

### 3. L'arte del “nutrire il principio vitale”: lo *yangsheng* cinese

#### 3.1. Introduzione ai principi *yangsheng*<sup>1</sup>

L'arte dello *yangsheng* nacque in Cina milioni di anni fa e conobbe varie evoluzioni nel corso del tempo, di pari passo allo sviluppo della medicina tradizionale, della dietetica e della farmacopea cinese. Oltre a parlare di “nutrire il principio vitale (养生 *yangsheng*)” si usava dire “vivere nel *Dao* (道生 *daosheng*)”, “nutrire la propria natura (养性 *yangxing*)” e “conservare la propria vita o mantenersi sani (摄生 *shesheng*)”. Espressioni differenti ma principi e fini comuni: preservare la salute fisica e mentale per raggiungere l'obiettivo di lunga vita. Ricordiamo che per longevità non si intende solamente vivere a lungo ma anche e soprattutto vivere bene. Fu da questa presa di coscienza che in Cina nacquero tutte queste modalità volte a “nutrire il principio vitale”, a rafforzare il corpo e la mente per prevenire le malattie e vivere a lungo in salute. Proprio perché tutto ha una ripercussione sul nostro organismo, la Medicina Tradizionale Cinese ci insegna l'importanza dello “*yangsheng* (养生)” in tutte le sfere e le fasi della nostra vita quotidiana con esercizi fisici e mentali, accorgimenti dietetici e norme per un corretto stile di vita. Oggi più che mai, sarebbe importante recuperare le conoscenze tradizionali antiche e aprirsi a culture diverse, andando verso una “scienza dell'uomo e al servizio della persona” (Boschi, 2003: 345). Nella Cina odierna, nonostante si sia verificata una progressiva svalutazione delle pratiche antiche in favore della visione clinica occidentale e dello stile di vita moderno, esse sono comunque ancora rispettate, soprattutto dalla popolazione adulta o anziana più tradizionalista, nonché nella medicina tradizionale. La MTC moderna prevede infatti al suo interno, oltre alle pratiche mediche, farmaceutiche e dietetiche, anche quelle preventive e trascendentali che aiutano l'uomo nella sua legittima ricerca del benessere. Secondo i sostenitori dello *yangsheng* è infatti l'uomo il primo responsabile del suo stato di salute e di malattia e, anche secondo la MTC, è capace da solo di produrre tutto ciò di cui necessita per vincere la malattia. Ciò che proviene dall'interno è sicuramente migliore rispetto a ciò che viene introdotto dall'esterno, perché estraneo al corpo. Inoltre, come provano le pratiche *yangsheng*, in particolare il *qigong* o la dietetica, quando dall'esterno è difficile agire o non c'è più niente da fare, si può agire dall'interno (es. accorgimenti dietetici in caso di malattie gravi come i tumori). È curioso notare che tale principio era valido anche in Occidente nell'era romantica prepositivista. Salvo nei casi più gravi e urgenti, era il soggetto stesso a decidere come guarire e a chi chiedere aiuto, scegliendo terapeuta e terapia (Boschi, 2013). Ma di questo non dovremmo stupirci, perché in tutto il mondo la cosa più preziosa è sempre stata l'uomo, così come per l'uomo la vita e per la vita la salute (Xing 邢 & Ji 纪 (2), 2004: 11). La ricerca della salute è sempre stata la pietra miliare di ogni scienza medica e preventiva. A tale proposito vorrei riportare la definizione di “salute” dell'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS): “uno stato di completo benessere fisico, mentale e sociale e non semplicemente l'assenza di malattia o di infermità”. La salute dunque non comprende solo il benessere psico-fisico dell'uomo ma anche quello sociale,

<sup>1</sup> Cfr: Zhang 张, 1990: 2, 22; Boschi, 2003: 345-348; Chen 陈 & Li 李, 1993: Prefazione, 1, 29-30; Fu 傅, 2009: 6-8 e Xing 邢 & Ji 纪 (2), 2004: 11-13.

