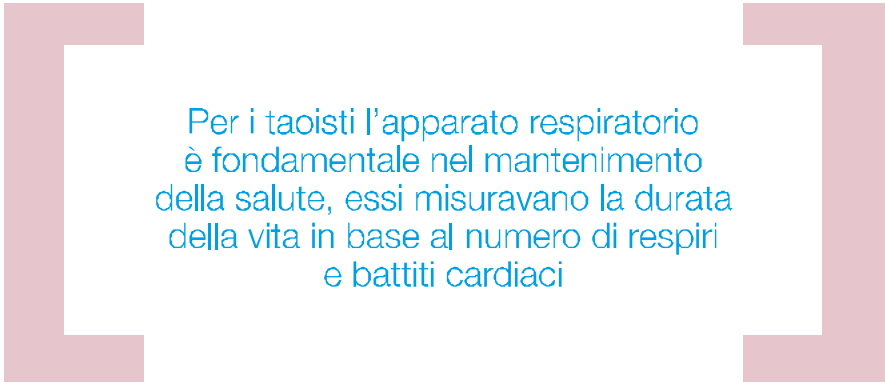


# Il Metallo: respiro e profondità

Tutte le caratteristiche della loggia della Medicina  
Cinese che rappresenta l'Autunno

Valeria Tonino e Terzo Rosetti

Per comprendere l'elemento Metallo e in genere la Medicina Cinese Classica entriamo nel mondo dell'analogia, osservando gli elementi strutturali della fisiologia aprirsi e ampliarsi in quelli funzionali. L'ideogramma Metallo rappresenta un tetto a protezione di un sottosuolo ricco di pepite di metallo (tra cui il più prezioso è l'oro) che si condensano in seno alla terra. Il metallo caratterizza i prodotti di terra e aria e, analogamente, è ascrivibile a questa loggia la ricchezza di valori personali quali integrità, fermezza e capacità di giudizio. Il Metallo è fermo e solido, ma al contempo malleabile: solo quando la temperatura si abbassa e le sostanze si condensano il metallo prende la sua forma; si parla quindi di tendenza a condensare e interiorizzare, il "qi" (l'energia) rientra dalla periferia del corpo e i liquidi scendono in basso: il Metallo genera l'Acqua. L'elemento Metallo nell'arco dell'anno segna l'inversione delle energie che dall'espansione dello Yang estivo passano alla compressione dello Yin invernale. Analogamente esso è posto in relazione con l'Ovest, il sole al tramonto, la sera, l'appassimento e il declino. L'autunno è la fase di raccolta e di decelerazione delle energie. Nell'uomo l'autunno corrisponde alla



Per i taoisti l'apparato respiratorio è fondamentale nel mantenimento della salute, essi misuravano la durata della vita in base al numero di respiri e battiti cardiaci

vecchiaia, il momento della vita in cui raccogliere i frutti delle proprie azioni, della propria condotta civile e morale, in cui si guarda alle cose con distacco e giusta durezza, con capacità di introspezione aumentata e in cui il giudizio quando manifestato è ben ponderato e obiettivo. L'energia cosmica corrispondente è la secchezza, tipica degli autunni cinesi, che asciuga i liquidi, crepa la terra, prosciuga i corsi d'acqua, avvizzisce la pelle dell'uomo per disidratazione; con essa compaiono tosse e gola secca.

## Misurare la Vita nel numero di respiri

L'organo corrispondente alla loggia Metallo è il Polmone e il viscere associato l'Intestino crasso: in comune hanno caratteristiche di raccolta, condensazione e gestione dei liquidi e delle impurità, regolando umidificazione e secchezza nel corpo. Il Polmone raccoglie aria e con essa qi cosmico per distribuirlo in tutto il corpo (viene infatti definito "maestro del Qi") ed elimina le impurità attraverso



la pelle e la respirazione; l'Intestino crasso raccoglie le scorie portandole in basso verso terra. Il Polmone si riempie anche dei soffi generati dalla digestione ad opera di Milza e Stomaco: la Terra genera il Metallo. Per i taoisti l'apparato respiratorio è fondamentale nel mantenimento della salute, essi misuravano la durata della vita in base al numero di respiri e battiti cardiaci: un numero ridotto di atti respiratori migliora l'efficacia della respirazione e aumenta l'ossigenazione dell'organismo.

I tessuti associati al Polmone sono pelle e peli: è l'energia del Polmone a regolare apertura e chiusura dei pori e lucentezza dei peli. Vediamo quindi che il Polmone ha anche un movimento di espansione e diffusione, proprio come nella respirazione. L'organo di senso è il naso e il senso è l'olfatto, la secrezione è il muco nasale, che garantisce la protezione delle mucose e dei bronchi e che in eccesso ostruisce l'armonico circolare dell'energia. Il colore corrispondente è il bianco. L'odore corrispondente è pungente, nauseabondo: odore di marcio. L'emozione fisiologica è la capacità a interiorizzare, la riflessività, mentre quella patologica è la tristezza il suono della voce corrisponde ai singhiozzi.

