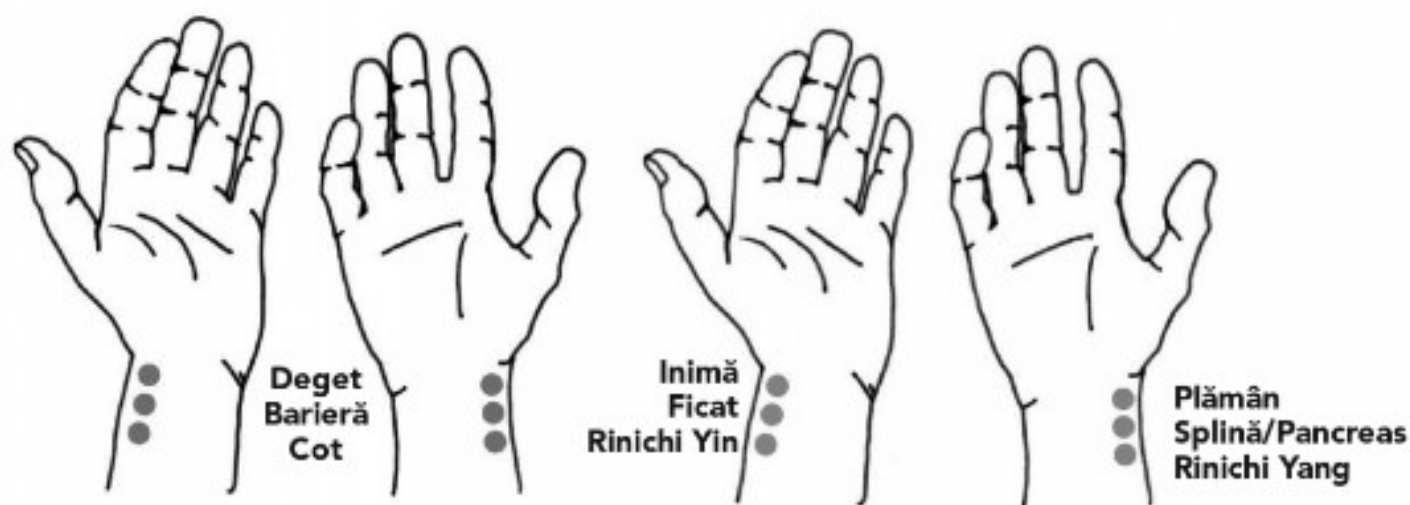


elaborare a energiei Qi care circulă în meridiane și în artere vehiculând Sângele, această regiune a încheieturii mâinii sintetizează manifestarea globală a activității lui Qi și a Sângelui.

Este important să luăm pulsul, după ce pacientul a avut timp să se destindă și la oarecare timp după masă. El stă așezat, cu încheietura mâinii pe o pernă, sau întins, cu brațele dispuse de o parte și de alta a corpului. Încheietura mâinii nu trebuie să se afle deasupra nivelului Inimii. Terapeutul se poziționează în față sau într-o parte față de pacient. El ia pulsul pe artera radială, exact în amonte de încheietura mâinii și își așază arătătorul, degetul mare și inelarul pe cele trei loje numite deget, barieră și cot (vezi desenul). Terapeutul exercită în acest scop o apăsare ușoară, medie, apoi profundă, ca să determine forța, ritmul și textura pulsurilor.

Înainte de orice, este studiată forma generală a pulsului ca să se califice global starea vitală a unui pacient. În a doua fază, practicianul va chestiona lojile. Diferiți autori au propus corespondențe diferite între loji și organe. Aveți mai jos cartografia cea mai utilizată.



Încheietura mâinii stângi

degetul mare: Inimă-Pericard = Focar Superior

barieră: Ficat-Vezică biliară = Focar Mijlociu

cot: Rinichi Yin-Vezică-Intestin Subțire = Focar Inferior

Încheietura mâinii drepte

degetul mare: Plămân-Torace = Focar Superior

barieră: Splină-Stomac = Focar Mijlociu

cot: Rinichi Yang (Ming Men)-Intestin Gros = Focar Inferior

• **SPLINA: MARELE TRANSFORMATOR**

„Splina este baza energiei Qi dobândite.”

