

# LA TEORIA DEI CINQUE ELEMENTI

*Dott. Alberto Lomuscio, SOWEN Milano*

Sono due le fonti classiche a cui i sinologi fanno riferimento per chiarire le origini di questa teoria cardine del pensiero tradizionale cinese:

- 1) L'HONG FAN (La grande regola), che è un capitolo dello SHUIJING (Libro della storia o Classico dei documenti): esso è diviso in nove sezioni che racchiudono l'insieme delle conoscenze necessarie a un sovrano saggio per ben governare; un unico modello interpretativo serve a spiegare i movimenti dell'universo e degli affari umani. L'HONG FAN, dice la tradizione, fu portato in dono da una tartaruga uscita dal fiume LO a YU il Grande: la tartaruga infatti, animale molto longevo, è un microcosmo modellato sul macrocosmo; la sua corazza, infatti, è quadrata in basso come la terra, e rotonda in alto come il cielo. Il MING T'ANG, la casa della luce e del calendario, è a sua volta l'immagine del mondo, avendo una base quadrata ed essendo ricoperta da un tetto di paglia rotondo: il quadrato simboleggia la terra e lo spazio, mentre il cerchio simboleggia il cielo e il tempo.
- 2) Lo YUE LING (Trattato sul calendario), che fa parte del LAI JI (Libro dei riti). La datazione dei due classici è molto controversa, venendo attribuita da alcuni sinologi all'VIII, da altri al III secolo a.C. E' comunque presumibile, prescindendo dai rimaneggiamenti posteriori, che risalgano agli albori della lingua scritta (V – IV secolo a.C.)

I 5 Elementi sono chiamati WU XING, dove WU significa 5, e XING agire, camminare: viene pertanto espressa l'idea dell'azione e del movimento, per cui, anche se nell'uso corrente prevale la traduzione di WU XING con 5 Elementi, sarebbe meglio ricorrere a termini come 5 Agenti o 5 Movimenti, per sgombrare il campo dall'idea che i WU XING siano sostanze materiali prive di ogni dinamismo.

I 5 Elementi vanno intesi come categorie generali sotto cui si raggruppano le manifestazioni della realtà in un preciso ordine spaziale e temporale, non rigido e fisso ma in continua opposizione e trasformazione, al fine di costruire un modello della struttura dell'universo.

Elementi	hong fan	yue ling
acqua	1	6
fuoco	2	7
legno	3	8
metallo	4	9
terra	5	5

Figura 1a

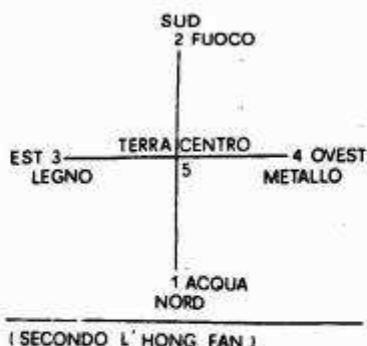


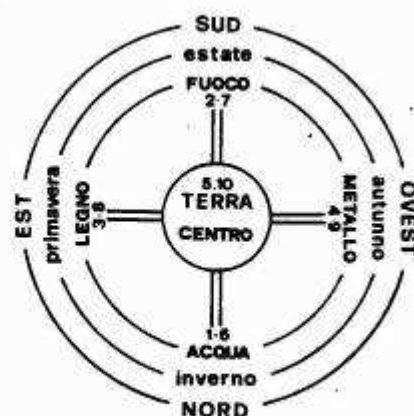
Figura 1b



Figura 2a



Figura 2b



La relazione con lo spazio è stabilita mediante i punti cardinali, la relazione temporale mediante le stagioni (Fig. 1B e 2A). Le modalità dell'evoluzione e della trasformazione dei 5 Elementi, in quanto movimenti di energia, sono regolate dal binomio yin/yang. Ecco come si esprime l'HONG FAN: "Innanzitutto i 5 Elementi: il primo l'Acqua, il secondo il Fuoco, il terzo Legno, il quarto il Metallo, il quinto è la Terra. Le proprietà dell'acqua sono di infiltrarsi e di scendere, quelle del fuoco di bruciare e di tendere verso l'alto, quelle del legno di piegarsi e di raddrizzarsi, quelle del metallo di essere duttile e di lasciarsi forgiare, quelle della terra di ricevere le sementi e di dare i raccolti"

L'HONG FAN e lo YUE LING attribuiscono ad ogni elemento un numero di significato simbolico che serve a fissarne la collocazione spaziale e temporale (Fig. 1A). Così scrive il Granet: "Lo HONG FAN e lo YUE LING, che assegnano agli Elementi, l'uno il primo e l'altro il secondo (il numero forte) dei numeri di una coppia congrua, considerano apparentemente le corrispondenze numeriche da punti di vista differenti, ma che si completano: ambedue si ispirano a un sistema generale di classificazione di cui numerosi miti attestano l'antichità e il prestigio". Le cifre 1 e 6 (=1+5), attribuiti all'Acqua, rispettivamente dall'HONG FAN e dallo YUE LING,

hanno simbolicamente lo stesso significato, perché sono entrambi congrui al 5. Altrettanto vale per il Fuoco (2 e  $2+5=7$ ), per il Legno (3 e  $3+5=8$ ), per il Metallo (4 e  $4+5=9$ ), e per la Terra (5 e  $5+5=10$ ).

L'Acqua che tende a scendere è situata in basso: è di natura yin e corrisponde al freddo, al Nord, all'inverno e alla mezzanotte. Il Fuoco che tende a salire è di natura yang, è situato in alto e corrisponde al calore, al Sud, all'estate e al mezzogiorno. L'Acqua e il Fuoco simboleggiano la totale opposizione dello yang e dello yin nei loro valori estremi (grande yang, grande yin, Fig. 2B). Il Legno rappresenta l'Est, la primavera, l'alba e lo stato energetico del piccolo yin (yang in crescita, yin in diminuzione). Il Metallo si situa a Ovest e rappresenta l'autunno e lo stato energetico del piccolo yin (yin in crescita, yang in diminuzione). Sull'asse orizzontale che unisce il Legno al Metallo, yin e yang sono in proporzioni equivalenti (Fig. 2C). Infine, la Terra è l'Elemento che contiene tutti gli altri Elementi (le radici degli alberi, il fuoco dei vulcani, i minerali, l'acqua sorgiva...) e si colloca al centro, in quanto referenza generale, per avere rapporti diretti con tutti gli altri Elementi. Va sottolineato che anche i 4 stati dell'energia (nascita, crescita, equilibrio e vuoto energetico), definiti dai rapporti intercorrenti tra yin e yang, vanno riferiti all'energia neutra del centro.

## DAL COSMO ALLA MATERIA VIVENTE

Ma come si giunge alla costruzione del cerchio dei 5 Elementi?

A questo proposito, è bene ricordare che la concezione occidentale dell'essere vivente è fondamentalmente quella di un agglomerato di materia dotata di una serie di funzioni organiche, ossia di varie forme di energia (l'energia elettrica del tessuto nervoso, l'energia chimica di svariati sistemi cellulari, l'energia meccanica dei muscoli, etc). Per la medicina orientale, invece, materia ed energia non si presentano divise, ma sono un'unica realtà dinamica soggetta a continue variazioni.

L'energia pura, al suo più alto grado di espressione, come ci insegna anche la fisica, è movimento, fluttuazione, dinamismo, e in ultima analisi si configura come calore, che rende possibile la vita solo se si fonde col suo opposto, che non è l'assenza di *energia*, bensì l'assenza di *dinamismo*, di movimento, in quanto rappresenta il massimo di potenzialità in completa assenza di manifestazione: è quella che noi occidentali chiamiamo riduttivamente materia, e che i cinesi indicano più compiutamente come energia YIN (al suo massimo grado), che si contrappone dialetticamente all'energia YANG, espressione invece della manifestazione dinamica.

