

La teoria dei Cinque Elementi comprende tutti i modi in cui esistiamo nel mondo e i modi in cui il mondo esiste in noi. Per essere in salute, dobbiamo vivere in armonia con il mondo che ci circonda. Il libro di Gail serve come introduzione ai Cinque Elementi, aiutandoci a capire come sperimentiamo gli elementi della nostra vita quotidiana sulla terra, e cosa possiamo fare per metterci in armonia con essi.

Oggi, alle prese con l'attuale crisi del cambiamento climatico, questo libro diventa più importante che mai. Nulla illustra la connessione tra il corpo e la terra meglio del ciclo dei Cinque Elementi; quando gli elementi sono in equilibrio, il corpo è in equilibrio e la terra è in equilibrio. Come l'autrice stessa spiega così bene nella sua conclusione:

“Il pianeta e le sue creature sono fatti della stessa materia. Soffriamo delle stesse malattie e guariremo con le stesse cure: siamo così strettamente interconnessi”.

Gail Reichstein mi ha ispirata come terapeuta. Attraverso questa nuova edizione del suo libro, la sua ispirazione arriverà sempre più in là. Gail ha compreso il battito del cuore della terra e ci trasmette in queste pagine molti dei modi in cui i Cinque Elementi risuonano con noi.

Florence Patsy Roth, agopuntrice, 2018

Presentazione di Ohashi

Quando l'informazione di una cultura si sposta dal paese di origine verso un diverso paese, con quanta accuratezza si traduce l'informazione tra le due culture? Ho sempre avuto questa curiosità nella mia vita accademica. Negli ultimi trent'anni questa domanda mi è tornata spesso in mente, perché la società moderna affronta la cosiddetta “rivoluzione culturale globalizzata, orientata verso l'informazione”.

La prima “rivoluzione” fu lo sviluppo della parola. Quando noi esseri umani cominciammo a parlare, diventammo diversi dagli altri animali, perché potevamo comunicare con rapidità e precisione.

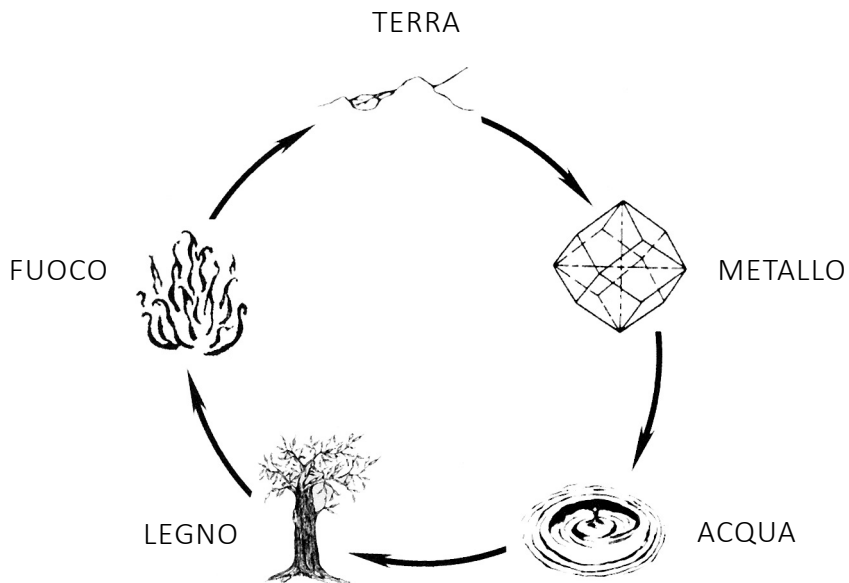
La seconda “rivoluzione” fu lo sviluppo della scrittura. Ogni linguaggio che non abbia una forma scritta è destinato a sparire dalla terra quando la razza che ha parlato quella lingua scompare. Solo le lingue in forma scritta possono durare fino alla generazione che segue cronologicamente e geograficamente.

La terza “rivoluzione” avvenne quando fu inventata la macchina da stampa. I pochi privilegiati non potevano più manipolare le masse disinformate monopolizzando l'informazione per soddisfare i loro precisi desideri e bisogni, o per il loro profitto. Gli uomini che potevano influenzare la gente con i loro scritti, per esempio Martin Lutero, diedero inizio a rivoluzioni culturali e religiose. Presto seguì il Rinascimento.

Origine

Il ciclo dei Cinque Elementi che sta al centro della medicina cinese, al suo cuore, è, essenzialmente, il più semplice dei concetti: un cerchio. Gli Elementi – Legno, Fuoco, Terra, Metallo e Acqua – sono postazioni disposte lungo quel cerchio.

