

## Le “Cinque Sostanze”

In MTC si parla spesso di Qi/Xue, o di Qi/Xue/Jinye, o ancora di Jing/Qi/Shen (i Tre Tesori). Le sostanze fondamentali del corpo umano sono chiamate, nel loro complesso, le Cinque Sostanze: qi, xue, jinye, jing e shen.

Qi, Sangue (Xue) e Liquidi Organici, o Corporei (Jinye)

Il Qi del corpo umano è classificato e suddiviso a seconda della sua distribuzione, origine e funzione.

氣 气 qi

aria, vapore, energia vitale, gas, odore, spirito, vigore, morale, tono, atmosfera, attitudine, aria, respiro, respirazione, clima, bullismo, insulto vapori che salgono a spirale dal terreno e formano nuvole in alto

la forma tradizionale ha in basso e a sinistra mǐ, riso, in alto e a destra qì, vapore, che sale dal riso come quando cuoce

Qi originario (Yuanqi).

元 yuan

primo, primario, basilare, fondamentale, capo, principale, vecchio, eminente, stato vitale, vitalità  
in MTC, insieme a qì, energia originaria  
in alto forma antica di shàng “superiore”, in basso rén “persona”

La Yuanqi è la più importante e fondamentale forma di Qi, ed origina dai genitori. La Yuanqi è conosciuta anche come Qi del rene, ed è distribuita all'intero corpo dalla funzione del Triplice Riscaldatore (Sanjiao). Favorisce e promuove le attività degli Zangfu e dei tessuti.

Qi ancestrale del petto (Zongqi).

宗 zōng

ancestrale, clan, fazione, antenati  
in alto mián “tetto”, in basso shì “altare”  
tempio ancestrale, la casa per riti religiosi  
in MTC, insieme a qì, energia ancestrale del petto

Il Qi inalato con l'aria dal polmone e le sostanze essenziali dell'alimentazione assorbite dalla milza e dallo stomaco, si incontrano nel petto formando la Zongqi, la cui funzione principale è quella di nutrire il cuore e il polmone, e dare così impulso alla respirazione polmonare e alla circolazione del

sangue.

Qi nutritivo (Yingqi).

營 yíng

campo, battaglione, caserme, nutrire  
in alto yíng, fonetico, sopra due muri o tende  
“pianificare una costruzione; costruire, fondare,  
organizzare; accamparsi; corpo d'armata  
in MTC, insieme a qì, energia nutritiva

La Yingqi proviene dal Jingqi degli alimenti, circola  
assieme al Sangue nei Jingluo seguendo un ciclo  
giornaliero, alimenta gli Zangfu.

Qi difensivo (Weiqi).

衛 wèi

difendere, guardia  
all'interno wéi fonetico, ai lati xíng “camminare”  
in MTC, insieme a qì, energia difensiva

La Weiqi deriva dal Jingqi degli alimenti, e costituisce  
una parte della Yangqi. Circola fuori dai vasi ed è  
principalmente distribuita nei muscoli e nella pelle  
per nutrire e scaldare il sottocutaneo, regolare  
l'apertura e la chiusura dei pori e difendere il corpo  
dai fattori patogeni esterni.

Il Qi ha cinque funzioni:

Propulsiva. Il Qi permette la crescita del corpo, l'attività fisiologica degli organi e dei Jingluo, la circolazione dello Xue, la ripartizione dei Jinye. Se il Qi è in deficit, la crescita sarà ritardata, l'attività fisiologica degli organi e dei Jingluo sarà insufficiente, si potranno avere delle stagnazioni di Xue e Jinye. Questa azione è in relazione soprattutto con il Qi del Cuore e del Rene.

Termica. Il Qi riscalda il corpo e lo mantiene alla giusta temperatura. In caso di deficit di Qi si potrà avere freddolosità. Questa azione è in relazione soprattutto con il Qi del Rene e della Milza.

Protettrice. Il Qi protegge la pelle e la carne ed impedisce la penetrazione di fattori patogeni esterni. In caso di attacco di fattori patogeni esterni, il Qi lotta contro di loro e, se sufficiente, le può espellere. In caso di Deficit di Qi si avrà facilità alle infezioni. Questa azione è in relazione soprattutto con il Qi del Rene e del Polmone.

Dominatrice. Il Qi controlla Xue, sudore, urine, sperma, impedendo loro di uscire dalle loro sedi. In caso di Deficit di Qi si avranno In caso di Deficit di Qi si avranno facili ecchimosi, alle emorragie, epistassi, scialorrea, lacrimazioni, etc. Questa azione è in relazione soprattutto con il Qi del Polmone e della Milza.