La vita è possibile solo nel settore intermedio della natura, quello in cui lo yang del cielo (calore del sole) si fonde con lo yin della terra (materia fredda di sostegno e base dell'alimentazione). Il calore del cielo, del sole, rappresenta il massimo yang, e da solo non consente la vita (sarebbe possibile vivere sulla superficie di una stella?); così come nella terra, nel massimo yin, la vita non sarebbe possibile (ci può essere vita sulla superficie di un pianeta lontanissimo dalla sua stella?). Ebbene: solo dove lo

yin e lo yang si fondono in equilibrio dinamico, come avviene sulla superficie del nostro pianeta, la vita è possibile.

Il calore, ossia il massimo yang, è l'energia primordiale che comprende tutte le altre energie: è espansione, è vibrazione (e nella nostra fisica ciò significa anche luce). E' il sole, e nella sua massima espressione (alle ore 12 del giorno del solstizio d'estate) il sole è esattamente sopra le nostre teste, in alto nel cielo, e pertanto il massimo yang, ossia il calore, il sud, è in alto, nel cerchio dei 5 Movimenti, mentre il suo contrario, ossia il freddo della materia che ci sostiene, lo yin massimo, è sotto i nostri piedi, e quindi viene iscritto nella parte più bassa del cerchio.

L'energia non è però statica, fissa, ma è animata da un movimento continuo, movimento che è sempre la manifestazione di una potenzialità che la precede, così come un albero è la manifestazione di una potenzialità ultraconcentrata (il seme), che per manifestarsi deve però passare attraverso uno stadio intermedio, in cui lo yin si trasforma in yang progressivamente (l'arbusto giovane che cresce), e dopo essersi manifestata perde progressivamente energia yang (l'albero che invecchia e si secca) per tornare infine allo stato di materia inerte, ossia allo yin (l'albero che muore), non senza però avere donato alla terra il seme di un nuovo albero che nascerà, creando così un ciclo vitale dinamico che si autoperpetua.

Esempi analoghi possono essere fatti per la vita dell'uomo, per le stagioni, per le varie parti della giornata, etc: la potenzialità e la manifestazione sono sempre espressione dello yin e dello yang che si susseguono, perché "lo yang segue lo yin e lo yin segue lo yang". E la presenza di yin e di yang, di potenza e manifestazione, è scomponibile all'infinito: consideriamo ad esempio i movimenti del cuore, che è un organo che appartiene alla loggia del Fuoco, ossia al massimo yang: eppure, anch'esso presenta una fase yin, la diastole, accanto a una fase yang, la sistole. Ma anche la sistole, che è yang, presenta una fase yin, la sistole isometrica, in cui il ventricolo si contrae a valvole chiuse, accanto a una fase yang, la sistole isotonica vera e propria, in cui il sangue viene espulso attivamente. E ancora, se consideriamo la sistole isometrica, che è yin, troviamo una fase yin (la latenza elettromeccanica) e una fase yang (la deformazione ventricolare). Questo, come d'altro canto mille altri esempi possibili, insegna che non esiste lo yang assoluto, così come non esiste lo yin assoluto. Questo concetto è ben rappresentato dal ben noto simbolo del Tao, costituito dai due embrioni embricati, nel quale si vede che anche nel momento del massimo yang e del massimo yin esiste sempre un seme (rappresentato dall'occhio dell'embrione) del segno opposto.

Se ora noi uniamo il massimo yang e il massimo yin (linea sud-nord), otteniamo il cosiddetto "asse degli stati", ossia l'asse dell'equilibrio tra massimo e minimo; tracciando un asse perpendicolare al primo, o "asse dei mutamenti" (o "delle variazioni"), otteniamo l'asse est-ovest dell'equilibrio, dove yin e yang sono armonizzati, nel senso che l'uno sta penetrando nell'altro, e le due forze si equivalgono. Dal punto di vista cosmologico, l'asse degli stati corrisponde ai solstizi, mentre l'asse delle variazioni corrisponde agli equinozi.

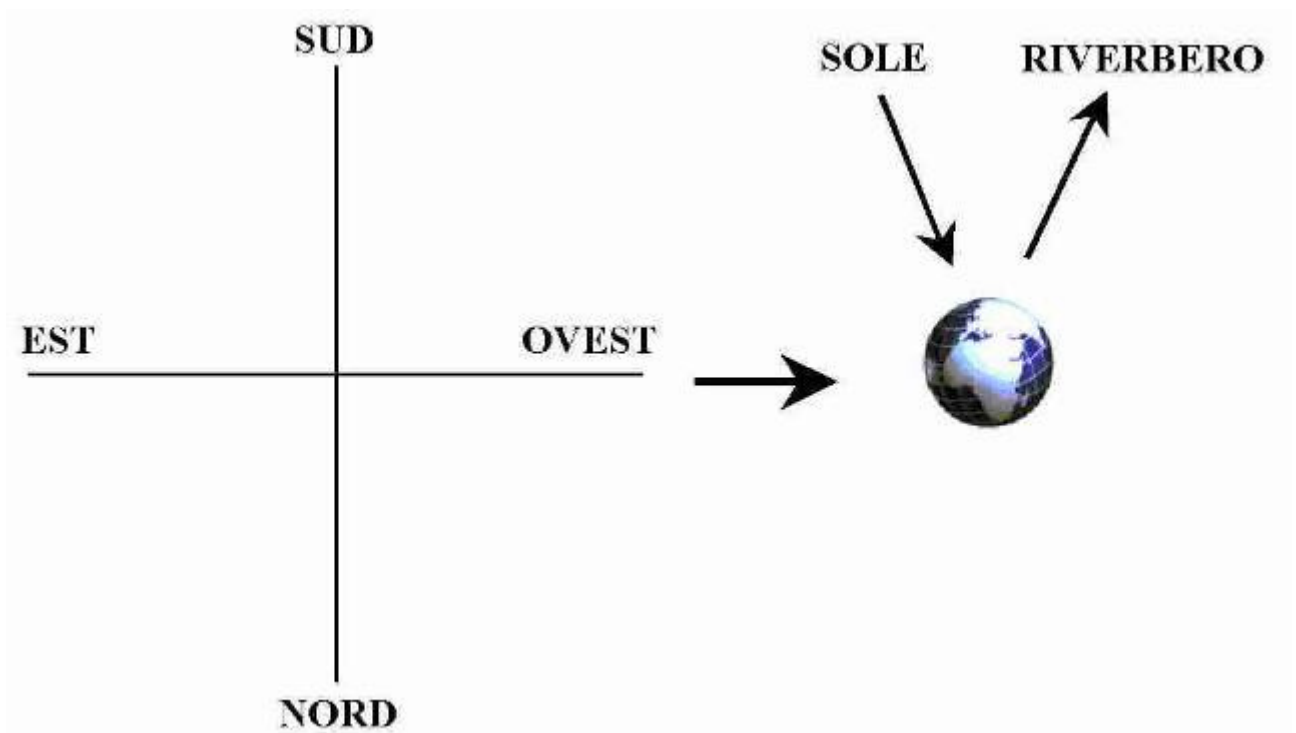
Questa configurazione, che è ben radicata nell'esperienza di tutti come la figura rappresentativa dei punti cardinali, è valida anche a livello astronomico, dove la linea sud-nord è il perno attorno al quale girano tutte le stelle fisse, che fanno perno intorno alla Stella Polare, e rappresentano i corpi celesti immutabili, ossia sempre presenti per l'osservatore terrestre; le altre costellazioni, invece, ossia quelle che a seconda delle stagioni si portano sopra o sotto l'orizzonte, sono mutevoli, e con la loro variabilità rendono conto di una ciclicità anche a livello cosmico. La terra, e con essa l'uomo, è immersa in questa realtà, e risente delle sue variazioni cicliche, perché l'energia che le anima è sempre la stessa, ossia l'energia dell'alternanza tra lo yin e lo yang che si fondono e si inseguono a tutti i livelli. E questo sistema dinamico unitario organizza e struttura anche gli organismi viventi, sia dal punto di vista topografico che funzionale. L'esempio più calzante della perfetta fusione dello yin e dello yang da cui nasce e diviene possibile la vita è insito nell'unità vivente elementare, ossia la cellula: qui troviamo uno yang massimo, ossia un fuoco, che brucia dentro a uno yin massimo, ossia un'acqua. Abbiamo, alla base della vita, una "combustione sommersa": la vita, in altre parole, è possibile perché esiste, nel mitocondrio, la combinazione tra i substrati e l'ossigeno che sta alla base della fosforilazione ossidativa, capace di creare energia per la vita della cellula ( e cosa è una combinazione con l'ossigeno se non una combustione, ossia un fuoco?); il tutto è immerso in una soluzione semiliquida rappresentata dal citoplasma : ecco quindi la mirabile fusione del fuoco con l'acqua che rende possibile la base stessa della vita, nell'esempio in questione rappresentata dalla produzione di energia sotto forma di fosfati grazie alla respirazione cellulare.