Aforism taoist

Splina (Pi) este locul transformării alimentelor. Extrage din ele nutrimentele utilizabile pentru a produce noi cantități de Qi și de Sânge. „Splina face să urce esențele pure la Plămâni” spune *Su Wen* (cap. 2). După cum am văzut, Energia subtilă din alimente (Gu Qi), după ce este asimilată, este trimisă la Plămâni, unde se combină cu energia Qi din aer (Qing Qi). Ele formează împreună baza dobândită a energiei Qi autentice (Zhen Qi) care circulă pe meridiane. Componenta mai grea, materială, provenită din alimente, este transformată de Splină în Sânge, apoi e distribuită de Inimă.

SPLINA PRODUCE ENERGIA QI, SÂNGELE ȘI LICHIDELE ORGANICE

Splina primește alimentele (lichide și solide) în atelierul ei, Stomacul, care începe procesul digestiv. Acesta continuă apoi în Intestinul Subțire, după ce bolul alimentar a trecut prin pilor. Energia subtilă din alimente este transportată în sus, la Plămâni. Se spune că „Splina face să urce purul”. Sângele este dirijat spre Inimă, care îl propulsează în vasele sangvine ca să hrănească organele Zang și visceralele Fu, dar și mușchii, tendoanele, oasele, pielea și părul de pe corp. Rezumăm tot acest proces spunând că splina transportă și transformă alimentele. Ea se află deci la originea Sângelui dobândit din alimente. Când Splina funcționează bine, digestia și asimilarea sunt normale. Viscerele și țesuturile sunt hrănite corect. În caz contrar, se observă scăderea poftelor de mâncare, scaun moale, pierdere în greutate și ten palid.

În același timp în care produce Qi și Sânge, Splina extrage lichidele conținute în alimente care servesc la lubrifierea țesuturilor și a Viscerelor. Lichidele neutilizate sunt transportate spre Rinichi, care le reciclează, sau spre Vezică, fiind transformate în urină. Dacă este solidă, Splina separă corect componentele lichidelor utile de materiile fluide, groase, vâscoase și grase pe care alimentele le conțin. Mucozitățile sau edemul își au sursa într-o transformare proastă a alimentelor de energia Qi a Splinei. Într-adevăr, dacă alimentele și lichidele

2. Dezechilibrele lui Qi

„Nu există viață fără schimburi de energie sau mișcare.”

Su Wen (cap. 68)

Pentru ca sănătatea să fie înfloritoare, Qi trebuie să circule din abundență peste tot în corp, iar mișcările de exteriorizare și de ascensiune să fie echilibrate de mișcările de interiorizare și de coborâre. Atunci când Qi stagnează, când se ridică excesiv, când slăbește sau se prăbușește pot să apară boli.

Când circulă normal, energia permite mișcările Sângelui și ale Lichidelor Organice, ca și reînnoirea lor. Qi este vector de animare: „Apa care curge nu se strică niciodată” spune un proverb chinez. Qi are nevoie să circule. Ea este sensibilă la orice stagnare sau blocaj.

Când Qi stagnează (Qi Zhi), o face deseori din cauza emoțiilor legate de nemulțumire sau de sentimentul de frustrare, care blochează funcțiile de destindere a ficatului. Celelalte cauze pot să fie prezența de mucozități sau de cheaguri de sânge care îi obstrucționează circulația. Mișcările Ascendentă, Descendentă, de Interiorizare și de Exteriorizare ale energiei Qi sunt stânjenite. Apare atunci ambuteiajul, nicio mișcare nu mai este posibilă și se aud claxoanele! Senzațiile de umflare, balonare, distensie a abdomenului, durerile intercostale și alte apăsări toracice dovedesc suprapresiunea generată de o acumulare de Qi. Au loc și repercusiuni asupra sângelui și lichidelor, care stagnează și se acumulează.

