

Prefazione

di Grazia Rotolo

Vedere il mondo in un granello di sabbia
e il Cielo in un fiore di campo,
tenere l'infinito nel palmo della tua mano
e l'eternità in un'ora.

William Blake

Di fronte all'ennesimo libro sulla Medicina Cinese viene spontanea la domanda: era necessario? Cosa aggiunge che non è stato già detto?

Spesso a noi terapeuti viene chiesto da parte dei pazienti di capire e sapere di più della Medicina Cinese. E il libro di Fabio Lodo riesce a soddisfare questa curiosità e rispondere a questo bisogno.

Mai banale, utilizza la suggestione e la fascinazione dei caratteri cinesi così come le mappe della tradizione per introdurci alle teorie di base della Medicina Cinese. Il mondo fuori e dentro di noi sono strettamente connessi. Conoscere il mondo è la via per conoscere noi stessi, per crescere e prenderci cura del nostro corpo.

Se questo libro è per il profano strumento di conoscenza e crescita, per chi già pratica l'agopuntura e la Medicina Cinese costituisce un'occasione di riflessione e approfondimento. Utile non solo a una maggiore comprensione delle radici del proprio lavoro ma anche dell'importanza di non smettere mai di lavorare su sé stessi.

Dunque questo libro si conferma necessario e utile.

Fabio ha fatto un ottimo lavoro di divulgazione di alto livello che arricchisce le conoscenze di tutti noi.

Grazia Rotolo

Medico, autrice e docente di agopuntura e farmacoterapia cinese

Prefazione

di Andrew Nugent-Head

上士聞道勤而行之
 Coloro che sono pronti
 seguono diligentemente la Via
 quando essa gli viene mostrata.

Queste parole del Dao De Jing sono quelle che, a parer mio, meglio rappresentano l'autore, un medico occidentale che ha trovato nella tradizione cinese la strada verso una medicina più compassionevole e umana.

La Medicina Cinese moderna, che usi o meno il termine tradizionale per definirsi, e la Medicina Cinese autentica sono due mondi talmente lontani l'uno dall'altro che non dovrebbero neanche essere paragonati. Esse non rappresentano deviazioni di una stessa via, ma seguono strade completamente diverse.

Fabio ci ha raggiunti fino negli Stati Uniti per osservare l'attività nella nostra clinica dove ha finalmente visto mettere in pratica quella medicina dalla straordinaria efficacia di cui leggeva nei testi classici e che ha deciso di seguire con zelo.

Era il 2015 quando ci siamo conosciuti e da quel momento io e Fabio ci siamo incontrati a Pechino ogni volta che ero là per insegnare. Al suo secondo viaggio in Cina Fabio aveva già iniziato a parlare il cinese. Ha iniziato subito a mettere in pratica sui suoi pazienti quanto appreso nei seminari. Passo

dopo passo seguiva senza esitazione ogni mia indicazione per completare la sua formazione. Dopo aver scorto la Via, l'ha seguita immediatamente, con costanza e fervore.

Otto anni dopo Fabio è una leggenda tra i nostri allievi, legge, scrive e parla il cinese e pratica la Medicina Cinese, quella tradizionale autentica.

Quando gli è stato chiesto di scrivere un libro ha capito che il mondo non aveva bisogno del solito testo di Medicina Cinese. Il libro che ha scritto è figlio del tempo che abbiamo trascorso insieme parlando di medicina e non ha l'obiettivo di riportare le informazioni contenute nel Nei Jing 內經 o nello Shang Han Lun 傷寒論, ma di condividere la visione dei medici che hanno scritto questi testi così preziosi per noi oggi.

Il primo passo per comprendere la Medicina Cinese è riconoscere la stessa Via individuata da coloro che hanno scritto questi libri. Solo così possiamo capire le loro parole e seguirle senza indugio, invece di analizzarle e ridurle in note a piè pagina e commentari che non fanno altro che allontanarci dal loro significato reale.

Questo testo coglie l'essenza profonda della visione del mondo degli antichi cinesi e guida nella giusta direzione, come una bussola, chiunque desideri avvicinarsi a una prospettiva davvero tradizionale, compiendo il primo passo per seguire la Via.

Non è un libro di medicina, tuttavia molto della Medicina Cinese diventa chiaro leggendolo. Non è un libro di antropologia, ma ci mostra la visione cinese tradizionale del mondo e ci spiega come vivere in armonia col cosmo. I pazienti dovrebbero leggerlo per comprendere cosa fa chi pratica questa medicina; gli esperti per capire come rivolgersi ai loro pazienti; chiunque altro per iniziare un viaggio fuori dal mondo individualistico che la modernizzazione ha creato, alla ricerca di un'esistenza il più possibile in equilibrio col cosmo e in cui il nostro io possa trovare il suo centro.

A Fabio abbiamo semplicemente mostrato la Via, così come abbiamo fatto, spesso senza successo, con tanti dei nostri allievi, e lui l'ha seguita con coscienza. Fabio ha imparato da noi, ma senza limitarsi a copiarci.

Questo rende il suo libro così speciale e fa sì che il mondo possa arricchirsi della sua pubblicazione, senza che la Medicina Cinese ne sia immiserita.

Scrivendo questo libro Fabio si unisce a tutte quelle persone che si sforzano di comprendere e restituire il punto di vista più autentico della tradizione da cui nasce questa medicina che può essere praticata solo da chi ne condivide la visione d'insieme e non ne insegue unicamente i riflessi.