## **IL RUOLO DELLA TERRA**

Ora che l'organismo vivente è stato assimilato a una realtà dotata di una struttura fissa e immutabile (l'asse degli stati, paragonabile al patrimonio genetico individuale) e di una struttura variabile (l'asse delle mutazioni, paragonabile al fenotipo che interagisce con l'ambiente) resta da risolvere il problema del rifornimento energetico, perché i processi di inseguimento reciproco tra lo yin e lo yang portano a un consumo continuo e inesorabile dell'energia. Inoltre, così come è stato prospettato, il nostro sistema vivente sembra destinato ad assorbire l'energia necessaria per vivere soltanto mediante la respirazione, come nell'esempio della cellula.

Se però consideriamo i due assi, ossia l'asse degli stati e quello delle variazioni, notiamo che al centro, dove i due assi si intersecano, esiste il perfetto equilibrio tra lo yin e lo yang: questa è la terra, il centro di tutto, la neutralità. Essa è indispensabile per creare il movimento dell'uomo, per far muovere le altre energie, ossia per renderle utilizzabili. L'uomo, in altre parole, non può vivere cibandosi *direttamente* del calore del sole, ma deve utilizzarlo in via indiretta, dopo che la terra ha assorbito, metabolizzato, individualizzato e poi restituito il calore stesso.

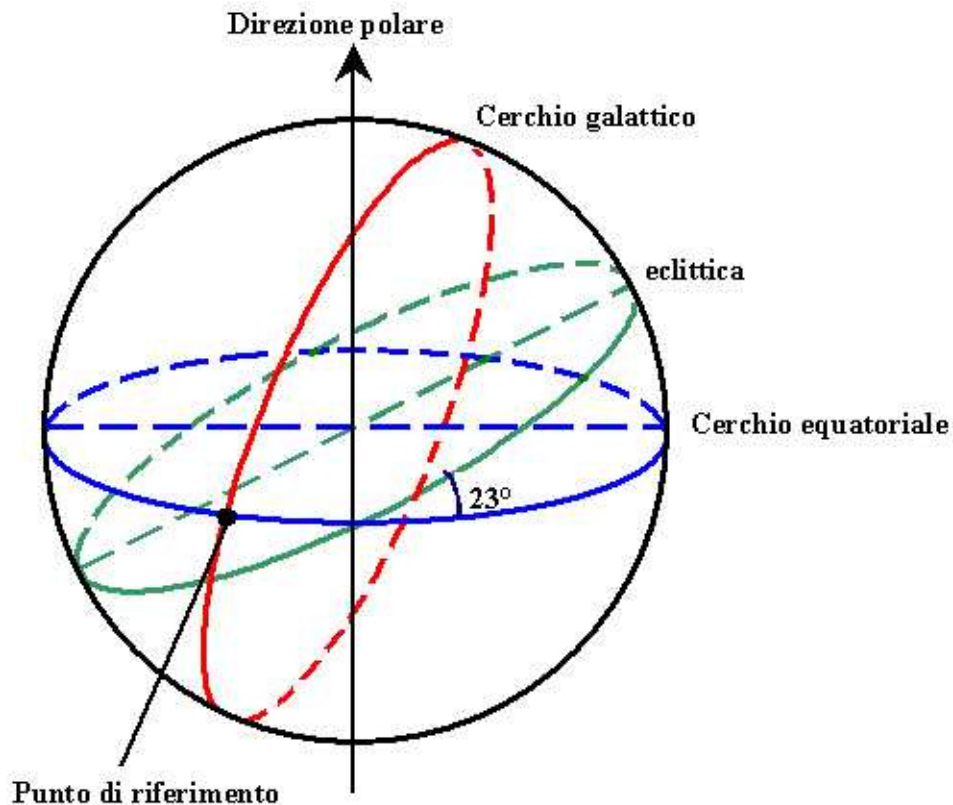
La terra-centro è pertanto uno specchio che riverbera, rilancia l'energia del cielo, il calore del sole, assumendo il ruolo di trasformatore dell'energia: il sole è quindi energia pura, ma per consentire la vita occorre che la terra riceva questa energia, la trasformi (per esempio dando origine a una pianta), e la renda disponibile al consumo dell'uomo, che si ciba di questa pianta che in origine era energia del cosmo che è stata modificata e riverberata dall'azione mediatrice della terra-centro. Ecco che allora, a causa del calore di rilancio (Fig. 3), nel settore del Fuoco si assiste a uno sdoppiamento in fuoco originario (o "imperiale") e in fuoco di riverbero (o "ministro"), che rappresenta quel calore-ministeriale, quel messo dell'imperatore che trasporta l'energia dal centro in tutte le provincie dell'impero.



**Fig. 3**

L'asse del riverbero rappresenta pertanto l'asse del movimento, che è alla base dell'evoluzione e dello sviluppo, e che ha dato origine, nella visione orientale dell'organismo vivente, al concetto di "calore ministeriale" o SAN JIAO. I due assi precedenti strutturavano l'uomo solo come organizzazione topografica statica, priva di movimento e di vitalità, mentre l'asse del riverbero consente il passaggio dell'energia cosmica (calore del sole) nel microcosmo individuale (cibo utilizzabile), dando così origine alla vita realizzata, non più potenziale. Questo spiega perché la loggia della terra, nel cerchio dei 5 Movimenti, esprime la trasformazione, la metabolizzazione e la redistribuzione delle energie (anche mentali). Ma essa esprime anche quella parte di movimento, di dinamismo, che è insito in ciascuno degli altri

