



## **Caleidos**

v. Conventino n° 631 - 40024 Castel S. Pietro T. (BO)  
cel. 3479336636 - 3315966674  
web site: [www.caleidos.bo.it](http://www.caleidos.bo.it) – e-mail: [info@caleidos.bo.it](mailto:info@caleidos.bo.it)  
C.F. 90043720375

# **LA MEDICINA TRADIZIONALE CINESE**

di Maurizio Meletani

## **Cos'è la medicina tradizionale cinese?**

La Medicina cinese è il sistema di conoscenze mediche teoriche e pratiche formatosi in Cina in tempi antichissimi e trasmesso fino al giorno d'oggi.

## **Qual è l'origine della Medicina cinese?**

Essa nasce dall'osservazione e dall'interpretazione degli eventi naturali. Anche l'uomo è un essere naturale: ciò che accade in natura si può riscontrare anche nell'uomo. Come la natura passa dal giorno alla notte, dall'estate all'inverno, anche l'uomo passa da fasi d'attività a fasi di riposo. La teoria dello Yin e dello Yang è il simbolo di quest'eterno ondeggiare della natura. Essa rappresenta storicamente il tentativo di spiegare i fenomeni naturali con leggi naturali.

## **Come funziona il corpo umano secondo la Medicina Tradizionale cinese?**

L'universo (e l'uomo che ne fa parte) è percorso da un'energia vitale (Qi) che dà origine a tutte le trasformazioni. Essa deriva dai progenitori, ma si nutre dell'energia del cielo (aria) e della terra (cibo). È allo stesso tempo un'energia fisica e psichica. Fluisce nel corpo dentro una rete di canali (in occidente denominati meridiani) connessi agli organi interni. Nel loro decorso lungo il corpo, i canali "affiorano" talora alla superficie: qui si trovano i punti d'Agopuntura, agendo sui quali si può influenzare il flusso del Qi.

## **Come originano le malattie?**

L'uomo è inevitabilmente esposto agli influssi più vari provenienti dalla sua costituzione, dal cielo (climatici), dalla terra (alimentazione), dallo stile di vita e dalle sue emozioni. Questi influssi, se esagerati, possono colpire l'equilibrio corporeo e creare un ambiente in cui fatalmente insorgono le malattie. Usando una similitudine: se un campo è invaso dall'acqua inevitabilmente cresceranno piante di palude, se è seccato dal sole forzosamente cresceranno dei cactus. La Medicina cinese non ritiene utile strappare le spine ai cactus, cioè agire sul sintomo, preferisce invece trasformare l'ambiente corporeo in modo da renderlo inadatto a far attecchire le malattie.

## **Come si capisce la malattia di cui soffre un malato?**

Ascoltando, osservando e palpando il malato, il medico cinese "vede dentro" il malato attraverso i propri sensi e non attraverso l'"analisi". Dall'analisi di tutti i dati sensoriali e dalla loro sintesi ragionata emerge lo squilibrio energetico del malato.

## **Di quali tecniche dispone la Medicina cinese per prevenire e curare le malattie?**

La Medicina cinese ha sviluppato differenti modalità d'intervento: l'Agopuntura, la farmacologia, la dietetica, il massaggio e la ginnastica medica. Quale che sia la terapia, lo scopo è portare il sistema malato all'equilibrio: è questo l'obiettivo finale. Ogni individuo ha il suo punto d'equilibrio, perciò la terapia va adattata al problema di ogni paziente.



### **Caleidos**

v. Conventino n° 631 - 40024 Castel S. Pietro T. (BO)  
cel. 3479336636 - 3315966674  
web site: [www.caleidos.bo.it](http://www.caleidos.bo.it) – e-mail: [info@caleidos.bo.it](mailto:info@caleidos.bo.it)  
C.F. 90043720375

## **DALLA MEDICINA TRADIZIONALE CINESE ESERCIZI PER STIMOLARE LA GIOIA**

### **MAKKO-HO dell'elemento FUOCO PRIMARIO (meridiani di CUORE E INTESTINO TENUE)**

#### **stretching meridiani cuore-intestino tenue**

E' il terzo nella sequenza degli esercizi di stretching dei meridiani.

