più neve stabile e i contadini avranno bisogno di pioggia. Il 5 o il 6 Marzo inizia il periodo conosciuto come *'Il risveglio degli insetti'*, poiché la terra si risveglia dal letargo invernale. In passato si credeva che sentendo in quel giorno risuonare un tuono per la prima volta nell'anno, il drago si sarebbe risvegliato dal suo sonno invernale. Nel giorno dell' *'Equinozio di Primavera'* (il 20 o il 21 Marzo), ancora oggi tutti sperano nella pioggia, poiché si pensa che questa porterà particolare beneficio alle coltivazioni.

Il calendario tradizionale cinese fu modellato dallo sviluppo della produzione agricola. La leggenda dice che il calendario lunare-solare risale alla dinastia Xia (XXI°- XVI° sec. a.C.). E' conosciuto come Calendario Agricolo, Vecchio Calendario o ancora come Calendario Xia. Secondo le iscrizioni su ossa oracolari della dinastia Shang (XVI°-XI° sec. a.C.), a quel tempo era già stato adottato il mese intercalare. Durante il Periodo delle Primavere e degli Autunni (770-476 a.C.), il popolo era già in grado di contraddistinguere sia gli equinozi di primavera e d'autunno che gli equinozi d'estate e d'inverno. La delineazione dei *jieqi* fu completata durante le dinastie Qin (221-206 a.C.) e Han (206 a.C.- 220 d.C.), ed essi divennero la base delle attività agricole.

La forma del calendario tradizionale correntemente in uso (il calendario Xia), che utilizza il mese corrispondente all'ultima parte di gennaio fino a metà febbraio del calendario gregoriano come primo mese dell'anno, non è stata seguita per tutta la storia cinese. Durante la dinastia Xia l'anno cominciava come attualmente, ma durante la dinastia Shang l'anno iniziava in quello che in realtà è il 12° mese del Calendario Xia, e nella dinastia Zhou (1066-256 a.C.), con l'11° mese dell'attuale calendario tradizionale.

L'anno 104 a.C. - il primo anno del periodo Taichu durante il regno dell'imperatore Wu Di della dinastia Han - vide una riforma del calendario con la promulgazione del calendario Taichu. Fondamentalmente si ripristinò quello usato ai tempi Xia, stabilendo che il giorno del Capodanno fosse il giorno della seconda luna nuova dopo il solstizio di Inverno (21 Dicembre). Per questa ragione il nuovo anno non può iniziare prima del 21 gennaio e dopo il 20 febbraio del calendario gregoriano.

Il calendario di Wu Di continuò ad essere in uso per più di 2000 anni con solo lievi cambiamenti in tutto questo periodo.

Molti secoli fa il Ministero Imperiale di Astronomia, che era composto da matematici e astronomi, era responsabile della compilazione di un nuovo almanacco per ogni nuovo anno e della sua presentazione all'imperatore per l'approvazione. Quando il sovrano lo dichiarava valido, una copia veniva pubblicata da un alto funzionario all'esterno della porta principale della Città Imperiale - la Porta che Guarda Verso il Sole (*Zheng Yang Men* o *Qian Men*) - quindi questi inviava delle copie ai nobili e agli altri funzionari in tutto l'impero.

La falsificazione era punita con la morte e la ristampa illegale dell'almanacco imperiale era una gravissima trasgressione alla legge.

Il calendario tradizionale cinese, sotto molti aspetti conforme alle teorie astronomiche, era fortemente colorato da concetti mistici. Gli astrologhi ritenevano che di fatto tutte le attività umane piccole e grandi quali la sericoltura, il commercio, l'ingegneria navale, l'allevamento, il taglio della legna, lo scavo dei fossi, la costruzione di edifici, i matrimoni, i funerali, i viaggi, il lavoro letterario e perfino il bagno ed il taglio dei capelli erano influenzati dai cambiamenti nella posizione delle costellazioni. Si fecero dei calcoli come ad es. quali giorni potevano essere favorevoli per svolgere i

vari lavori, oppure se il raccolto sarebbe stato buono o ancora se ci si poteva aspettare una buona o cattiva sorte.