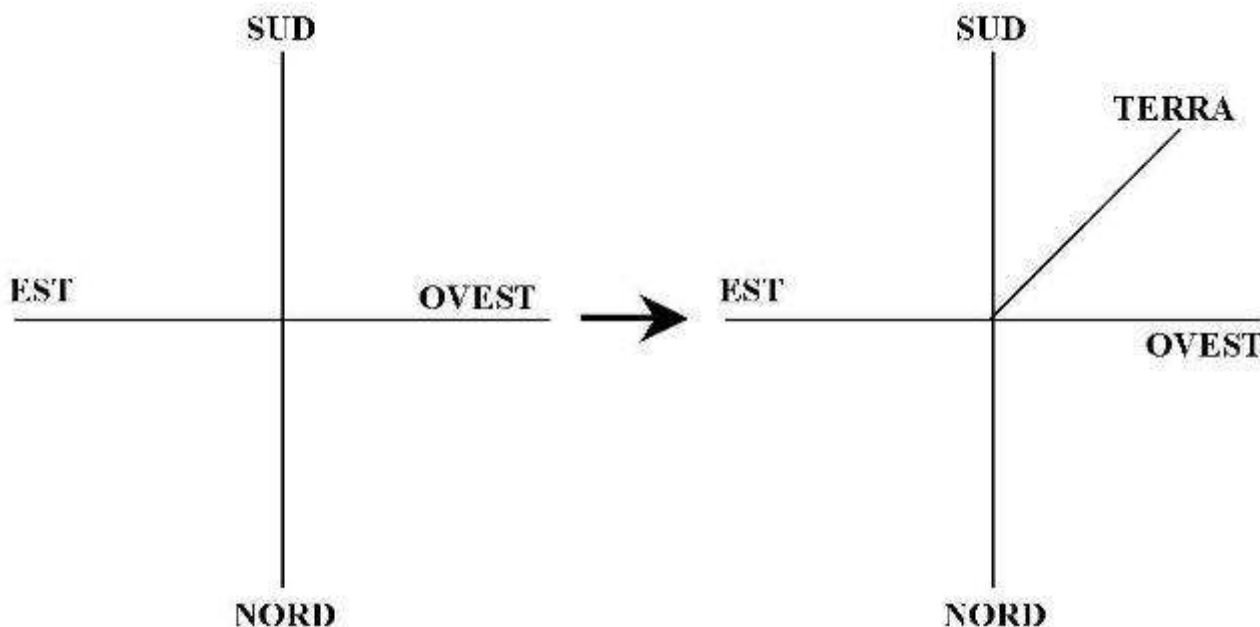
movimenti: è la stagione di passaggio, la quinta stagione, il volano d'inerzia che fa passare da una stagione all'altra. Si tratta di quella lieve ma indispensabile “sfasatura” che rende possibile la fluttuazione del nostro microclima interno, così come la sfasatura dell'eclittica celeste e terrestre rende possibile l'alternarsi delle stagioni (se non esistesse l'inclinazione della terra sul suo asse, infatti, la semplice rotazione planetaria intorno al sole non basterebbe a garantire l'alternarsi delle stagioni (Fig. 4).



**Fig. 4**

Per tale motivo la loggia della terra è stata spostata a sud-ovest, ossia all'estremo dell'asse che segna il punto di mezzo (centro) del ciclo circadiano di scorrimento dell'energia (che ha origine alle 3 di notte, quindi sta a metà tra la mezzanotte-nord, e l'alba-est): ovviamente, non è stata posta a nord-est in quanto si è già detto che la terra è anche un “riverbero” del fuoco, e per tale motivo deve seguirlo, non precederlo. Ma la terra col suo asse “centrale” sta anche al centro del ciclo circannuale dell'energia, che ha sempre origine nel punto di mezzo tra nord ed est in quanto nel calendario cinese l'anno ha origine a metà tra il solstizio d'inverno (nord) e l'equinozio di primavera (est); a ulteriore chiarimento, si precisa che il “centro” di un ciclo cronologico si trova ovviamente nel punto diametralmente opposto al suo inizio (Fig. 5). In tal modo, introducendo la terra-centro tra i 4 Movimenti-base della circonferenza, è stata ottenuta l'integrazione tra struttura vivente materiale, che aveva

un aspetto tridimensionale, con la sua ciclicità temporale, che la porta ad esprimere perfettamente la natura quadri-dimensionale della materia vivente: in altre parole, noi non viviamo solo perché abbiamo un corpo e delle funzioni organiche, ma anche - e soprattutto - perché ci spostiamo nel tempo.



**Fig. 5**

A questo punto sono opportune alcune considerazioni: considerando il cerchio dei 5 Movimenti, va detto che ognuno di essi rappresenta una realtà globale, non solo un organo o una funzione: così, a titolo di esempio, la primavera e il legno non rappresentano soltanto il fegato e la cistifellea, ma tutta la realtà dello yang crescente e uscente dallo yin, ossia l'Est, l'impulso vitale che sorge dalla potenzialità, ma anche l'occhio, la collera, la vitalità, le allergie, etc. Ogni movimento, cioè, rappresenta tutta intera la realtà di un determinato settore morfo-funzionale, psichico, fisiologico e patologico, ma anche climatico, cosmico, relazionale, biologico, e via dicendo.

Un'altra considerazione merita l'osservazione di come fossero solide le basi scientifiche di questa teoria anche dal punto di vista della fisica, in particolare la fisica delle radiazioni elettromagnetiche: il fuoco è di colore rosso perché è il colore più caldo nello spettro delle lunghezze d'onda dei colori; il verde è un colore equilibrato, perché è uno yin (blu) che "si scalda" (giallo-rossiccio), ossia esprime l'entrata dello yang nello yin; il bianco dell'autunno-Ovest rappresenta l'introiezione, la raccolta, e dal punto di vista spettroscopico è proprio il bianco che contiene tutti i colori, che li raccoglie (si pensi alla ruota con gli spicchi colorati che viene fatta girare velocemente); il giallo indica invece la terra-centro, e nello spettro rappresenta il centro esatto dei colori visibili; infine il nero-violetto, il massimo dello yin, è il

colore che si lascia penetrare passivamente e completamente dalla luce, ed è all'estremo opposto rispetto al rosso. In Cina l'imperatore, il cui comportamento doveva rispondere in tutto e per tutto alle leggi cosmiche, si vestiva di verde per andare a visitare le sue provincie dell'est in primavera, metteva il paramento rosso per visitare il meridione d'estate, rivestiva il giallo imperiale per ritornare alla fine dell'estate nella capitale (il centro dell'impero), ripartiva in autunno per visitare le regioni dell'ovest vestito di bianco, e terminava il giro in inverno, nelle provincie del nord, vestito di nero.

## LEGNO

Il legno deve essere inteso come il vegetale vivo, non come legno secco da ardere. A livello del legno si ha un equilibrio yin-yang, ma si tratta di un equilibrio dinamicamente attivo, perché lo yang è nascente e crescente, proprio come nel regno vegetale: una pianta è apparentemente immobile, ad esprimere l'equilibrio tra materia ed energia, eppure profondamente e continuamente attiva sul piano metabolico, biochimico, etc.

Il legno, in quanto rappresentativo dell'est, della nascita, di tutto ciò che inizia, rappresenta anche il risveglio, l'uscita, la proiezione verso l'esterno.

Psicologicamente è collegato al pre-conscio, ossia a quella struttura psicologica che spinge continuamente i ricordi a varcare la soglia della coscienza; come pure è l'energia del sentimento di tipo yang, l'impulso, il coraggio, il mettersi in moto per realizzare qualcosa, mentre se degenera è un impulso yang immaturo, nascente, proiettato verso l'esterno, quindi la collera, l'aggressività.

L'organo è il fegato, (e il viscere la vescica biliare) in quanto, come il vegetale, è lo yang in azione profonda e apparentemente immobile, ma ricco di energia chimica, tanto che la zona del fegato è la più calda del corpo.

Il tessuto sarà quello che sviluppa e rende possibile il dinamismo, l'inizio del movimento, cioè il tendine e il muscolo (inteso più come placca neuromotrice che come ventre muscolare, che appartiene invece alla loggia della terra).