I meridiani coinvolti appartengono alla Fase Fuoco della trasformazione del Qi. La coppia di meridiani pertengono alla funzione energetica dell'Intestino Tenue e del Cuore.

Questo esercizio regola la funzione emozionale, liberando l'energia (qi) bloccata della mente.

Funzione dell'organo- meridiano dell'Intestino Tenue: assorbire ed assimilare i principi nutritivi, assorbire e selezionare anche i "colpi" (traumi, shock emotivi).

Parole chiave: assorbimento, assimilazione, filtro, selezione .

Funzione dell'organo-meridiano del Cuore: regolazione del sangue, controllo della lingua e quindi dell'eloquio, controllo della coerenza mentale.

Parola chiave: sede della coscienza (Shen), comprensione, ragionevolezza, intelligenza emotiva, interpretazione degli avvenimenti, capacità di estrarre dagli avvenimenti una descrizione della realtà.

#### **L'esercizio**

Posizione iniziale: seduti a terra.

Seduti a terra con le gambe piegate, le ginocchia divaricate e piante dei piedi unite, guardare l'interno delle cosce.

Afferrare con le mani le punte dei piedi o delle caviglie; spingere le ginocchia verso terra, aprite i gomiti e spingeteli in avanti e verso il basso.

Espirando piegare il tronco in avanti, facendo partire il movimento dal bacino.

Flettere il collo, avvicinando la testa alla punta dei piedi. Collo e spalle sono rilassati.

Respirare 2-3 volte profondamente.

Lentamente ritornare in posizione di partenza.



### **Caleidos**

v. Conventino n° 631 - 40024 Castel S. Pietro T. (BO)  
cel. 3479336636 - 3315966674  
web site: [www.caleidos.bo.it](http://www.caleidos.bo.it) – e-mail: [info@caleidos.bo.it](mailto:info@caleidos.bo.it)  
C.F. 90043720375



### **MAKKO-HO dell'elemento FUOCO SECONDARIO ( meridiani di MASTRO DEL CUORE E TRIPLICE RISCALDATORE)**

#### **stretching meridiani mastro del cuore e triplice riscaldatore**

I meridiani coinvolti appartengono alla Fase Fuoco della trasformazione del Qi. La coppia di meridiani pertengono alla funzione energetica del Triplice Riscaldatore e del Ministro del Cuore. Questo esercizio regola la funzione circolatoria, liberando l'energia (qi) bloccata del sistema linfatico.

Funzione dell'organo-meridiano del Triplice Riscaldatore: controlla il metabolismo (respirazione – digestione – espulsione scorie), controlla il sistema immunitario e linfatico, controlla la temperatura corporea.

Parole chiave: protezione (sistema immunitario, sistema linfatico), metabolismo, termoregolazione.

Funzione dell'organo-meridiano del Ministro del Cuore: protettore del funzionamento del Cuore come organo.

Parola chiave: sangue, circolazione sanguigna, pressione, circolazione delle emozioni, gioia, passione emotiva, sessualità.

#### **L'esercizio**

Posizione iniziale: seduti con le gambe incrociate, incrociate anche le braccia e appoggiate il palmo delle mani sul ginocchio opposto.



**Caleidos**

v. Conventino n° 631 - 40024 Castel S. Pietro T. (BO)  
cel. 3479336636 - 3315966674  
web site: [www.caleidos.bo.it](http://www.caleidos.bo.it) - e-mail: [info@caleidos.bo.it](mailto:info@caleidos.bo.it)  
C.F. 90043720375

Espirando flettere il busto in avanti tenendo le braccia distese il più possibile e spingendo le mani verso l'esterno mantenendo le braccia sempre rilassate e morbide.

Respirare profondamente e lentamente 2 o 3 volte in questa posizione.

Ripetere di nuovo l'esercizio con le gambe e le braccia incrociate nell'altro senso.

