

“Siamo noi stessi i principali responsabili della nostra salute e della nostra felicità. Solo riallineando la nostra vita quotidiana ai nostri naturali bisogni e vivendo in maniera consapevole e in armonia con il nostro orologio interno, potremo recuperare il bioritmo naturale, uno dei principali presupposti per un’esistenza all’insegna del benessere, della salute e soprattutto della felicità”.

LI WU

A che ora si sveglia il cuore?
E la vescica, quando si riposa?
**SCARICA UN ESTRATTO
GRATUITO DEL LIBRO**

E SCOPRI IL TUO VERO RITMO BIOLOGICO

>> www.ilgiardinodeilibri.it/l/orologio-bonus2 <<



il Giardino dei Libri



L'OROLOGIO DEGLI ORGANI

disponibile su

www.ilgiardinodeilibri.it

Li Wu

L'Orologio degli Organi

Vivi al ritmo della medicina tradizionale cinese

I disturbi che si manifestano in particolari ore della giornata rimandano a determinati organi. Anche le terapie possono essere più efficaci in certi momenti e potremmo perfino adeguare i nostri orari di lavoro all'orologio degli organi.

L'uomo si è allontanato dal suo naturale ritmo di vita basato sull'alternanza di giorno e notte. **Viviamo in un mondo frenetico** fatto di obblighi e di compiti impellenti ai quali lo svolgimento della giornata è costretto ad adeguarsi. Solo riallineando la nostra vita quotidiana ai bisogni naturali e vivendo in maniera consapevole e in armonia con il nostro orologio degli organi potremo recuperare benessere, salute e soprattutto contentezza.

In questo manuale viene spiegato a quali organi sono riconducibili i disturbi che compaiono in determinate ore del giorno, quali sono gli orari in cui le cure risultano più efficaci e quali sono i momenti migliori per le fasi di lavoro o di riposo.

Li Wu, nato nel 1966, è dottore in medicina tradizionale cinese (MTC). In Germania è abilitato a esercitare la professione di naturopata e gestisce con grande successo uno studio di medicina naturale a Monaco di Baviera.

È inoltre maestro di Qi Gong, docente di Medicina Tradizionale Cinese presso l'università dello Yunnan e di medicina orientale-occidentale all'università di San Francisco. Dirige l'Istituto di ricerca di medicina naturale a Monaco di Baviera.

L'essere umano affetto da malattie del benessere

L'essere umano si sta allontanando sempre più dal suo naturale ritmo di vita. Il programma delle giornate non è più stabilito dall'alternanza di giorno e notte, dal ritmo imposto dal sole o da quello determinato dal cambio delle stagioni, ma è strutturato da una serie di obblighi e di compiti impellenti, ai quali adattare di giorno in giorno la quotidianità.

Non importa se a livello lavorativo o privato, se di giorno o di notte: bisogna essere raggiungibili e disponibili in qualsiasi momento, e possibilmente mettersi subito in moto, e di corsa. Non c'è nulla come la lentezza per portare gli altri sull'orlo della disperazione. **Ormai sono pochi i momenti in cui ci si può davvero fermare a riprendere fiato.** E anche se sprecare una giornata di tanto in tanto fa bene alla psiche, i sensi di colpa cronici finiscono per annullare in fretta l'effetto rilassante.

Per questo molte persone si sentono in continuazione stresse, sono sotto pressione, hanno i nervi a fior di pelle e un bel giorno si ritrovano "esaurite". Oppure sviluppano i tipici **sintomi da stress**, che in seguito verranno curati con i farmaci senza minimamente intervenire sulle cause effettive.

Prima o poi la maggior parte di noi finisce per soffrire di disturbi ricorrenti del sonno, di emicrania, di problemi gastrointestinali o di perdita di energia, fino a provare sbalzi di umore di tipo depressivo. Anche se spesso sono "soltanto" disturbi psicosomatici, andrebbero comunque sempre interpretati come **segnali di allarme**. Ci indicano che dovremmo riprendere a prestare più ascolto al nostro corpo, al nostro orologio interno. **Ogni allontanamento dai processi ritmici della natura si ripercuote infatti a lungo termine negativamente sulla nostra salute e sul nostro benessere.**

Secondo le conoscenze terapeutiche millenarie della Medicina Tradizionale Cinese (MTC), la natura e perfino il cosmo sono soggetti a una costante trasformazione, a un'alternanza di fasi di attività e di quiete, di *yin* e di *yang*, a un'interazione dinamica degli opposti. Se questo delicato equilibrio è disturbato, l'intero sistema va fuori fase.