L'organo sensoriale sarà l'occhio, perché è l'occhio che percepisce il passaggio dal buio (yin) alla luce (yang), ed è il simbolo del risveglio; inoltre l'occhio è l'organo sensoriale che più di tutti ci proietta fuori, mettendoci in contatto con oggetti anche lontanissimi, come le stelle. E' quindi conseguenza immediata che la secrezione del legno sarà dunque la lacrima.

L'energia collegata al legno sarà il vento, perché è l'energia più dinamica, più attiva, e ancora una volta si ripropone il concetto dell'equilibrio yin-yang: il vento è apparentemente immobile, perché non si vede in quanto tale (è aria trasparente), ma è altamente yang, perché tutto muove, tutto sposta.

Il sapore è l'agro-acido, l'asprigno, ossia il sapore di ciò che non è ancora giunto a piena maturazione, come la frutta acerba.

Il colore sarà ovviamente il verde, quello della vegetazione viva.

## FUOCO

Il fuoco porta luce e calore, quindi anche nell'uomo sarà segno di luce (intelletto) e di calore (trasporto del calore nell'organismo, mediante le ramificazioni vascolari). Anche dal punto di vista biologico, pertanto, vediamo che ancora una volta i fuochi sono in realtà due: un fuoco imperiale, rappresentato dal calore-luce, e un fuoco ministeriale, rappresentato dal calore-tepore, più orientato verso la realtà biologica.

A livello di coscienza è allora lo stato di veglia attiva, la luce della piena coscienza, ed è il sentimento maturo, pieno, radiante, ossia la gioia, che può degenerare nell'ilarità eccessiva, come pure nell'attivismo frenetico, nell'ansia e nell'insonnia.

L'organo è il cuore, che tutte le medicine e le filosofie considerano il centro pensante dell'uomo, e che ha la funzione di assicurare la circolazione continua del calore legato al sangue. In realtà, tutto il tessuto nervoso, e quindi anche il cervello, appartiene alla loggia dell'acqua; il cuore rappresenta però il punto di contatto con gli eventi psichici (e fisici) che interagiscono col sistema vivente, sia a livello di piena coscienza (si pensi a una tachicardia da stress), sia a livello organico (si pensi a una tachicardia da sforzo): il cuore rappresenta quindi il punto di impatto tra la nostra mente e l'esterno.

Il tessuto appartenente alla loggia del fuoco sarà dunque, per analogia, l'endotelio vascolare.

Il viscere sarà quello più dinamico dal punto di vista peristaltico, quindi l'intestino tenue, nel quale vi è il transito e l'assorbimento degli alimenti esterni.

Il senso sarà quello che ci consente di metterci in relazione con l'esterno, ossia il tatto. Dal punto di vista più yang, invece, non si deve dimenticare la funzione della lingua (intesa però come movimento della stessa, ossia l'espressione verbale, vero e proprio "tatto psichico" che ci pone in relazione con gli altri); la lingua intesa come senso del gusto appartiene invece alla loggia della terra.

La secrezione è quella più radiante, quella cioè collegata all'emanazione del calore, ossia il sudore, ed è interessante notare che le sedi dove il sudore si manifesta maggiormente sono proprio quelle dove la MTC riconosce le localizzazioni più rappresentative del cuore: le ascelle (dove il meridiano principale del cuore inizia il suo percorso esterno), lo sterno (sede dei punti di allarme del cuore), il palmo delle mani (sede del XIN BAO), la zona lombare (sede del fuoco originario, o MING MEN), e la testa in generale, ma più specificamente la fronte, che è una zona molto yang.

Il sapore sarà quello del bruciato, ossia l'amaro, e il colore quello del fuoco, ossia il rosso.

## **TERRA**

Per elemento terra si intende il suolo, presente dappertutto, che fa da impalcatura a tutto ciò che esiste in natura, è il vero tessuto connettivo del mondo esterno. E' un elemento centrale a cui possono fare riferimento tutti gli altri elementi: è humus fecondo per il legno, è l'elemento che riceve luce e calore dal sole-fuoco, è il depositario del metallo, è il recipiente dell'acqua: è, in una parola, il centro di riferimento ubiquitario, il quinto elemento.

A livello mentale, il centro può essere definito come il serbatoio mentale che permette ogni funzione psichica conscia e inconscia: è la "strutturazione mentale", la metabolizzazione delle idee, l'impalcatura logica del pensiero, la sintassi della mente. Questa centralità si configura come tendenza alla riflessione, alla concentrazione, e trova la sua degenerazione nell'eccessiva metabolizzazione, o rimuginamento, delle idee (ossessioni, chiodi fissi, fino a spunti paranoidi).

Dal punto di vista anatomico-fisiologico, è più che spiegata la relazione col tessuto connettivo, che è il tessuto di sostegno, il centro di sostegno dell'organismo, che pertanto comprende anche i muscoli, ma questa volta intesi come "carne muscolare", non come movimento (come avveniva per la loggia del legno). Il connettivo è il centro perché è ubiquitario, così come è ubiquitario è il tessuto linfatico, tanto è vero che la milza ha anche importanti funzioni nei confronti dei meccanismi di difesa basati sull'azione di tutto il sistema reticolo-endoteliale e della coagulazione del sangue.

L'organo è la milza-pancreas, che ha funzioni "centrali" di ripartizione dei principi alimentari, non soltanto dal punto di vista meramente digestivo, ma anche assimilativo, distributivo, secretivo, e di collegamento. Il viscere è lo stomaco, in cui effettivamente il pancreas sbocca (ricordiamo che i cinesi non distinguono tra stomaco e duodeno). A parte questo aspetto anatomico, lo stomaco ha un ruolo fondamentale in quanto è il centro della produzione dei diversi tipi di energia, di cui è espressione il Triplice Riscaldatore (SAN JIAO), che ha sede appunto nello stomaco.

L'organo di senso è quello collegato al primo impatto col cibo, quindi la lingua, e più in generale tutta la cavità orale e le labbra, quindi il senso sarà quello del gusto..

La secrezione, per analogia, è la saliva, che consente l'inizio delle attività di digestione e quindi di "interiorizzazione" del cibo.

Il sapore è quello degli elementi base della nutrizione, ossia il dolce-insipido dei cereali, così come il colore sarà quello della terra e dei cereali (il giallo-ocra).

L'energia è quella della terra, ossia l'umidità che consente tutti i processi chimici dell'organismo vivente.

## **METALLO**

Questo elemento è fortemente connesso con l'equilibrio, ossia con l'omeostasi, con l'equivalenza di yin e di yang, ma in senso statico e decrescente, non più in senso

dinamico e crescente come avveniva nel legno. Non è propriamente un elemento “vivente” come il legno, ma è pieno di forza yang decrescente che va materializzandosi verso lo yin, che ne fa la base di ogni azione forte e decisa (cioè intrinsecamente yang) verso l’ambito materiale e fisico (intrinsecamente yin), come l’utensile metallico che recide il legno, come l’emoglobina che col suo ione metallico (il ferro) fa passare uno yang (l’ossigeno) in uno yin (sangue); ciò vale, come detto in precedenza, anche per la potente funzione di connessione interno-esterno nei processi di mantenimento dell’omeostasi (azione termoregolatrice del polmone e della pelle), azione sull’equilibrio acido-base, etc). Anche fisicamente il metallo è il conduttore ideale di qualsiasi tipo di energia (e infatti il polmone è chiamato “maestro” dell’energia); globalmente esso rappresenta il “piccolo yang”, lo yang che si nasconde, ossia lo yin crescente.