Quando nel 1912 venne fondata la Repubblica di Cina, il nuovo governo annullò ufficialmente il vecchio calendario e adottò il calendario Gregoriano, che venne chiamato Calendario Pubblico. Da allora il Capodanno tradizionale è stato chiamato *Festa di Primavera*. Ma nella vita di tutti i giorni il Calendario Xia, profondamente radicato nella cultura cinese, rimane in uso accanto al nuovo calendario. Dal 1949 il governo di Pechino adotta il sistema internazionale; nel riferire gli avvenimenti storici si ha cura di indicare l'anno corrispondente sul calendario universale. I mesi vengono ora designati con la numerazione da 1 a 12. Tuttavia i due calendari, solare e lunare, continuano a essere usati simultaneamente e i giornali nella loro datazione usano il doppio sistema; il solare è il sistema ufficiale, mentre nelle campagne viene preferito quello lunare di cui ogni anno si pubblica l'almanacco, che fornisce le corrispondenze fra i due sistemi; specificando i *jieqi* (periodi solari o sezioni) a cui sono legate tradizionalmente le fasi dei lavori agricoli.

Calcolo stagionale ai fini clinici e preventivi

Per potere utilizzare il succedersi delle stagioni secondo l'anno soli-lunare ai fini clinici e preventivi è necessario calcolare ogni anno l'esatto succedersi delle stagioni immettendo nel calcolo totale dell'anno anche la V° stagione intercalata, ogni volta, tra le altre. La tabella seguente mostra il calcolo riferito all'anno 2010-2011.

ANNO 2009-2010	domenica 14 febbraio 2010	giovedì 3 febbraio 2011	GIORNI 355
STAGIONI	71,00	V° STAGIONE	17,75
V° STAGIONE	domenica 14 febbraio 2010	mercoledì 3 marzo 2010	
PRIMAVERA	mercoledì 3 marzo 2010	giovedì 13 maggio 2010	
V° STAGIONE	giovedì 13 maggio 2010	lunedì 31 maggio 2010	
ESTATE	lunedì 31 maggio 2010	martedì 10 agosto 2010	
V° STAGIONE	martedì 10 agosto 2010	sabato 28 agosto 2010	
AUTUNNO	sabato 28 agosto 2010	domenica 7 novembre 2010	
V° STAGIONE	domenica 7 novembre 2010	giovedì 25 novembre 2010	
INVERNO	giovedì 25 novembre 2010	giovedì 3 febbraio 2011	

ANNO CINESE 4647

Come si può notare il calcolo dei giorni totali dell'anno è fatto calcolando i giorni esistenti fra il capodanno cinese 2010 e quello 2011 (totale 355). I 355 giorni che compongono l'anno 2010 e 2011 sono divisi per 5 come le stagioni ed 1/5 è diviso per quattro per trovare la lunghezza della V° stagione (in questo caso 17,75) . L'anno viene ricomposto interponendo 18 giorni fra le stagioni principali partendo proprio dalla V° stagione a cui segue la primavera poi ancora la V° stagione a cui segue l'estate e così di seguito fino all'inizio dell'anno successivo.

Conoscendo ora la cadenza delle V° stagioni è possibile effettuare una terapia di supporto preventiva di mantenimento di un certo stato di salute sfruttando fundamentalmente due principi:

- 1) Essendo la V° stagione corrispondente a Milza e Stomaco possiamo fare una armonizzazione di questi organo–viscere per nutrire e mantenere in armonia con la terra la persona che si sottopone al trattamento.
- 2) Sfruttare i tronchi celesti e le branche terrestri, ovvero le influenze del cielo sulla terra, per permettere agli esseri umani di rimanere in equilibrio con essi e pertanto mantenere il più a lungo possibile il proprio stato di salute.

I due principi terapeutici possono essere usati anche contemporaneamente.

Di seguito ci occuperemo del secondo aspetto in quanto il primo è di facile applicazione perché è sufficiente utilizzare punti terra “equilibrio” di SP e ST aggiungendo i rispettivi punti MU.