Anche l'essere umano è immerso nei processi ritmici della natura. La nostra vita viene di giorno in giorno determinata dal corso delle stagioni, dall'alternanza di sole e luna, di giorno e notte. Siamo soggetti a un ritmo di 24 ore, a un ciclo energetico che ricomincia da capo ogni giorno. Analogamente, anche **ogni organo è soggetto a fasi di attività e riposo.**

I disturbi che si manifestano in particolari ore della giornata rimandano a determinati organi.

Anche le terapie possono essere più efficaci in certi momenti, e potremmo perfino adeguare gli orari di lavoro all'orologio degli organi, il pacemaker interno.

Siamo noi stessi i principali responsabili della nostra salute e della nostra felicità. Solo riallineando la nostra vita quotidiana ai nostri naturali bisogni e vivendo in maniera consapevole e in armonia con il nostro orologio interno, potremo recuperare il bioritmo naturale, uno dei principali presupposti per un'esistenza all'insegna del benessere, della salute e soprattutto della felicità.

La concezione olistica del mondo nella MTC

La MTC (Medicina Tradizionale Cinese) considera l'uomo come un'unità di corpo, mente e anima. Ma l'individuo non è isolato e separato dal proprio ambiente: nello stesso

tempo è anche inserito inscindibilmente in una struttura universale globale, in un ordine universale. Le stesse forze primordiali che governano questo macrocosmo agiscono in piccolo anche sul microcosmo dell'essere umano.

Come la natura e il cosmo intero, ogni singolo individuo sottostà a un principio onnipervasivo: non è la misura di tutte le cose e l'unico dominatore dell'universo, ma ne è una minuscola parte, una rotella dell'ingranaggio. Soltanto se tutte le cose sono concatenate senza intoppi e sintonizzate fra loro in armonia, il mondo può procedere senza ostacoli. Tutto è interdipendente e indissolubilmente interconnesso. Non appena un settore si indebolisce, questa debolezza si ripercuote su tutti gli ambiti dell'esistenza.

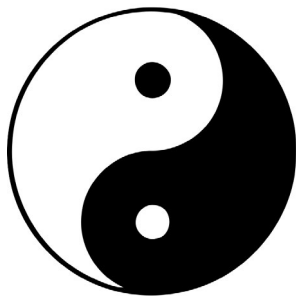
Per questo la salute e il benessere duraturo possono essere ottenuti solo se l'essere umano vive in armonia e in sintonia con la natura, se non disturba il ciclo perenne, per esempio sfruttando o sprecando energie e risorse. Ciò significa che l'uomo deve adeguarsi al mutare delle stagioni, al ritmo della natura e agli influssi macrocosmici annuali, in modo da non provocare disarmonie che possano compromettere il delicato equilibrio. **Solo in una convivenza armoniosa con la natura l'uomo può trovare la pace interiore e la tranquillità.**

Yin e yang: la delicata interazione delle energie

Le energie primordiali *yin* e *yang* fanno parte dei concetti basilari della dottrina cinese della visione del mondo. Nella loro polarità e opposizione, simboleggiano le forze fondamentali universali della vita che entrano in gioco in tutti gli ambiti del cielo e della Terra, e nell'intero universo. Il termine cinese *yin* può essere tradotto con "luogo in om-

bra”, “nuvoloso e buio”, mentre **yang** significa “**molto luminoso**”, “collina soleggiata”.

In questi due concetti si riflette il principio della loro interazione ciclica e delle loro forze naturali opposte che, se da un lato si condizionano a vicenda, sono anche inimmaginabili l’una senza l’altra, dato che dove c’è la luce c’è anche l’ombra.



Nella MTC *yin* rappresenta il vuoto, l’interno e il freddo, mentre *yang* rappresenta il pieno, l’esterno e il calore, e così via. *Yin* e *yang* non possono mai amplificarsi o attenuarsi contemporaneamente: se lo *yin* aumenta, lo *yang* diminuisce, e viceversa. **Ying e yang sono quindi interdipendenti, ma si controllano anche reciprocamente.**

五行 **Wu Xing: le 5 fasi basilari di mutamento**

Il concetto taoista delle **5 fasi di mutamento**, noto anche come la “**teoria dei 5 elementi**”, tratta delle leggi alla base dei processi ciclici in natura. Il numero 5 (Wu) è simbolo della “giusta misura” e del “centro”. *Xing* significa tra l’altro “il viaggio” e in senso lato anche “movimento”. Sulla base di questo concetto vengono spiegati i cambiamenti dinamici in natura: il divenire, il maturare e lo sfiorire, cui anche la nostra esistenza è soggetta.

I rispettivi processi vengono direttamente dedotti dall’ambiente, mediante lo studio e l’osservazione, e si rifanno a leggi naturali universalmente valide.