Trasformatrice. Il Qi permette le reciproche trasformazioni tra Jingqi, Xue, Jinye, etc. In caso di Deficit di Qi si avranno inappetenza, meteorismo, feci poco formate. Questa azione è in relazione soprattutto con il Qi della Milza.

Sangue e liquidi corporei appartengono alla parte fisica, Yin, del corpo. Entrambi derivano dagli trasformati dallo stomaco, distribuiti in tutto il corpo dalla milza e attraverso i polmoni mescolati con l'aria: è qui che si crea il sangue che entra in circolazione nei vasi sanguigni e nei Canali energetici.

血 xué

sangue

in basso mǎn “vaso (della circolazione o utensile)”,  
con un tratto (diǎn) in alto

Il sangue provvede alla manutenzione e all'umidificazione dei tessuti. Gli organi maggiormente in relazione con il sangue sono il cuore, che ne garantisce la circolazione armonica, il fegato, che lo immagazzina e lo controlla nello stato di riposo, e la milza, che contribuisce a formarlo a partire dall'alimentazione e che lo controlla mantenendolo nei vasi e distribuendolo in tutto il corpo.

I liquidi corporei, Jinye, o Liquidi Organici.

津液 jīnyè

a sinistra di jīn e di yè troviamo shuǐ “acqua”, a destra di jīn troviamo yù “strumento per scrivere,

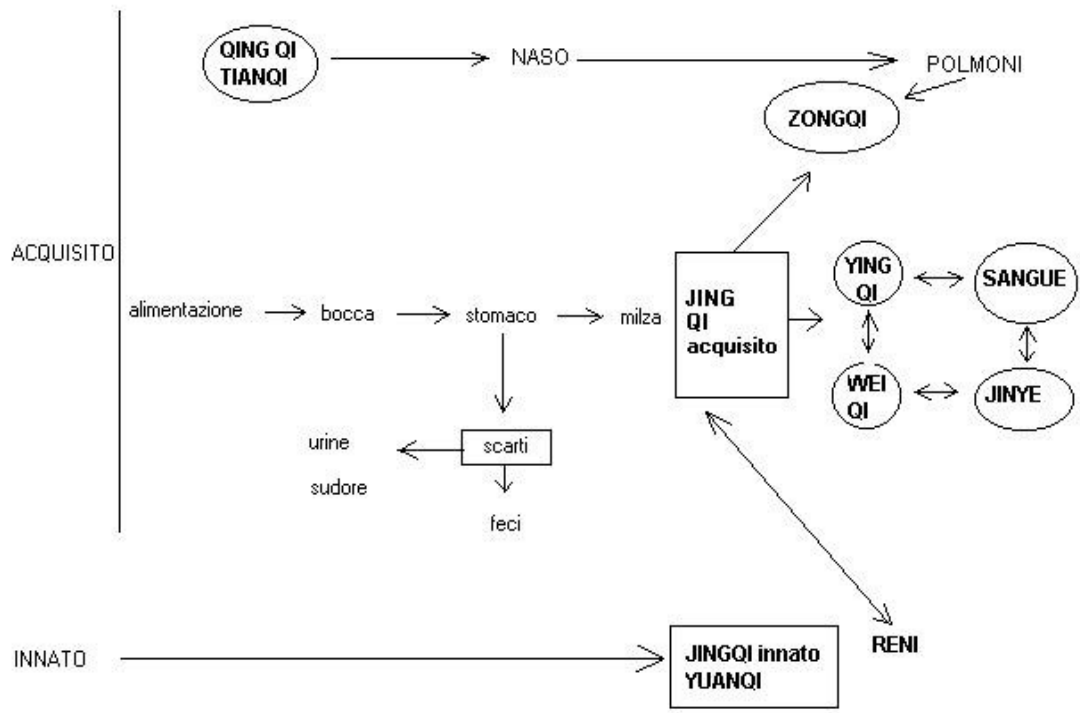
improvvisamente”, a destra di yè troviamo yè  
fonetico

jīn da solo significa “scambio ferroviario”, “saliva”  
yè da solo significa “liquido, “fluido”  
insieme “sudore”, “umido”  
in MTC liquidi corporei

I jīnyè circolano fuori dai Vasi per nutrire ed umidificare i tessuti. Comprendono tutti i liquidi corporei tranne il sangue.

I Jin sono liquidi limpidi, fluidi, leggeri, chiari, che circolano più in superficie, aiutano la circolazione del sangue, si trasformano in sudore, lacrime, urina, saliva, nutrono gli orifizi del viso, servono al nutrimento, all’umidificazione ed al riscaldamento della pelle, dei peli, delle mucose, dei muscoli.

Gli Ye sono torbidi, densi, non circolano, restano all’interno delle articolazioni, nutrono il midollo e il cervello.



**FORMAZIONE E TIPI DI QI**