Lo scorrere del tempo e le influenze del cielo sulla terra

Il principale strumento per comprendere come il fluire del tempo agisca attraverso il cielo sulla terra è il ciclo sessagesimale, che poggia sulla combinazione di due cicli: un ciclo di 10 tronchi celesti (*tiangan*) e uno di 12 rami terrestri (*dizhi*). Combinando uno con l’altro questi due cicli ne danno uno di 60 unità: un sistema che al tempo degli Zhou serviva a numerare i giorni mentre dal tempo degli Han fino all’ultimo periodo dei Qing serviva a numerare gli anni. Questo ciclo ha il nome di Jia Zi, basato sui nomi del 1° tronco e del 1° ramo. Sia i 12 rami che i 10 tronchi hanno avuto diverse applicazioni anche indipendentemente dal calendario; d’altra parte sono elementi essenziali dei calcoli astrologici. Il ciclo dei 12 rami si applica anche alla designazione delle ‘ore’, tradizionalmente di 120 minuti, prima che sotto l’influsso occidentale venisse introdotta l’ora di 60 minuti. Un residuo del totemismo preistorico si ritrova nel calendario periodico: una serie ciclica di 12 animali è legata al decorrere degli anni. Per fini prevalentemente astrologici e divinatori, venne inoltre stabilito un sistema di corrispondenze: gli elementi del ciclo dei rami terrestri, le 12 ore, i 12 animali simbolici, le 12 direzioni ecc. Vedi Tabella:

Rami terrestri	Ora	Animale	Direzione
1 zi	23-1 h	shu (topo)	nord
2 chou	1-3 h	niu (bue)	n.n.e.
3 yin	3-5 h	hu (tigre)	e.n.e.
4 mao	5-7 h	tu (lepre)	est
5 chen	7-9 h	long (drago)	e.s.e.
6 si	9-11 h	she (serpente)	s.s.e.
7 wu	11-13 h	ma (cavallo)	sud
8 wei	13-15 h	yang (pecora)	s.s.o.
9 shen	15-17 h	hou (scimmia)	o.s.o.
10 you	17-19 h	ji (gallo)	ovest
11 xu	19-21 h	quan (cane)	o.n.o.
12 hai	21-23 h	zhu (maiale)	n.n.o.

* Da ‘La Cina contemporanea’, di Melis G. e De Marchi F., Ed. Paoline

Probabilmente in origine c'erano solo quattro simboli per denotare le 4 direzioni e le 4 stagioni: il Drago, est e primavera, la Fenice, sud ed estate, la Tigre, ovest e autunno, la Tartaruga, nord e inverno. In un qualche modo sconosciuto queste 4 creature divennero le 12 conosciute popolarmente e nel processo storico ad ognuna venne assegnata la qualità Yin (femminile o passivo) o Yang (maschile o attivo).

Secondo la leggenda il Buddha nel presentimento della sua fine terrena, chiamò a raccolta tutti gli animali della terra, ma di questi solo 12 andarono ad offrire il loro saluto. Come premio dunque per la loro fedeltà il Buddha decise di chiamare ogni anno del ciclo lunare con il nome di ciascuno dei 12 animali accorsi. Il topo, furbo e veloce di natura, arrivò per primo. Il diligente bue arrivò secondo, seguito dall'intrepida tigre e dal pacifico coniglio. Il drago arrivò quinto seguito subito dal suo fratello minore, ovvero il serpente. L'atletico cavallo fu settimo e l'elegante pecora ottava, subito dopo arrivò l'astuta scimmia, e poi ancora il coloratissimo gallo, il fedele cane per poi finire con il fortunato maiale che arrivò appena in tempo per salutare anch'egli il Buddha.

Nella tabella seguente, ad ogni segno sono associati gli anni da esso governati e per ciascun anno il giorno di capodanno.