I 5 elementi e le loro caratteristiche

Secondo questa teoria universale, tutte le cose possono essere suddivise in 5 elementi fondamentali o costitutivi, ovvero: **legno**, **fuoco**, **terra**, **metallo** e **acqua**. Per rendere comprensibili questi concetti, ecco una breve sintesi delle loro proprietà:

Il **legno** rappresenta la natura animata e ogni genere di vegetazione. È espressione di crescita, e perciò simboleggia l'infanzia e la **primavera**, quando tutto germoglia e cresce, la nascita di nuova vita. Sotto forma di radici e di fusto spesso e pesante, va classificato come *yang*, mentre i rami sottili e flessuosi e le foglie appartengono allo *yin*. Questo elemento persegue con tenacia i propri obiettivi. Se glielo si impedisce e sorgono disarmonie, la reazione sarà di collera e aggressività.

Il **fuoco** è luminoso, caldo e facilmente infiammabile. A questo elemento vanno perciò attribuiti l'**entusiasmo** e la **gioia di vivere**, l'**esaltazione**. Nella fase di fuoco si manifestano l'esuberanza ancora tipica dell'adolescenza e il risveglio della sessualità, abbinati al dinamismo e allo spirito d'avventura. Nello stesso tempo, il fuoco si consuma e, se non viene alimentato, può spegnersi a poco a poco. Il fuoco è anche indice di dipendenza e va tenuto sotto controllo e alimentato. La luminosità e il calore sono *yang*, mentre il fuoco senza fiamma e il tepore sono *yin*.

La **terra** è simbolo di **perseveranza**, **chiarezza**, **solidità** e **stabilità**. Ci procura nutrimento, sia in senso fisico che spirituale. L'uomo diventa sedentario, è in cerca di sicurezza e si concentra sul fondare una famiglia. La fase di terra è

considerata la **parte centrale (della vita)**. A questo elemento vengono ascritti anche il potere e il possesso materiale, ma chi ne accumula troppo soffre di uno squilibrio. Il suolo umido è un esempio di *yin*, mentre il terreno secco e le grandi e possenti masse rocciose e continentali sono *yang*.

Un **metallo** come l'oro suscita ardenti desideri ed è simbolo di **cupidigia** e di **vanità**. Per via della sua durezza esprime anche la capacità di imporsi, la **risolutezza** e l'attitudine a concentrarsi sull'essenziale. Nello stesso tempo, il metallo può anche rappresentare l'irrigidimento e un'eccessiva fedeltà ai principi. Il metallo contraddistingue la fase dell'**autunno** e del **decadimento**: il periodo in cui non solo si immagazzina il raccolto, ma ci si può anche accostare alle cose con un atteggiamento maturo e pacato.

Nell'**acqua** rientra tutto ciò che scorre e si raccoglie. Questo elemento rappresenta la **concentrazione**, ma anche la **flessibilità**, il mutamento e l'**indipendenza**. Per la sua chiarezza simboleggia la **razionalità**. Quando è in eccesso raduna forze immense che testimoniano la sua capacità di affermarsi. Nella vita, è la fase del declino e dell'accumulo, in cui si guarda indietro, si ricorda e ci si stacca da tutto. **Il ciclo ricomincia da capo.**

Il gioco alterno delle fasi di mutamento

Questi 5 elementi rappresentano le fasi di passaggio e di movimento di un ciclo. Sono in rapporto di reciproca influenza dinamica, interagiscono fra loro e regolano gli stadi della crescita e del cambiamento sia interno che esterno. **Tutti e 5 gli elementi sono interdipendenti:** ogni fase di

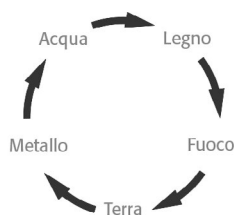
cambiamento scaturisce da un'altra, ha inizio, si dilata, tende al culmine e, una volta terminata, dà origine a una nuova fase. E nessun ciclo è uguale al precedente, niente rimane immutato, nulla si arresta. Tutta la vita, la natura e il cosmo sono soggetti a una costante e irreversibile trasformazione, come noi sperimentiamo di giorno in giorno. **Tutto, nel piccolo e nel grande, si trova in un flusso perpetuo.**

Tuttavia le 5 fasi di mutamento possono non solo generarsi a vicenda, ma anche superarsi, arginarsi e controllarsi reciprocamente.

Per evitare che un elemento diventi troppo forte o troppo debole, dando origine a disarmonie, il loro equilibrio viene bilanciato per mezzo di **4 cicli: nutrizione, esaurimento, controllo e ribellione**. Grazie alla loro influenza reciproca si crea un equilibrio armonioso, ma anche delicato, delle forze. I 4 cicli mostrano come i 5 elementi sono collegati e si influenzano reciprocamente.

1. Il ciclo di nutrizione o di generazione (ciclo Sheng)

Con un andamento in senso orario, ogni fase di mutamento genera, nutre e sostiene quella successiva, come in una relazione madre-bambino, dopo di che il ciclo ricomincia da capo con l'elemento legno.



