

La teoria dei cinque movimenti

“*Wu Xing*” è stato tradotto in varie versioni: Cinque Movimenti, Cinque Elementi, Cinque Fasi. “*Wu*” significa appunto Cinque e nella sua valenza simbolica sta ad indicare il concetto di ordine, di centralità, di organizzazione. Nella cultura cinese infatti esiste una **quinta stagione**, considerata periodo di collegamento delle altre quattro, un quinto punto cardinale centrale rispetto agli altri. “*Xing*” significa camminare, muoversi.

L’accezione è quindi quella della **trasformazione**, del divenire, del cambiamento: in una continua dinamica controllata da leggi che ne determina i rapporti. Nel “Libro della Storia” (Shujing) si cita che “ *I Cinque movimenti sono: Acqua, Fuoco, Legno, Metallo, Terra. E’ nella natura dell’Acqua di umidificare e scendere verso il basso; nella natura del Fuoco di bruciare e di elevarsi; nella natura del Legno di flettersi e raddrizzarsi; in quella del Metallo di essere duttile e di accettare la forma che gli si dà; in quella della Terra di offrirsi alle colture e alle messi. L’Acqua che umidifica e scende verso il basso diviene salata; il Fuoco che brucia e sale diviene amaro; il Legno che si flette e si raddrizza diviene acido; Il Metallo che cambia forma nella sua duttilità diviene piccante; la Terra in quanto coltivata prende un sapore dolce”.*

Secondo gli scritti antichi, i Cinque Movimenti **originerebbero dal Due**: “*Lo Yin e lo Yang che si legano nel Cielo e sulla Terra*”(Xu Shen I sec. d.C.). Il **Fuoco** è la massima espressione dello Yang, è il calore, la leggerezza, l’Estate, il Mezzogiorno; l’**Acqua** è la massima espressione dello Yin, è il freddo, la pesantezza, l’Inverno, la Notte; il **Legno** è un’energia Yin calante, è l’Est dove nasce il Sole, la Primavera, il mattino; il **Metallo** è un’energia Yang calante, è l’Ovest dove tramonta il sole, è l’Autunno, la sera. La **Terra** è l’equilibrio delle due energie Yin e Yang, è la quinta stagione, il centro dell’anno, il centro della giornata.

Il movimento Legno

C’era una volta... un contadino cinese che al centro del suo campo, stando appoggiato al suo bastone riflette su se stesso: “*Io sono un uomo, con i miei cinque sensi e con la mia memoria. Ho i piedi appoggiati a terra, una terra che mi nutre. A Est il sole sta nascendo, è mattino, l’inizio della giornata, così come la Primavera è l’apertura della stagione agricola*”.

La Primavera della vita è l’**infanzia** e l’**adolescenza**. L’energia nasce dallo Yin e va verso lo Yang. Il contadino continua ad osservare il movimento del Legno e vede la pianta flettersi e raddrizzarsi sotto l’azione del Vento. Una pianta si sviluppa e cresce sia nei rami sia nelle radici in tutte le direzioni.

Il colore che caratterizza il Legno è il **verde**, simbolicamente legato alla speranza, al futuro. L’organo corrispondente è il **Fegato**, che estrae dalla materia informata yin e metabolizza in yang drenando e dinamizzando l’energia, nutre i muscoli e i tendini che permettono l’elasticità dei movimenti. L’energia del Fegato esercita **controllo**. Il viscere corrispondente è la **Vescicola Biliare**, che secerne la Bile, liquido considerato puro e ricco di energia (KI). Ad essa corrisponde la capacità di **prendere decisioni**.

Fra i cinque sensi quello rappresentativo del Legno è la **vista**, intesa come risveglio della e sulla natura. L’emozione di questo movimento è la **collera**, che subentra quando viene impedita la libera

espansione del potenziale di crescita e sviluppo. A questo è collegata la capacità di autocontrollo e di controllo sulla realtà, che, come precedentemente citato, è garantita dall'energia del Fegato.

Il movimento Fuoco

Il contadino continua a meditare su di sé e sulla vita che lo circonda. Osserva il Sole alto nel cielo. E' ormai **Mezzogiorno**, culmine della giornata, come l'**Estate** è il culmine dell'anno agricolo. Fa caldo e quella è la stagione dei frutti.

L'estate della vita è la **giovinezza**, piena di vigore. L'energia yang è alla sua massima espressione. La calura arde e sale. Il colore del Fuoco è il **rosso**, vivo e caldo.

L'organo corrispondente è il **Cuore** e tutto l'apparato vascolare, che mantiene e diffonde la vita sotto tutti gli aspetti (meridiani del vaso governatore e del triplice riscaldatore). Il Cuore ospita lo *Shen*, che può corrispondere a ciò che noi occidentali definiamo **coscienza**, ma anche intelligenza intuitiva e amministra il sangue e i vasi sanguigni.