Mentalmente è il periodo in cui le forze della coscienza vogliono il riposo, o (il che è lo stesso) quando le forze yin del sonno prendono il sopravvento. E’ il momento in cui lo yang del sole si tuffa nell’orizzonte, ossia il crepuscolo, il momento della meditazione pensosa. E’, sostanzialmente, l’interiorizzazione, che corrisponde in campo emozionale a quel sentimento “crepuscolare”, dalle tinte impressionistiche, che è stato definito come tristezza, ma da intendere come tale solo se degenera; in condizioni normali si tratta di una specie di languore melanconico profondamente armonizzante, una sorta di equilibrio melodico dell’anima, che consente di apprezzare appieno le manifestazioni più “artistiche” della natura.

L’organo è il polmone, per la sua funzione ritmica e costante che permette uno scambio continuo interno-esterno tramite la ricezione dello yang celeste e l’eliminazione delle scorie interne (anidride carbonica).

Il viscere sarà quello più implicato nel rapporto interno-esterno, dotato di movimenti ritmici, di carattere yang ma più attenuato rispetto all’intestino tenue, cioè il colon, che ha la funzione sia di eliminare lo yin ormai materializzato (le feci), sia di assorbire lo yin inteso come acqua. La funzione espulsiva è una funzione materializzatrice, che procede dallo yang (dinamismo post-cecale) verso lo yin (stasi semisolida rettale), quindi a carattere yang discendente-decrescente.

Il tessuto è la pelle, come tessuto di frontiera esterno-interno, dotato di funzioni omeostatiche sulla temperatura cutanea e sul mantenimento di diverse caratteristiche, tra cui il giusto grado di secchezza o umidità dei tessuti che sono a contatto con l’ambiente esterno.

Per analogia, l’organo di senso è il naso, il senso l’olfatto, e la secrezione il muco nasale e bronchiale (se degenera patologicamente, l’espettorato).

Il colore sarà il bianco, che come già detto è quello che ingloba, “raccolge” tutti gli altri colori, mentre il sapore è, in opposizione all’agro-acido del fegato-legno, l’alcalino, il frizzante, il piccante.

Infine, l’energia è la secchezza, necessaria affinché il polmone e il colon svolgano correttamente le loro funzioni.

## ACQUA

E' il grande yin, il massimo della passività, della ricettività, dell'informalità passiva, come il liquido che assume la forma del recipiente che lo contiene. E' l'assenza dello yang, quindi è l'energia fredda e, nello stesso tempo, è il polo d'inizio della vita, perché al suo massimo lo yin si trasforma in yang, e quindi dal massimo della "inattività" sorge la vitalità. Il suo motto è: "Ne varietur", quindi il mantenimento delle caratteristiche individuali è qui espresso al massimo, tanto che l'acqua rappresenta tra l'altro anche il DNA, il nucleo cellulare, la trasmissione dei caratteri genetici.

E' l'inverno, il buio, il Nord, dove nulla si vede e tutto è possibile: è la quintessenza della potenzialità, è la scacchiera all'inizio del gioco, è l'universo prima del big-bang.

Sul piano psichico è l'assenza di contenuti coscienti, l'oblio pieno, il sonno profondo senza sogni, e sul piano psicanalitico corrisponde all'inconscio. Sul piano emozionale è il sentimento più individualizzante, più solidificante, più tenace, cioè la volontà, e se degenera patologicamente diventa la sensazione opposta, la più yin, più paralizzante, più cupamente irrazionale, ossia la paura, il terrore, la fobia.

L'organo che presiede alle funzioni sui liquidi organici e sugli elettroliti è il rene, inteso come rene-yin; il rene-yang rappresenta invece la radice termoproduttrice dell'organismo. Dalla loro unione (combustione sommersa) nasce la vita. Al rene è connessa anche la funzione di trasmissione dell'energia ereditaria tramite la funzione sessuale: il rene è infatti legato all'apparato genitale a livello endocrino (basti pensare che corteccia surrenale e gonadi secernono gli stessi ormoni).

Non va però dimenticato che il massimo yin indica anche la piena concentrazione della materia (acqua intesa come ghiaccio), per cui il tessuto correlato alla loggia dell'acqua sarà quello più passivo, più condensato e più ricco di sali minerali inerti, cioè l'osso, la cui struttura dipende dall'equilibrio ionico regolato dal rene (si pensi alle conseguenze sul metabolismo dell'osso a seguito delle alterazioni elettrolitiche durante l'insufficienza renale). Un altro importantissimo tessuto collegato al rene è il tessuto nervoso, in quanto gli antichi cinesi consideravano l'osso e il suo contenuto come un tutt'uno: pertanto, sia il tessuto nervoso che gli altri "midolli" afferiscono al rene, sia che si tratti di midollo emopoietico (che comunque produce una matrice "individuale" e "invariabile", ossia il gruppo sanguigno), sia di midollo grasso, sia di midollo spinale. Sul piano anatomo-fisiologico, il collegamento tra rene e tessuto nervoso centrale potrebbe essere anche spiegato con i rapporti tra talamo-ipotalamo-ipofisi e assi endocrini.

Il viscere è ovviamente quello in rapporto con la gestione dell'acqua, ossia la vescica.

Il senso sarà quello dell'udito, perché il suono è apprezzabile soltanto in presenza di materia (come le molecole d'aria che vibrano), e l'organo sarà quindi l'orecchio, anche perché esso rappresenta una proiezione somatotopica del rene e, più in generale, dell'intero organismo.

Il colore sarà quello che tutto assorbe passivamente, cioè il nero, e il sapore sarà quello della nostra acqua ancestrale, ossia il salato.

## LE LEGGI DEI CINQUE ELEMENTI

Ogni Elemento genera il seguente, lo nutre e lo accudisce come una madre fa col figlio, e ben difficilmente si ha una vera lotta tra i due: questo è il ciclo SHENG, di generazione, che ben di rado prevede aspetti patologici (Fig.6)

Ma esiste anche il ciclo KE, di sottomissione, che può avere risvolti fisiologici o pesantemente patologici. Il ciclo KE governa i rapporti tra “nonna” e “nipote”, ossia tra due movimenti non contigui: esso ha funzioni fisiologiche di inibizione, per evitare gli eccessi, ma in condizioni patologiche può dar luogo a sofferenze anche gravi all’uno o all’altro dei due “litiganti”. In condizioni fisiologiche, ad esempio, la terra sottomette l’acqua arginandola e assorbendola; l’acqua sottomette il fuoco impedendogli di divampare; il fuoco sottomette il metallo perché diventi malleabile; il metallo sottomette il legno potandolo e impedendogli di diventare ridondante, e così via (Fig. 7).

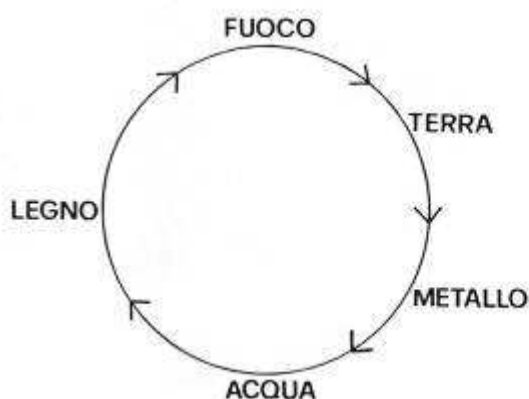


Fig. 6

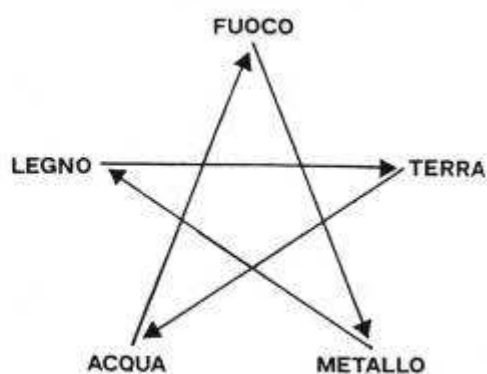


Fig. 7

Lo scadimento nella patologia è però sempre in agguato, ed allora ecco che l’acqua spegne il fuoco, il fuoco fonde il metallo, il metallo taglia il legno, etc (Fig. 8), oppure il nipote si ribella al nonno, e allora la terra soffoca il legno, il fuoco fa evaporare l’acqua, l’acqua spazza via la terra, e così via (Fig. 9).