Andrew Nugent-Head

Fondatore della Association for Traditional Studies

Responsabile della The Alternative Clinic (Asheville NC, USA)

Prima di cominciare

Note di trascrizione

Nella scrittura dei caratteri cinesi con il nostro alfabeto è stata fatta la scelta di mantenere lo stile Pinyin, oggi ufficialmente in uso nella Repubblica Popolare Cinese. I caratteri stessi sono stati riportati nella forma antica, non semplificata, fedele a quella che è sempre stata la lingua cinese scritta, dotata tanto di fascino quanto di significato. I limiti imposti dallo stile del libro impediscono nella maggior parte dei casi di approfondire adeguatamente il complesso significato racchiuso nei caratteri. Ho comunque scelto di riportare quando possibile il testo cinese originale per mantenere un legame con la tradizione e offrire spunti per i lettori più curiosi o con aspirazioni sinologiche.

Note di traduzione

Il linguaggio proprio della medicina, sia essa cinese oppure occidentale, utilizza spesso termini identici ma il cui significato cambia di molto a seconda del contesto. Questo può lasciar spazio a non poche incomprensioni, specialmente per chi affronta per la prima volta questi argomenti. C'è differenza tra i polmoni della medicina occidentale e il Polmone della Medicina Cinese. Il primo è un termine anatomico con cui tutti abbiamo confidenza, il secondo fa riferimento a un'unità energetico-funzionale

propria della Medicina Cinese che indica tanto la nostra funzione respiratoria quanto l'esterno del nostro corpo, il grosso intestino e la pelle. Per sottolineare questa distinzione la scelta è stata quella di indicare in minuscolo il termine occidentale di uso comune, in maiuscolo il suo utilizzo nel contesto della Medicina Cinese.

Taoismo o Daoismo?

Il termine cinese 道 Dao, indicante la Via, può essere trascritto in vari modi. Sino a un'epoca recente veniva favorito dai sinologi il sistema di trascrizione Wade-Giles, che prevedeva la resa di questo termine come "Tao". Per estensione si parla di "Taoismo" per indicare il rispettivo filone di pensiero. Oggi il metodo più in uso – e ufficialmente adottato dalla Cina – è il sistema Pinyin, che rende lo stesso termine come "Dao" e ci porterebbe a chiamare "Daoismo" il relativo pensiero. In alcune parti del testo per motivi di coerenza interna viene infatti preferita questa trascrizione. Tuttavia, sostituire completamente i termini Tao e Taoismo dopo secoli di onorato servizio mi parrebbe ingiusto e rischierebbe di appesantire ulteriormente la lettura da parte del lettore occidentale che di base parte svantaggiato. I due termini sono pertanto da considerare a tutti gli effetti sinonimi.

Prologo

Ero a Pechino. Bloccato a Pechino. Il freddo improvviso di quei giorni di dicembre aveva colto di sorpresa la città che si era risvegliata sotto i fiocchi grandi e delicati di un'insistente nevicata. Focchi densi e incessanti, senza sosta, avvolgevano ogni angolo in un abbraccio gelido. L'aria vibrava sotto al loro peso mentre la neve si accumulava in morbide coltri. La grigia capitale si era trasformata in un regno d'argento avvolto da un potente incantesimo. Ma anche nella loro insistenza, i fiocchi di neve portavano un senso di calma che incantava gli occhi e placava l'anima in un'atmosfera senza tempo di pura magia invernale.

Di lì a poco avrei dovuto incontrare il mio Maestro, ma le strade erano impraticabili. Il traffico aveva paralizzato la città e questo mi obbligava a cambiare i miei programmi. Il silenzio della camera d'albergo in cui ero solito passare le notti non era più infranto dal continuo ronzio dei motori e dall'estenuante trambusto dei clacson. Ogni suono raggiungeva la finestra distante e sospeso, come cullato da quell'atmosfera di pace e mistero che solo la neve può creare. Anche la frenetica Pechino era stata costretta ad arrendersi di fronte alla pace di questo abbraccio candido.

Accostato alla finestra, gli occhi persi oltre i vetri lasciavano la mente libera di fantasticare. Fresco della lettura di romanzi classici cinesi, mi piaceva immaginare la nevicata come un segno, un indizio del destino che mi invitava a riflettere. Focchi che cadono dal cielo disegnando caratteri e simboli dai significati profondi da decifrare. Forse la nevicata poteva esse-

Indice

- 5 Prefazione
di Grazia Rotolo
- 6 Prefazione
di Andrew Nugent-Head
- 9 Prima di cominciare
- 11 Prologo

PARTE PRIMA

IL PANORAMA INTERNO

- 17 Una Via per l'uomo nel mondo
- 23 Le idee alle radici del pensiero cinese
- 33 Un grano di miglio contiene il mondo
- 37 Il Sole e la Luna
- 41 Un arcobaleno inatteso
- 45 Acqua che scorre
- 50 Le catene montuose
- 56 Boschi e campi coltivati
- 63 Oceani
- 70 Il Cielo stellato

PARTE SECONDA

LA CURA DEL CORPO

- 83 Consapevolezza
- 90 Sul cibo
- 100 Sul corpo e sul movimento
- 111 Sul sonno
- 121 Sulla casa
- 125 Sull'arte
- 128 Sul tè
- 133 Sul sesso
- 137 Sulla Natura

PARTE TERZA

LA CURA DELLO SPIRITO

- 145 Crescita personale
- 161 Il sentiero taoista
- 182 Studi contemplativi

- 193 Epilogo

APPENDICE

- 197 Appunti di meditazione
- 200 Corrispondenze sistematiche
- 202 Bibliografia