### Perfezionista e istintivo

Come commenta Muccioli in *Le basi della Medicina Cinese*: «il metallo può assumere la forma raffinata e delicata di un monile, oppure quella grezza e dura di una barra di ferro. Questo dualismo può rappresentare una grande ricchezza o la più assoluta povertà, nobili ideali



o cose banali, tutto o nulla». Può vivere nel rimpianto di ciò che è stato o avrebbe potuto essere, nella sofferenza per una perfezione difficilmente raggiungibile, essendo alla ricerca della perfezione tende alla rigidità, abitato da un profondo senso di onestà, rettitudine e giustizia.

Di natura impaziente, sa essere calmo, solido, costante, organizzato, scrupoloso e responsabile ma anche istintivo, diretto e poco elaborato, sa cosa fare e come farlo, essendo orientato dal proprio inconscio. L'incarnato è pallido, il corpo longilino, la testa piccola e talora squadrata, il naso a volte arcuato, lo sguardo poco vitale, la voce forte, le mani piccole e regolari. Gode di buona salute in autunno e inverno, mal sopporta primavera ed estate. Cammina lentamente e senza fretta; in esso la diminuzione del tono della voce o la perdita della camminata tipica sono segno di patologia.

### L'alimentazione per sostenere il Polmone

Perché la struttura del Polmone sia in buona salute è necessario evitare sia secchezza sia eccessiva umidificazione o presenza di catarri e sostenendo la sua struttura sosterranno anche il suo qi (da qui dipendono problematiche come asma, allergie o dermatiti). Dal punto di vista stagionale, in autunno nel nostro clima abbiamo più frequentemente il problema di condensazione in catarri a causa degli alimenti assunti durante l'estate. Un principio fondamentale sta nell'evitare l'eccesso di alimenti molto umidificanti come latticini, farine bianche e dolci tradizionali; per umidificare il Polmone e l'Intestino sarà molto più equilibrato farlo con l'uso regolare di semi oleosi e/o di miele e per sostituire le farine sarà bene usare cereali in chicco, tra i quali spiccano il miglio e i fiocchi d'avena per il loro lavoro sull'umidità. Per prevenire la secchezza invece meglio evitare l'eccesso di sapore amaro con natura termica riscaldante (il caffè e il fumo primi tra tutti) e

Perché la struttura del Polmone sia in buona salute è necessario evitare sia secchezza sia eccessiva umidificazione o presenza di catarri e sostenendo la sua struttura sosterranno anche il suo Qi (da qui dipendono problematiche come asma, allergie o dermatiti)

un'alimentazione troppo riscaldante in genere (fritti, alcolici, cibi secchi, spezie abbondanti...). Utili invece piccole quantità di sapore piccante che mobilita i liquidi e ne previene il ristagno e la condensazione in catarri: esso è presente nelle spezie e nelle erbe aromatiche, nel cren, nella scapic, nelle agiaccio quali cipolla e porro, nelle crucifere (cavoli, verze...), nella famiglia delle rape e nel vino.

Il sapore associato al Metallo è proprio il piccante per la sua capacità di mobilitare i liquidi prevenendone il ristagno. Inoltre nelle prime fasi di aggressione esterna da patogeni quali Freddo o Calore – fase rappresentata da brividi – si ricorre proprio a rimedi dal sapore piccante e dall'effetto diaforetico (zenzero fresco o vin brulé per il Freddo, the alla menta per il Calore...) per rigettare all'esterno gli indesiderati. Qualora invece il patogeno sia entrato ricorreremo alle nature termiche e alle azioni necessarie a combatterlo dall'interno (es.: nella seconda fase del raffreddamento con febbre e/o catarro giallo usiamo l'arancia con succo e buccia per trasformare i catarri e rinfrescare il corpo).

Per facilitare l'energia discendente del Polmone viene in nostro aiuto il sapore acido della frutta e tutti quegli alimenti che hanno questa specifica azione di dirigere il qi verso il basso (mandorla, the verde, amaranto, avena, miglio, cardamomo...), mentre il sapore piccante contrasta questo lavoro

indispensabile: ecco perché viene consigliato in piccole quantità, per effettuare un controllo evitando però la dispersione in alto e all'esterno del qi.

### Valeria Tonino



È responsabile del corso di Alimentazione Energetica presso ScuolaTao, consulente alimentare esperta in medicina cinese e conduttrice di corsi di cucina consapevole.

### Terzo Rosetti



È operatore Tuina e istruttore di Qi Gong, insegnante in formazione presso ScuolaTao. Per maggiori informazioni sulla scuola o sui corsi: <http://www.scuolatao.com/>.