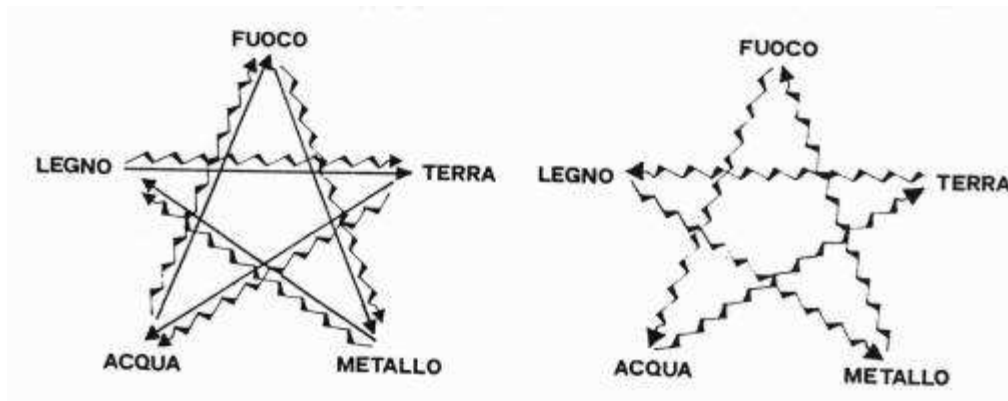


Fig. 8

Fig. 9

I cinesi hanno ben presto capito che gli organi seguono, nella loro fisiologia, un ritmo strettamente dipendente dal ciclo delle stagioni. Il fegato, ad esempio, registra il suo massimo di attività in primavera e il suo minimo in autunno, così come il cuore ha il suo massimo in estate e il minimo in inverno, e così via. E' questo il risultato di un'immensa osservazione clinica, nel corso della quale i cinesi hanno osservato le variazioni dei ritmi biologici. E ripensando alla vita rurale del cinese antico, è oggi facile verificare la fondatezza di questo punto di vista e di comprenderlo. Presso il coltivatore, il massimo dell'attività fisica avviene d'estate: è normale che il suo cuore batta allora più velocemente, che la massa sanguigna sia mobilizzata più rapidamente; e che, per contro, il minimo abbia luogo in inverno, periodo del riposo fisico: è opportuno che durante questo periodo di riposo si compia il rito sessuale, perché l'inverno è yin, consacrato alla donna, e da qui la maggiore attività del rene, preposto alla procreazione e alla trasmissione dell'energia ancestrale. D'altra parte, il rene è più attivo d'inverno perché la lotta contro il freddo richiede una più attiva produzione di ormoni surrenalici termoproduttori.

Che il fegato sia più attivo in primavera è facilmente spiegabile: non si tratta forse del grande regolatore che prepara l'anno biologico? I cinesi affermano che il fegato è "il generale che elabora i piani della campagna di guerra". In primavera l'uomo esce dall'inattività invernale e si prepara al lavoro nei campi: il suo fegato fabbrica e immagazzina il glucosio, essenziale combustibile dei muscoli. Anche le allergie, legate all'aggressività del legno, sono più manifeste in primavera.

L'autunno, invece, è la stagione dell'equilibrio. Questo stare in bilico tra lo yin dell'inverno e lo yang dell'estate porta in scena FEI, il polmone, che è l'organo degli scambi (volti a mantenere l'equilibrio omeostatico) tra l'esterno e l'interno (per noi occidentali, ciò si traduce nell'omeostasi acido-base ottenuta tramite i delicati rapporti reciproci tra polmone-madre e rene-figlio). Si sa bene come si respiri meglio dopo i grandi calori estivi, durante i quali ci si sente un po' oppressi. Inoltre l'autunno corrisponde all'elemento metallo, e gli scambi respiratori avvengono grazie al metallo (ferro) contenuto nell'emoglobina.

Quanto alla milza-pancreas, non si riscontra alcuna variazione in funzione delle stagioni e, vista questa permanente regolarità, la milza-pancreas è stata attribuita al centro, all'elemento terra.

Se dunque tutti questi elementi devono essere legati tra loro da leggi di produzione e di inibizione, che rendono possibile l'armonia ritmica della vita, vi è però il rovescio della medaglia: e questo rovescio è rappresentato dall'eccesso di inibizione di un elemento sul nipote (sopraffazione, superinibizione, empietment), oppure anche dalla rivolta (ribellione, retro-inibizione, mepris) del nipote nei confronti dell'organo-nonno dal quale dovrebbe essere inibito. Un esempio di quanto detto potrebbe essere il seguente: consideriamo il caso di una cardiopatia come lo scompenso cardiaco: noi avremo una super-inibizione da parte del cuore-nonno sul polmone-nipote, e questo porterà a sintomi polmonari, come tosse e dispnea, fino all'edema polmonare; ma avremo anche un effetto di retro-inibizione da parte del cuore-nipote sul rene-nonno, con oliguria, iperazotemia, fino all'insufficienza renale. Gli organi invece collegati al cuore con rapporto diretto (madre-figlio) subiranno danni minimi o, al più molto ritardati nel tempo: il fegato, ad esempio, nello scompenso cardiaco va incontro a un'epatomegalia, che però non rappresenta un evento grave, e alla cirrosi cardiaca si giunge solo dopo molto tempo. E come l'organo madre (fegato), anche l'organo figlio (milza-pancreas) non subisce danni apprezzabili nello scompenso cardiaco.

## FLUTTUAZIONI E INTERAZIONI ENERGETICHE

Le leggi che abbiamo visto governare i 5 Movimenti vanno viste in modo molto dinamico, e spesso vanno considerate, nel ragionamento diagnostico, nelle loro relazioni con le stagioni. L'insufficienza energetica, ad esempio, che causa l'installarsi delle energie patogene in seno a un elemento, può essere fisiologica in un dato momento dell'anno. Infatti, quattro dei cinque Elementi subiscono una variazione quantitativa di energia durante le stagioni, mentre la terra rimane neutra e mantiene un potenziale medio pressoché invariato. Gli Elementi cardinali periferici, invece, presentano il loro massimo di energia durante la stagione alla quale si riferiscono; sono al minimo energetico durante la stagione opposta, in crescita durante la stagione intermedia che segue il minimo, e in calo nella stagione intermedia che segue il massimo, secondo lo schema seguente (il segno + indica che l'energia è in crescita, il segno - che è in calo):

	PRIMAVERA	ESTATE	AUTUNNO	INVERNO
LEGNO	Max	-	Min	+
FUOCO	+	Max	-	Min
METALLO	Min	+	Max	-
ACQUA	-	Min	+	Max

Quando l'energia di un movimento si sveglia, ossia è in crescita, o si addormenta, ossia è in calo, essa ha un valore quantitativo medio: si carica di un certo dinamismo quando cresce e si scarica di dinamismo quando decresce; ciò vale anche per le energie patogene. Per esempio, un rene in deficit durante l'inverno non nutrirà a sufficienza il figlio-fegato che sta svegliandosi, e in primavera si potranno avere problemi legati alla loggia del legno.