Il legno nutre il fuoco.



La cenere prodotta dal fuoco arricchisce la terra di sostanze nutritive.



La terra genera i minerali, cioè il metallo.



I microelementi, ovvero il metallo, arricchiscono l'acqua.

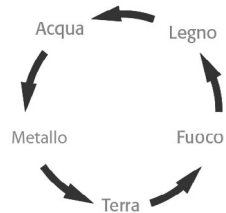


L'acqua nutre gli alberi, cioè il legno.

La disarmonia subentra quando un elemento risulta indebolito e quindi non è più in grado di nutrire a sufficienza quello successivo. Lo squilibrio energetico prosegue e finisce per interessare tutti gli ambiti. Per impedire che questo accada, le fasi di mutamento sono soggette a diversi meccanismi di controllo.

2. Il ciclo di esaurimento o indebolimento (ciclo Cheng)

In senso antiorario invece ogni elemento si rafforza indebolendo l'elemento precedente. Il ciclo di esaurimento può quindi essere descritto come un bambino che sottrae energia alla madre indebolendola.



Il fuoco brucia il legno.



Il legno assorbe l'acqua.



L'acqua corrode il metallo.



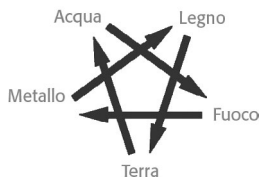
Il metallo estrae i minerali dalla terra.



La terra soffoca il fuoco.

3. Il ciclo di controllo (ciclo Ke)

Per riequilibrare una carenza o un eccesso, ha luogo un controllo in cui ogni elemento agisce sul proprio “nipote”, ovvero sull’elemento che viene dopo quello immediatamente successivo. Il ciclo di controllo, chiamato “rapporto nonno-nipote”, descrive il naturale controllo della crescita e dell’espansione da parte del “nonno”.



Gli alberi (legno) estraggono sostanze nutritive dalla terra.



Gli argini (terra) bloccano l’acqua, la terra assorbe l’acqua.



L’acqua spegne il fuoco.



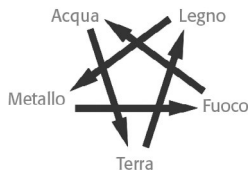
Il fuoco fonde i metalli.



Il metallo spacca o sega il legno.

4. Il ciclo di ribellione o di distruzione (ciclo Wu)

Il ciclo di distruzione descrive la ribellione del “nipote” nei confronti del “nonno” e l’indebolimento di quest’ultimo: se diventa troppo forte, un elemento può danneggiare l’elemento che viene prima di quello immediatamente precedente.



Il legno opacizza il metallo.



Il metallo assorbe il fuoco.



Il fuoco fa evaporare l'acqua.



L'acqua ammorbidisce la terra.



La terra soffoca il legno.

Le 5 stagioni cinesi

Mediante l'esempio delle stagioni è possibile illustrare in modo chiaro il concetto delle fasi di mutamento: nella MTC si arriva per analogia alle 5 fasi di mutamento partendo dalle **5 stagioni**.

Come queste si susseguono sfumando l'una nell'altra, anche i 5 elementi descrivono i vari stadi successivi di un ciclo vitale.

La primavera rientra nella fase di mutamento legno. Lo *yang* si ridesta e trova nuova energia, la natura comincia a crescere e a inverdire, i boccioli si schiudono. Le giornate si allungano e il numero di ore di luce aumenta.

L'estate è lo *yang* rinvigorito che tende verso il proprio culmine. Nasce dalla primavera e viene attribuita all'elemento fuoco. Tutto fiorisce, diventa buio tardi e le temperature aumentano.

La tarda estate è la fase in cui lo *yang* si trasforma lentamente in *yin*. Questa stagione corrisponde alla fase di mutamento terra. La natura ha superato il periodo di massima fioritura, i frutti si formano prima che tutto cominci a poco a poco a ritirarsi. È il momento del raccolto e le giornate riprendono ad accorciarsi.

In autunno lo *yin* inizia a rafforzarsi. È la stagione attribuita alla fase di mutamento metallo. Le piante raggiungono la maturazione, le foglie cambiano colore e cadono a terra. L'energia vitale si ritira progressivamente e la natura si prepara al lungo sonno invernale. Diventa buio presto.

L'inverno è il periodo di massimo *yin* e rientra nella fase di mutamento acqua. Le giornate sono caratterizzate da lunghi periodi di oscurità e le temperature raggiungono lo zero. Le forze della natura si affievoliscono e alla fine si ritirano per concentrarsi nelle radici e nei semi, che ora aspettano la primavera per germogliare con vigore ed entrare in una nuova fase di mutamento.