Se întâmplă ca Energia să se întoarcă spre partea de sus (Qi Ni), când Yang e prea puternic sau când mișcările lui de coborâre sunt stânjenite. Furia, ocazională sau cronică, generează o revoltă a energiei Qi a ficatului, care urcă puternic spre cap și spre ochi, favorizând apariția de cefalee și amețeli sau și de congestii oculare. Plămâni cad ușor victimă revoltei energiei Qi, atunci când mucozitățile se acumulează acolo. Mișcările lor de coborâre sunt atunci blocate, obstrucționate și Qi se întoarce spre partea de sus. Tusea este expresia, manifestarea refluxului de energie Qi din plămâni, destinată să degajeze mucozitățile care împiedică mișcările de coborâre. Cel de-al treilea organ afectat de urcarea împotriva curentului a energiei Qi este Stomacul. În caz de indigestie, de stagnare a mucozităților sau din cauza emoțiilor, care fac energia să stagneze (deprimare, depresie), mișcările de coborâre a bolului alimentar spre

O MEDICINĂ HOLISTICĂ

În medicină, abordarea holistică reprezintă, mai degrabă, a studia și a trata persoana în ansamblul ei decât diferitele organe și țesuturi ale corpului omenesc, luate separat. Diferenții poli ai manifestării vieții umane – spirit, emoții, energie și corp – sunt considerați un tot care este mai mult decât suma părților.

A lua în considerare totalitatea aspectelor viului din om pentru a le integra într-o schemă care poate să explice atât părțile, cât și ansamblul nu ar trebui oare să fie obiectivul oricărei științe despre om? Tocmai asta propune medicina chineză, al cărei principiu esențial este legat direct de filosofia chineză a lui Tao: omul este situat între Cer și Pământ; el este un element al universului de care nu poate să fie disociat; omul funcționează după aceleași legi ca universul și este supus constant aceluiași influențe ca oricare alt element al naturii.

Pentru a rămâne în armonie, omul trebuie să se adapteze la influențele mediului înconjurător. Toate fenomenele naturale, afective, economice și sociale au un efect direct sau indirect asupra individului. Astfel, schimbările climatice, dar și influențele cosmo-telurice, calitățile nutritive ale alimentelor, mediul psihologic și afectiv reprezintă influențe susceptibile să acționeze asupra echilibrului individual.

Ciclurile naturale

Natura funcționează în mod ciclic. Aceste cicluri se manifestă în alternanța zi/noapte și în cea a anotimpurilor; ele acționează în toate formele de activitate fizică și mintală. De exemplu, echilibrul energetic al omului evoluează treptat, în cursul unei zile. Dimineața, energia lui Yang este ascendentă și se dezvoltă în el ca și în natură. Seara, Yang scade și Yin crește.

Energia omului, atât fizică, dar și psihică, suportă variațiile lui Yin și Yang. De aceea, dimineața, creșterea lui Yang favorizează trezirea și pornirea activității

CAPITOLUL V. ORGANELE ȘI VISCERELE: ACTORII DINAMICII ENERGETICE	77
1. Cele Cinci Organe Zang	77
2. Cele Șase Viscere Fu	119
3. Viscerele separate	128
CAPITOLUL VI. ORIGINILE DEZECHILIBRELOR	131
1. Cele Șase Excese climatice	132
2. Emoțiile	144
3. Alimentația	154
4. Surmenajul	157
CAPITOLUL VII. INTERPRETAREA SIMPTOMELOR	159
1. Privitul	159
2. Chestionarea	175
3. Palpatul	189
4. Ascultarea și mirosirea	196
CAPITOLUL VIII. RESTABILIREA ȘI PROTEJAREA ECHILIBRULUI	199
1. Farmacopee și dietoterapie	200
2. Masajele An Mo și Tui Na	208
3. Acupunctura	214
4. Echilibrarea Spiritului	219
5. Qigong	227
ANEXĂ	239
BIBLIOGRAFIE	245
CUPRINS	247

CUPRINS

INTRODUCERE	5
CAPITOLUL I. ISTORIC.	9
CAPITOLUL II. O MEDICINĂ HOLISTICĂ	15
CAPITOLUL III. MECANISMELE INTIME ALE ORGANISMULUI VIU	19
1. Teoria Yin/Yang	19
2. Legile Yin/Yang	23
3. Teoria Yin/Yang în medicină	26
4. Cele Cinci Elemente	29
5. Simbolismul celor Cinci Elemente	33
6. Relațiile ciclice ale celor Cinci Elemente	45
CAPITOLUL IV. SUBSTANȚELE VITALE: INGREDIENTELE VIEȚII.	53
1. Qi	53
2. Dezechilibrele lui Qi	59
3. Sângele	65
4. Bolile Sângelui	66
5. Lichidele Organice	69
6. Lichidele și bolile lor	70
7. Esența Jing	73