Il colori indicano l'elemento guida per quell'anno: **ROSSO** = Fuoco **GIALLO** = Terra **GRIGIO** = Metallo **AZZURRO** = Acqua **VERDE** = Legno. In ciascun colore alternanza Yin/Yang

Topo	Bue	Tigre	Coniglio	Drago	Serpente	Cavallo	Capra	Scimmia	Gallo	Cane	Maiale
<u>1900</u> 31 gennaio	<u>1901</u> 19 febbraio	<u>1902</u> 8 febbraio	<u>1903</u> 29 gennaio	<u>1904</u> 16 febbraio	<u>1905</u> 4 febbraio	<u>1906</u> 25 gennaio	<u>1907</u> 13 febbraio	<u>1908</u> 2 febbraio	<u>1909</u> 22 gennaio	<u>1910</u> 10 febbraio	<u>1911</u> 30 gennaio
<u>1912</u> 18 febbraio	<u>1913</u> 6 febbraio	<u>1914</u> 26 gennaio	<u>1915</u> 14 febbraio	<u>1916</u> 3 febbraio	<u>1917</u> 23 gennaio	<u>1918</u> 11 febbraio	<u>1919</u> 1 febbraio	<u>1920</u> 20 febbraio	<u>1921</u> 8 febbraio	<u>1922</u> 28 gennaio	<u>1923</u> 16 febbraio
<u>1924</u> 5 febbraio	<u>1925</u> 25 gennaio	<u>1926</u> 13 febbraio	<u>1927</u> 2 febbraio	<u>1928</u> 23 gennaio	<u>1929</u> 10 febbraio	<u>1930</u> 30 gennaio	<u>1931</u> 17 febbraio	<u>1932</u> 6 febbraio	<u>1933</u> 26 gennaio	<u>1934</u> 14 febbraio	<u>1935</u> 4 febbraio
<u>1936</u> 24 gennaio	<u>1937</u> 11 febbraio	<u>1938</u> 31 gennaio	<u>1939</u> 19 febbraio	<u>1940</u> 8 febbraio	<u>1941</u> 27 gennaio	<u>1942</u> 15 febbraio	<u>1943</u> 5 febbraio	<u>1944</u> 25 gennaio	<u>1945</u> 13 febbraio	<u>1946</u> 2 febbraio	<u>1947</u> 22 gennaio
<u>1948</u> 10 febbraio	<u>1949</u> 29 gennaio	<u>1950</u> 17 febbraio	<u>1951</u> 6 febbraio	<u>1952</u> 27 gennaio	<u>1953</u> 14 febbraio	<u>1954</u> 3 febbraio	<u>1955</u> 24 gennaio	<u>1956</u> 12 febbraio	<u>1957</u> 31 gennaio	<u>1958</u> 18 febbraio	<u>1959</u> 8 febbraio
<u>1960</u> 28 gennaio	<u>1961</u> 15 febbraio	<u>1962</u> 5 febbraio	<u>1963</u> 25 gennaio	<u>1964</u> 13 febbraio	<u>1965</u> 2 febbraio	<u>1966</u> 21 gennaio	<u>1967</u> 9 febbraio	<u>1968</u> 30 gennaio	<u>1969</u> 17 febbraio	<u>1970</u> 6 febbraio	<u>1971</u> 27 gennaio
<u>1972</u> 15 febbraio	<u>1973</u> 3 febbraio	<u>1974</u> 23 gennaio	<u>1975</u> 11 febbraio	<u>1976</u> 31 gennaio	<u>1977</u> 18 febbraio	<u>1978</u> 7 febbraio	<u>1979</u> 28 gennaio	<u>1980</u> 16 febbraio	<u>1981</u> 5 febbraio	<u>1982</u> 25 gennaio	<u>1983</u> 13 febbraio
<u>1984</u> 2 febbraio	<u>1985</u> 20 febbraio	<u>1986</u> 9 febbraio	<u>1987</u> 29 gennaio	<u>1988</u> 17 febbraio	<u>1989</u> 6 febbraio	<u>1990</u> 27 gennaio	<u>1991</u> 15 febbraio	<u>1992</u> 4 febbraio	<u>1993</u> 23 gennaio	<u>1994</u> 10 febbraio	<u>1995</u> 31 gennaio
<u>1996</u> 19 febbraio	<u>1997</u> 7 febbraio	<u>1998</u> 28 gennaio	<u>1999</u> 16 febbraio	<u>2000</u> 5 febbraio	<u>2001</u> 24 gennaio	<u>2002</u> 12 febbraio	<u>2003</u> 1 febbraio	<u>2004</u> 22 gennaio	<u>2005</u> 9 febbraio	<u>2006</u> 29 gennaio	<u>2007</u> 18 febbraio
<u>2008</u> 7 febbraio	<u>2009</u> 26 gennaio	<u>2010</u> 14 febbraio	<u>2011</u> 3 febbraio	<u>2012</u> 23 gennaio	<u>2013</u> 10 febbraio	<u>2014</u> 31 gennaio	<u>2015</u> 19 febbraio	<u>2016</u> 8 febbraio	<u>2017</u> 28 gennaio	<u>2018</u> 16 febbraio	<u>2019</u> 5 febbraio