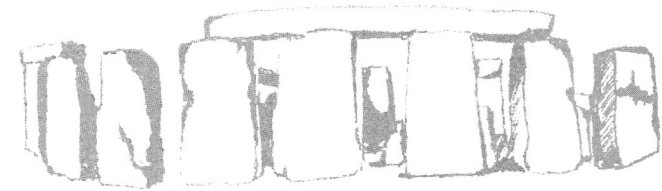
Come altri cerchi fin dall'inizio del tempo, il cerchio dei Cinque Elementi simboleggia la continuità della vita. Senza inizio né fine, un cerchio è senza tempo ed evoca il continuo rinnovarsi di notte e giorno, le orbite dei pianeti, le fasi della luna e la morte e la rinascita. Nelle culture di tutto il mondo, dall'antica Europa all'Asia, all'Africa e alle Americhe, il cerchio è stato usato



nei rituali e nelle arti per rappresentare la natura continua e ciclica della vita.

Alcuni tra i primi cerchi creati dagli uomini furono disegnati sulle pareti delle caverne durante l'era paleolitica (circa 35.000-9000 a.C.), e si pensa denotassero fecondità, femminilità e creazione. Rotondi come il sole e la luna, i cerchi ci ricordano la totalità della creazione cosmica. E, come le uova, che contengono tutta la vita, i cerchi evocano anche il microcosmo. Molti cerchi nell'antichità vennero usati per segnare il tempo, descrivendo il suo passaggio come un ciclo ripetuto senza fine. I grandi cerchi di pietra della Britannia, per esempio, come quello di Stonehenge, sono monumenti dedicati ai movimenti schematici del sole e dei pianeti. Questi, nel compiere le loro rotazioni annuali nel cielo, diventano visibili vicino a determinate pietre del cerchio ogni anno nello stesso momento. Attorno a questi schemi sono stati costruiti elaborati rituali, come la camera scura a Newgrange, in Irlanda, intagliata con disegni intricati oltre cinquemila anni fa. Questi disegni erano (e sono tuttora) visibili solo per diciassette minuti all'anno, quando la luce del solstizio d'inverno entra nella caverna da un buco scavato precisamente a quello scopo. La precisione con cui furono calcolati quegli eventi indica che questi monumenti venivano usati come segnali dei momenti cerimoniali.

Molti calendari antichi furono studiati come cerchi, per comunicare un senso ciclico del tempo. Il grande calendario solare azteco, per esempio, è disegnato come un cerchio. Esso integra i cicli del sole e della luna e colloca ogni cosa, dalla rotazione del raccolto alle informazioni astrologiche, all'in-



Stonehenge.

	LEGNO	FUOCO	TERRA	METALLO	ACQUA
Stagione	Primavera	Estate	Solstizi ed Equinozi	Autunno	Inverno
Direzione	Est	Sud	Centro	Ovest	Nord
Colore	Verde	Rosso	Giallo/Marrone	Bianco	Nero/Blu
Clima	Vento	Caldo	Umidità	Secchezza	Freddo
Suono	Gridare	Ridere	Cantare	Piangere	Gemere
Emozione	Rabbia	Gioia	Preoccupazione	Dispiacere	Paura
Sapore	Acido	Amaro	Dolce	Piccante	Salato
Organo Yin	Fegato	Cuore/Mastro del cuore	Milza	Polmone	Reni
Organo Yang	Vescicola biliare	Intestino tenue/Triplice riscaldatore	Stomaco	Intestino crasso	Vescica
Orifizio	Occhi	Viso	Labbra	Naso	Orecchi

Queste corrispondenze consentono ai praticanti di medicina cinese di diagnosticare e curare la malattia in diversi modi, da punti di vista emotivi, fisici, spaziali e dietetici.