Un esempio interessante è dato dal reumatismo articolare acuto. Esso è causato da un attacco dell'umidità, che si installa nella loggia della terra e la rende potenzialmente in grado di attaccare (secondo la legge KE di dominazione) il nipote-acqua. Se quest'ultima loggia è sufficientemente forte, essa regge l'attacco e tutto si conclude con una tonsillite, ma se la loggia dell'acqua è debole, viene invasa dall'energia patogena proveniente dalla nonna-terra. Dire che la loggia dell'acqua è forte significa dire che svolge bene la sua funzione, che produce calore ed energia in quantità adeguata, e questa funzione può essere parzialmente identificata nella funzione surrenalica, tanto è vero che la malattia reumatica viene trattata con il prodotto delle surrenali, ossia il cortisone. Se la loggia dell'acqua viene invasa dall'umidità patogena, quindi, si avranno segni di interessamento di tale loggia, come i dolori articolari e ossei migranti (non viene ancora attaccato il rene come organo perché la malattia è ancora all'inizio, e prende gli strati energetici più esterni). Da qui, sempre secondo la legge KE, viene colpito il fuoco, ed ecco le aritmie, i soffi valvolari della fase reumatica acuta. Poi viene attaccato il metallo, per cui si hanno i segni cutanei della malattia (eritema marginato), e poi il legno (mialgie); dal legno si ripassa alla terra e qui inizia il secondo giro nel cerchio dei 5 Movimenti, con un interessamento più profondo, più viscerale-organico, più "materiale": avremo (per la terra) i noduli sottocutanei, e quando l'energia torna a colpire la loggia dell'acqua avremo la glomerulonefrite post-streptococcica, donde si ripassa al fuoco (valvulopatia cronica), che porterà a colpire il metallo (edema polmonare) e infine il fegato (cirrosi cardiaca) e, se il paziente sopravvive, splenomegalia da cirrosi (terra). Il tutto aveva avuto origine da un'energia patogena (umidità che ha favorito l'installarsi dello streptococco) in presenza di una terra (ossia, una reattività immunitaria) debole.

Quello che appare chiaro da questi esempi è che molte malattie hanno una doppia causa: una endogena, ossia la debolezza intrinseca di un settore energetico, e nel contempo una causa esogena, un'energia esterna che approfitta della situazione per penetrare. In Medicina Occidentale questi concetti non sono del tutto assenti (si parla di terreno, predisposizione, habitus), ma manca completamente l'approfondimento teorico del concetto in rapporto alla realtà climatico-ambientale in cui l'uomo è immerso.

E' importante ricordare che la loggia rappresenta un insieme energetico, di cui l'organo in senso stretto non è che una componente anatomica. Se noi per esempio traduciamo WEI con "stomaco", riduciamo tutto il concetto energetico di WEI a un

concetto anatomico, al più con qualche implicazione funzionale, mentre WEI è anche digestione, rapporto con la milza-pancreas, nutrizione del sangue, dello spirito, e in quanto inserito nella loggia della terra, ha relazione anche con fattori di tipo psichico, endocrino, metabolico, etc. Non parliamo poi del rene, che non è solo quel piccolo organo a forma di fagiolo, ma è tutta la funzione CHEN, quindi la termoproduzione, l'equilibrio idro-elettrolitico, la potenzialità riproduttiva, l'individualità del genoma, etc. E ancora, XIN BAO è diventato, nelle traduzioni, il pericardio perché è stato tradotto con “involucro del cuore”: in realtà XIN BAO rappresenta tutto l'insieme delle funzioni, delle strutture anatomiche, delle interazioni neurovegetative volte a proteggere e a far funzionare adeguatamente il cuore, per cui XIN BAO è *anche* il pericardio, nel senso che il pericardio ha effettivamente funzioni protettive, ma *non è solo* il pericardio, essendo anche vasomotricità coronarica, capacità di variare la frequenza e la pressione, inotropismo, e dal punto di vista strettamente anatomico, XIN BAO è, di fatto, il miocardio stesso.

In conclusione: una realtà biologica non va guardata per quello che è, ma per quel che diventa; o ancora meglio: una realtà biologica è *la sua stessa trasformazione*.

TABELLA DELLE AFFINITÀ ANALOGICHE

ELEMENTI	LEGNO	FUOCO	TERRA	METALLO	ACQUA
ENERGIE OSPITI	JUE YIN	SHAO YANG SHAO YIN	TAI YIN	YANG MING	TAI YANG
ENERGIE INVITATE	TAI YIN	YANG MING	SHAO YANG SHAO INN	TAI YANG	JUE YIN
RAMI TERRESTRI	SI-hai	Yin shen ZI-wu	Chou-wei	Mae-you	Chen-xu
TRONCHI CELESTI	Jia-Yi	Bing-ding	Wu-Si	Geng-xin	Ren-gui
PROPRIETÀ	Torsione - curvatura raddrizzamento	Fiammeggiamento salita	Accogliere il seme e produrre i frutti	Malleabilità cambiamenti	Umidificazione discesa
PUNTO CARDINALE	EST	SUD	CENTRO- SUD OVEST	OVEST	NORD
STAGIONE	Primavera	Estate	V° Stagione	Autunno	Inverno
ORGANI	LR	PC - HT	SP	LU	KI
VISNERI	GB	TE - SI	ST	LJ	BL
ORGANI DI SENSO	Vista	Tatto	Gusto	Odorato	Udito
MANIFESTAZIONI CUTANEE	Unghie	Tinta	Labbra	Pelle	Capelli
DISTRETTO ANATOMICO	Muscoli	Vasi	Connettivo Reticolo endotelio	Pelle epiteli	Ossa Sist. Nervoso
COLORI	Verde	Rosso	Giallo	Bianco	Nero
CLIMA	Vento	Calore	Umidità	Secchezza	Freddo

TABELLA DELLE AFFINITÀ ANALOGICHE

SAPORI	Amaro	Dolce	Piccante	Salato
ODORI	Agro/acido	Dolciastro	Acre	Putrido
SUONI	Rancido	Gong- (Mi)	Shang- (Re)	Yu- (Sol)
ALIMENTI	Jiao- (Do)	Miglio giallo Manzo	Riso Pollo	Fagioli neri Porco
AZIONE SULL'ENERGIA	Frumento Cane	Distribuisce sviluppa	Raccoglie	Conserva - mette in riserva - immobilizza
CONSEGUENZE FISIOLOGICHE	Muove verso l'alto	Trasformazione	Interiorizzazione	Ripiegamento
EFFETTI CARATTERISTICI	Esteriorizzazione	Eruttazione	Tosse	Tremore
PERIODI DELLA VITA	Contrazione	Maturità	Declino	Morte
ESTRINSECAZIO- NE PSICOFISICA	Nascita	Canto	Lamenti pianto	Gemito grugaito
MODO DI COMPORSI	Coilera Grido	Si controlla bene	Cauto	Malizioso e furbo
VIRTÙ	Audace	Buona fede Onestà	Equità	Sapienza saggezza
CARATTERE	Bontà	Che riflette	Introverso	Volitivo Spontaneo
PECULIARITÀ INTELLETTUALI	Estroverso Aggressivo	Riflessione	Facilità a memorizzare	Intelligenza
SENTIMENTI NOCIVI	Immaginazione	Osessione - timore rispettoso	Affanno - ansia rimpianto - tristezza	Paura
CONSEGUENZE PATOLOGICHE	Malcontento Irritazione	Si annoda avvolge	Si accumula	Non sale più
NUMERO	Sale troppo	5 - 10 - 81	4 - 9 - 72	1 - 6 - 48
	3 - 8 - 64	2 - 7 - 54		