Durante il ciclo ognuno dei segni animali (12) è combinato con gli elementi essenziali e primitivi (5), formando il ciclo di 60 anni (12x5):

LEGNO	YANGJIA	YINYI
FUOCO	" BING	" DING
TERRA	" WU	" ZHI
METALLO	" GENG	" XIN
ACQUA	" REN	" GUI

Il calendario lunare cinese risale al 2637 a.C. quando l' imperatore Huang Di introdusse il primo ciclo del suo Zodiaco. L'unità di misura del suo sistema è un ciclo composto da 60 anni, suddiviso in cinque cicli di 12 anni. Sono passati 4646 anni da quel giorno ma il primo ministro dell'imperatore Huang Di ha semplicemente attinto alla tradizione orale del popolo per costituire il calendario. Le origini della tradizione possono forse essere datate verso il 4000 a.C., più di seimila anni fa.

Ora le 60 combinazioni possibili si ripetono continuamente nel tempo (millenni, secoli, decenni, giorni ed ore.

Esistono dei regoli temporali che individuano, in base a questo principio; i punti di agopuntura che devono essere stimolati per poter attivare nelle persone tronchi celesti e branche terrestri



Fig. 1 Regolo di cronoagopuntura

E' possibile pertanto nella V° stagione attivare nel giorno e nell'ora stabilita il punto di comando del Canale Curioso più altri punti, non sempre presenti, dei Meridiani Principali che rappresentano

l'energia ospite e quella invitata per mantenere il più a lungo possibile la salute nelle persone che sono fondamentalmente sane.

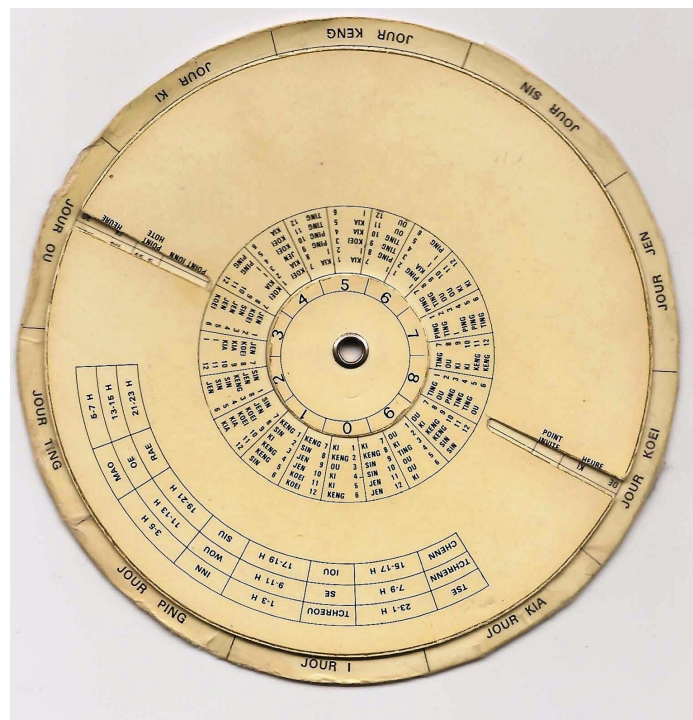


Fig. 2 Regolo di cronoagopuntura