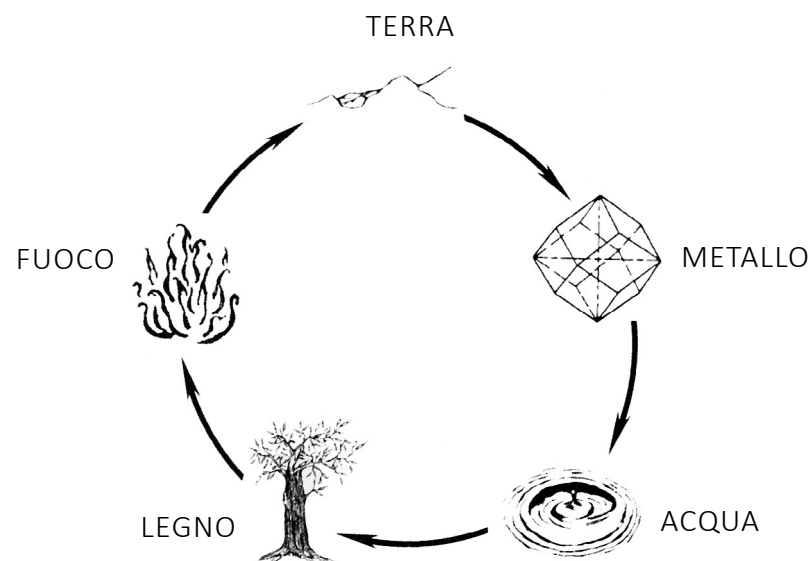
Per quanto nessuno sappia di dove provengano le corrispondenze, esse sono il fondamento su cui è costruita molta parte della medicina cinese. Sono accettate come articoli di fede, anche per il fatto che sono praticate da migliaia di anni. Tuttavia le corrispondenze stesse sono soltanto una parte del ciclo dei Cinque Elementi. L'altra parte coinvolge le teorie sul modo in cui gli elementi interagiscono l'uno con l'altro. Combinando le corrispondenze con le teorie, il ciclo dei Cinque Elementi diventa un sistema che può essere applicato a qualunque situazione, poiché dimostra come parti del corpo, persone, creature e dei si relazionino gli uni agli altri.

Le relazioni tra gli elementi sono riassunte di seguito.

• *Tutte le cose posseggono i Cinque Elementi.* Tutti gli oggetti, situazioni e processi, possono essere visti in termini di Cinque Elementi.

• *Qualunque fase del ciclo dei Cinque Elementi può essere suddivisa indefinitamente nelle sue parti componenti.* Per esempio, in una giornata di ventiquattro ore, il mattino è considerato Legno, ma il mattino stesso si può suddividere in altre cinque fasi, cosicché l'alba e il risveglio sono gli aspetti più simili al Legno, mentre alzarsi, vestirsi e andare al lavoro sono più Fuoco, e così via.

• *I Cinque Elementi si creano continuamente l'un l'altro.* Nel ciclo dei Cinque Elementi si dice che ogni elemento crea, o è la "madre" di quello che segue, e viene generato da (o è il "figlio" di) quello che lo precede. Il Legno, per esempio, è creato dall'Acqua ed è il creatore del Fuoco. Il Fuoco crea la Terra, la Terra crea il Metallo e il Metallo crea l'Acqua. La relazione viene chiamata ciclo di Creazione.



Il ciclo di Creazione

Un esempio di carenza del Legno

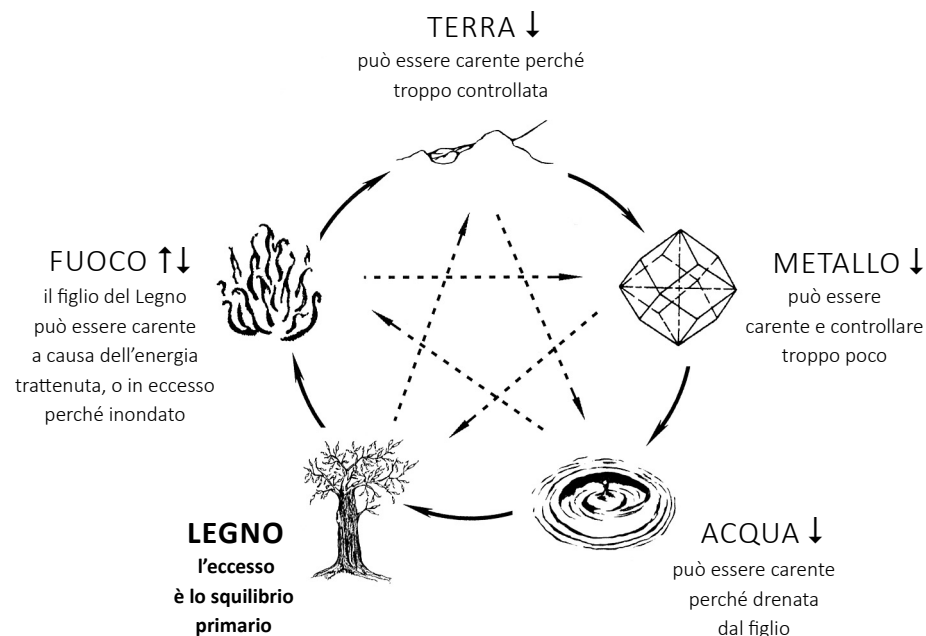
Donna M. fu portata dalla figlia a fare agopuntura per curare il morbo di Parkinson. A settantuno anni, Donna soffriva di tremito alle mani e cominciava a mostrare spasticità nei movimenti. Aveva il viso e le labbra pallidi, le mani e i piedi freddi e soffriva spesso di capogiri. Oltre a ciò, il comportamento di Donna nella stanza del trattamento era molto caratteristico. Faceva fatica a parlare di sé e tendeva a sviare il discorso passando a lodare la figlia, che, diceva, lavorava duramente ma trovava il tempo per portarla al mio studio. Donna chiese più volte se era seduta sulla sedia sbagliata e offrì ripetutamente quella sedia a sua figlia e a me, per quanto fossimo comodamente sedute.

