

Loggia Terra:

la trasformazione che permette la vita

La quinta loggia della Medicina Tradizionale Cinese:
caratteristiche e segni distintivi

Terzo Rosetti per ScuolaTao

Nella cultura cinese esistono due immagini relative al concetto di Terra; entrambe meritano di essere precisate. La prima immagine vede la Terra legata per complementarità e opposizione al Cielo: tale binomio rappresenta le due potenze cosmiche, la perfezione dello Yin e dello Yang. Le energie di Cielo e Terra (*Tian Di*) si incontrano incessantemente, dal Cielo scendono sulla Terra il Vento, che trasforma, e l'Acqua, che feconda, dalla Terra salgono i Vapori che formano le nubi; da questo incontro scaturisce la Vita in ogni sua manifestazione di cose ed esseri. Con la nascita della vita sulla Terra si può iniziare a parlare di Cinque Elementi, le forze fondamentali della natura costituite dall'interazione di Yin e Yang, rappresentanti cose, fenomeni, cinque fasi di passaggio e riferimento, quattro polarità (Est, Sud, Ovest, Nord) e un Centro catalizzatore, la Terra.

La Terra come Madre

Questa seconda immagine della Terra rappresenta il centro attorno a cui si susseguono giorni e

stagioni, è punto di convergenza, equilibrio, stabilità e capacità di trasformare, come il seme che, interrato, si trasforma in pianta. L'elemento Terra non ha come gli altri elementi una corrispondenza stagionale, ma manifesta la sua presenza trasformatrice nei passaggi da una stagione all'altra, quattro periodi di 18 giorni ciascuno, caratterizzati da cambiamenti climatici importanti, perturbazioni che aumentano l'umidità, definiti inter stagioni; da notare che tale durata complessivamente è analoga ai 73 giorni delle quattro stagioni. La Terra è generosa, è la Madre che ogni giorno riceve il seme e lo trasforma, producendo e generando cibo per il nutrimento; è il perno centrale della vita, colei che attraverso le sue trasformazioni e cambiamenti consente la vita.

Caratteristiche dell'elemento Terra

Problemi fisici legati all'elemento Terra possono dare colorito giallo alla persona. L'Umidità è l'energia cosmica legata a questo periodo, che segna il decli-

no dello Yang estivo in favore delle energie Yin dell'inverno, potremmo immaginarla come

Identikit del tipo Terra

Chi rientra in tale costituzione è buono, calmo, generoso, comprensivo, ama aiutare il prossimo a cui si lega. Ricerca la serenità nel proprio ambiente, è fedele e mediatore, mal sopporta l'autorità, ma non ricerca onori o potere. Amando i piaceri della vita e nutrendosi di idee quanto di buon cibo, spesso è robusto se non grasso, ma solido. È metodico, ordinato, ama la routine, le attività ripetitive e senza imprevisti; necessitando di regolarità, è afflitto dai cambiamenti improvvisi, anche le sue idee sono fisse fino a poter divenire ossessive. Gli arti sono carnosi, mani e piedi sono quadrati con le dita corte e tozze, il viso rotondo di colorito giallastro, le labbra carnose, sopracciglia folte e occhi grandi. La vita è larga, la muscolatura delle gambe è sviluppata, l'andatura è calma e rilassata. La perdita dei muscoli è segno di malattia, godono di buona salute in autunno e inverno.

la nebbia che si alza da terra il tardo pomeriggio, il momento della giornata corrispondente. Il colore ad esso legato è il giallo; il sapore è il dolce dei cereali, che rappresentano il principale nutriente della Milza e la rafforzano, ma in eccesso possono favorire la formazione di umidità, intasando le funzioni corporee. L'organo di senso è la bocca, che è ingresso per il cibo ma pure il mezzo per gustare le pietanze; la secrezione è la saliva fluida, che per prima comincia la digestione. L'aspetto psichico è il proposito, la base su cui sviluppare il pensiero, il ragionamento. La Milza dà forma a tutto ciò che è nella mente, l'attitudine alla meditazione e alla memorizzazione. L'emozione è la preoccupazione, che disturba appetito e digestione. Avere una buona Terra, significa, nell'uomo, capacità di concentrazione e attitudine al comando, al contrario un deficit può manifestarsi nell'incapacità di decisione, di concentrazione, troppo studio ad esempio può annodare e consumare il Qi di Milza, e una diminuzione del Qi di Milza può portare a sviluppare preoccupazioni e pensieri ossessivi. Il suono corrispondente è il canto armonioso che esprime soddisfazione fisica e mentale. La parte del corpo associata è la carne, muscoli e tessuti esprimono il trofismo e il nutrimento, se la Terra è forte e ben nutrita il suo Qi – l'energia – arriverà agli arti rendendoli forti, se in deficit ci sarà mancanza di forza in particolare ai quattro arti. Rappresentando il Centro, la

La Terra è generosa, è la Madre che ogni giorno riceve il seme e lo trasforma, producendo e generando cibo per il nutrimento



Terra consente l'equilibrio fisico e psichico, riceve gli influssi dei "quattro orienti" e li miscela ed equilibra fino ad amalgamarli.

Milza e Stomaco: da qui nascono sangue ed energia

Milza e Stomaco presiedono a tutte le funzioni riguardanti il sistema digestivo e vengono definiti il fondamento del Cielo Posteriore, essendo la sorgente della produzione di Qi e Sangue. Sono posti al centro del corpo affiancati, separano l'alto e il basso, regolano la salita del puro e la discesa dell'impuro. Lo Stomaco riceve cibi e bevande, li trattiene, ne regola la discesa, li decompone preparando il prodotto da cui la Milza potrà estrarre, trasformare e trasportare in tutto l'organismo le essenze più sottili, destinate a formare Qi, Sangue e Liquidi. Il movimento del Qi di Milza verso l'alto aiuta gli organi a mantenersi in sede, evita i prolassi, se il Qi non è sufficiente per garantire la salita si avranno anche perdita di vitalità fisica e psichica, capogiri, stordimento e diarrea. Il Qi di Milza inoltre trattiene il sangue nei vasi, evitando emor-

Avere una buona Terra, significa nell'uomo capacità di concentrazione e attitudine al comando

ragie. Se le funzioni di trasporto e trasformazione regolate da Milza sono svolte regolarmente il corpo è ben nutrito, se c'è una

carenza si potrà avere gonfiore addominale post prandiale, feci molli e non formate, astenia. Dallo Stomaco dipende la vitalità di tutto il corpo. È definito il "fondamento dell'uomo": se il Qi di Stomaco è in deficit la persona sarà stanca e indebolita; un buon appetito indica un buon Qi di Stomaco, se in deficit si manifestano inappetenza e disturbi digestivi.



LIBRI CONSIGLIATI

**Franco Bottalo,
Rosa Brotzu**
**Fondamenti
di Medicina
Tradizionale Cinese**
Xenia Edizioni, 2003



Terzo Rosetti

Operatore Tuina e Istruttore di DaoYin QiGong,
insegnante in formazione presso ScuolaTao.