Il viscere corrispondente è l'**Intestino tenue**, la cui funzione è quella di protezione del Cuore, è il suo ambasciatore, e di assimilazione, nel senso che garantisce la capacità di trasformare gli avvenimenti dopo un tempo di "digestione" in una parte di noi stessi, separando ciò che è puro da ciò che è impuro, ciò che è utile da ciò che è dannoso.

L'organo sensoriale di riferimento è la **lingua**, che esprime la capacità di discernere del Cuore, e il senso è il **tatto**. L'emozione di questo movimento è la **Gioia** che può declinarsi in emotività e socializzazione

Il movimento Terra

Il contadino continua a meditare dopo aver sistemato il suo terreno e il mondo che lo circonda: *"tutto questo esiste perché io esisto e poiché tutto è in continua è in continua trasformazione ed anch'io sono in continua trasformazione, dovrò trovare una collocazione in questo universo in movimento"*.

L'uomo si colloca nella **stagione centrale**, individuata alla fine dell'Estate. E' un uomo **maturo**, ma non ancora anziano. Questo è il movimento della Terra, una terra che riceve le sementi, le trasforma, che tutto nutre e tutto elimina.

Anche nell'organismo umano ogni nutrimento è frutto della trasformazione della materia. Organo e Viscere corrispondenti sono **Stomaco e Milza/Pancreas**, che hanno la funzione di ricevere gli alimenti, di trasformarli e produrre energia.

Alla Milza sono collegati i **muscoli e il connettivo** nella loro accezione di costituire la massa corporea, la forma del corpo e di collegare e "connettere" i vari distretti organici. Il senso collegato è il **gusto**, inteso non solo con significato fisico ma anche come carattere dell'individualità. Il colore della Terra è il **giallo** (anche l'uomo cinese comunemente è rappresentato con la pelle di questo colore). L'emozione

di questo movimento è l'**empatia** e la cura per gli altri, in particolar modo per i genitori, che può trasformarsi in **preoccupazione**, in oppressione e pensieri circolari.

Il movimento Metallo

La giornata prosegue e il contadino guarda a**Ovest**, il tramonto del Sole. Il Sole dello Yang scende verso lo Yin, scende la sera come l'**Autunno** vede la caduta delle foglie, che serviranno a fertilizzare il terreno, e dei semi che finiranno sotto terra a seccare per poter germogliare nella nuova stagione di apertura dell'anno agricolo.

Questa stagione è **il tempo della raccolta** e dell'immagazzinamento e in passato la chiusura della giornata era il momento degli scambi e dei baratti. La stagione della vita è la **seconda maturità**.

Questo è il movimento del **Metallo**, caratterizzato dalla capacità di trasformazione e duttilità nel mutare il suo stato da solido a liquido, e a cui è collegata anche l'idea di **purificazione**, con l'eliminazione delle scorie.

Nell'organismo umano lo scambio e la purificazione sono garantiti dall'apparato respiratorio con i **Polmoni**, asse ossigeno-anidride carbonica, dall'**Intestino Crasso**, asse cibo-feci e **Pelle**, intesa come limite tra mondo esterno e mondo interno, capace di assorbire attraverso il sistema osmotico e di espellere tossine attraverso il sudore.

Al Metallo è collegato il senso dell'**olfatto**, il colore è il **bianco**, somma di tutti i colori dello spettro. L'emozione di questo movimento è la **tristezza**, generalmente data da un evento doloroso, rispetto al quale deve essere effettuato un percorso di accettazione e superamento.

Il movimento Acqua

Infine cala la notte. Il contadino rivolto a **Nord** sente freddo e lo associa alla stagione più fredda, l'**Inverno**. E' il momento del buio, associato al sonno e alla morte. E' la stagione della **vecchiaia**. E' la massima estrinsecazione dell'energia Yin, della stasi, del riposo. Di notte nel corpo c'è un raffreddamento cutaneo, diminuzione del metabolismo, diminuzione delle pulsazioni. L'energia dorme ma acquista potenza per il giorno seguente, la cellula sta ripolarizzandosi. E' il movimento dell'**Acqua**.

E' il momento in cui si tempera la volontà, tutti i sensi stanno a riposo, rimane solo l'**udito**, senso di riferimento, all'erta anche nel sonno. Gli organi di questo movimento sono i **Reni** con tutto l'apparato genito-urinario, la cui energia è la radice della forza di tutti gli altri organi. A tal proposito il rene Yin immagazzina lo Jing, l'essenza vitale, mentre il rene Yang costituisce la base di tutte le attività e del calore del corpo.

Altri organi corrispondenti a questo movimento sono le ossa, col midollo rosso ematopoietico, il midollo giallo, il midollo spinale, il sistema nervoso centrale anatomico e l'attività sessuale. Il viscere correlato è la **Vescica** urinaria la cui funzione è la capacità di adattamento, è l'amministratore dell'energia di base necessaria ogni giorno. Il colore dell'Acqua è **blu-nero**.L'emozione di questo movimento è la **paura**, paura ancestrale del buio, terrore della morte e di tutto ciò che è sconosciuto.