Donna soffriva di debolezza nell'elemento Legno, che si manifestava con segni di Fegato carente e Sangue carente. Il tremito è un segno classico di vento – il clima del Legno – e benché possa essere causato da diversi fattori, in questo caso si trattava dell'incapacità del Fegato di conservare correttamente e nutrire il Sangue. Il sangue nutrito impropriamente causava anche altri segni di carenza del Sangue in Donna: viso e labbra pallidi, capogiro e arti freddi. Il suo comportamento denotava anche una grave carenza di Legno: un atteggiamento passivo e rinunciatario che la rendeva incapace di parlare di sé, e incapace di sentire che meritava il tempo che le dedicava sua figlia o persino una sedia su cui sedere. Benché in Donna la mancanza di senso di sé fosse estrema, molte persone soffrono di carenze nel Legno in modi simili al suo.

La cura per Donna doveva concentrarsi sul rafforzamento del suo elemento Legno, in particolare la sua capacità di conservare il Sangue. In più occorreva disperdere il Metallo per impedire che controllasse eccessivamente il Legno.

Il Legno in eccesso

Quando il Legno (o qualunque elemento) è in eccesso, le sue funzioni possono diventare esagerate, mentre può formarsi un eccesso di energia e fluidi che causa dolore, calore, muco, infiammazione, ecc. Questi eccessi



possono traboccare nel figlio del Legno nel ciclo di Creazione, causando un eccesso anche in questo. Allo stesso tempo il Legno in eccesso tenderà molto probabilmente a controllare eccessivamente il suo subordinato nel ciclo di Controllo, portando a una deficienza in quell'elemento.

Sintomi comuni dell'eccesso di Legno sono:

- instabilità di umore, irritabilità, depressione;
- pressione alta;
- rabbia;
- SPM (sindrome premestruale);
- dolori mestruali;
- rigidità o spasticità;
- allergie o eccesso di risposta immunitaria;
- infiammazione;
- gas, stitichezza, diarrea, nausea, singhiozzo o eruttazioni;
- cefalea pulsante.

Indice

7	Prefazioni alla nuova edizione
7	Un inno alla gioia, alla bellezza, all'amore <i>di Robert Rex</i>
9	Un incontro decisivo <i>di Jessica DePete</i>
13	Un invito a vivere in armonia con il mondo <i>di Florence Patsy Roth</i>
15	Presentazione di Ohashi
18	Presentazione dell'autrice
21	Ringraziamenti
23	Introduzione
24	Qi
25	Agopuntura
27	Terapia dietetica
28	Qi Gong
30	Feng Shui
34	Origine
47	Legno
54	Il Legno nel ciclo della vita umana
58	Il Legno nel corpo

61	Il Legno in squilibrio
67	Legno e agopuntura
70	Legno e cibo
76	Legno e Qi Gong
78	Legno e Feng Shui
83	Fuoco
91	Il Fuoco nel ciclo della vita umana
96	Il Fuoco del corpo
101	Il Fuoco in squilibrio
106	Fuoco e agopuntura
109	Fuoco e cibo
115	Fuoco e Qi Gong
118	Fuoco e Feng Shui
124	Terra
127	1. Il Legno della Terra: contiene
128	2. Il Fuoco della Terra: bilancia
130	3. La Terra della Terra: accumula
131	4. Il Metallo della Terra: accudisce
132	5. L'Acqua della Terra: consente
137	La Terra nel ciclo delle relazioni umane
140	La Terra nel corpo
144	La Terra in squilibrio
149	Terra e agopuntura
151	Terra e cibo
158	Terra e Qi Gong
160	Terra e Feng Shui
165	Metallo
175	Il Metallo nel ciclo della vita umana
179	Il Metallo nel corpo

182	Il Metallo in squilibrio
187	Metallo e agopuntura
189	Metallo e cibo
194	Metallo e Qi Gong
199	Metallo e Feng Shui
205	Acqua
216	L'Acqua nel ciclo della vita umana
219	L'Acqua nel corpo
223	L'Acqua in squilibrio
228	Acqua e agopuntura
230	Acqua e cibo
236	Acqua e Qi Gong
239	Acqua e Feng Shui
243	Conclusione
247	Bibliografia