economico, spirituale ecc. Essere in salute significa: “godere appieno del tempo a nostra disposizione, (...) essere al massimo dell’operatività per tutto l’arco della vita” (Campbell, 2011: 79). Alla luce di questo, nel mondo di oggi, forse andrebbe rivalutata anche la visione di medicina perché, “non tutto ciò che fa il medico è finalizzato alla salute, non tutto ciò che serve alla salute è atto medico” (Boschi, 2003: 345). Probabilmente sarà difficile tornare al tempo in cui si pagava il medico finché il paziente restava sano. Tuttavia, sarebbe importante che la medicina tornasse a essere prima di tutto preventiva e solo in un secondo momento terapeutica. Essa dovrebbe rivalutare le potenzialità di auto-guarigione dell’uomo, considerandolo sempre nel suo complesso, senza escluderlo dal mondo naturale ed evitando di confondere la vera prevenzione con la diagnosi precoce<sup>2</sup>. Inoltre, come insegna la MTC, per evolvere dalla terapia alla guarigione non basta curare il paziente: è necessario anche istruirlo, così da evitare che compia nuovamente gli errori che hanno favorito la malattia. Queste considerazioni sono particolarmente importanti nei tempi moderni in cui il rapporto tra stile di vita, alimentazione, salute e malattie si fa sempre più stretto ed evidente<sup>3</sup>. Nonostante l’innalzamento del livello di vita e delle condizioni igienico-sanitarie, sono ancora molti e seri gli ostacoli alla salute umana. L’uomo dovrebbe tornare almeno in questo alla saggezza antica, riconsiderando tutti gli aspetti della propria vita così come insegna l’arte dello *yangsheng*: cibo, stile di vita, collocazione geografica, clima, stagione in corso, medicinali, costituzione, età, fase della vita, carattere, condizione di salute, atmosfera familiare, ambiente naturale, attività sessuali, occupazione ecc. Sono queste le precondizioni basilari per la preservazione della salute e per vivere a lungo.

### 3.2. Origini ed evoluzioni storiche dello *yangsheng*<sup>4</sup>

L’arte dello *yangsheng* deriva dalla tradizione medico-filosofica e popolare cinese antica. Filosofie antiche, tradizione popolare, dietetica, *yangsheng* e medicina possiedono dunque origini e fondamenta comuni. È la MTC che poi raduna il tutto in un’unica disciplina.

In origine, il fine principale della medicina classica era quello di prevenire la comparsa delle malattie e permettere all’uomo di vivere in salute, al massimo delle proprie capacità fisiche e spirituali (Boschi, 2003: 344). La preservazione della salute, così come la cura delle malattie, non era il fine ultimo ma lo stadio per poter accedere a livelli di coscienza e di esistenza superiori. L’uomo ideale dell’antichità rispettava le leggi naturali nella quotidianità, consumava cibi locali, il suo impatto sul mondo naturale e animale era minimo e la sua conoscenza delle malattie scarsa. Più che curare, riteneva dunque fondamentale prevenire. Se si fosse rafforzato l’organismo, aumentandone le difese e preservandone lo stato di salute, le probabilità di ammalarsi sarebbero state infatti minori. Tra le pratiche mediche antiche vi erano: la dietetica, il *qigong* (气功, un tempo noto come 导引 *Daoyin*), il massaggio, gli esercizi di respirazione e di meditazione, l’alchimia interna o sessuale (内丹 *Neidan*),

---

<sup>2</sup> In realtà, l’epidemiologia distingue tre livelli di prevenzione: primaria (es. vaccini), secondaria (es. diagnosi precoce) e terziaria (terapie sperimentali ecc.). Comunque, di recente si sta iniziando a parlare di prevenzione primaria anche in termini di stile di vita e alimentazione.

<sup>3</sup> Per maggiori informazioni consultare cap. 6.

<sup>4</sup> Cfr: Zhang 张, 1990: 2-22; Chen 陈 & Li 李, 1993: 1-7, 10, 383; Xing 邢 & Ji 纪 (1), 2004: 323-326; Fu 傅, 2009: 6-8; Montagnani, 2005: 282-285; Maspero, 1981: 36-37 e Robinet, 1991: 38-107.

le tecniche trascendentali (神仙 *Shenxian*) e tutte quelle pratiche di lunga vita racchiuse nell'arte dello *yangsheng*.

Come abbiamo visto nel paragrafo dedicato alla storia della dietetica cinese (1.3.), già durante la dinastia *Zhou*, vi fu una prima forma di consapevolezza che la salute fisica e mentale individuale dipendessero molto dalle proprie abitudini di vita. Ma il momento più rilevante nella storia dello *yangsheng* fu quello delle Cento Scuole, durante il periodo delle Primavere e degli Autunni e degli Stati Combattenti. I principi fondanti dell'arte del “nutrire il principio vitale” gettano infatti le proprie basi nelle scuole filosofiche del tempo, in particolare nel Confucianesimo e nel Taoismo. Come emerge dai rispettivi scritti principali, i *Dialoghi* (论语 *Lunyu*) di Confucio (孔子 *Kongzi*), il *Daodejing* (道德经) di Laozi (老子) e il *Zhuangzi* (庄子) dell'omonimo autore, i filosofi di tali correnti ripresero la visione cosmologica del passato, basata sui concetti di *qi*, yin-yang, *jing* e Cinque Fasi, riconfermando lo stretto rapporto tra Uomo e Natura. Al di là delle visioni specifiche che caratterizzarono le singole correnti, ciò che le accumulò fu l'importanza che venne assegnata all'adozione di un corretto stile di vita per la preservazione della salute fisica e mentale. Per riportare un esempio<sup>5</sup> presente in un moderno testo cinese sui principi e le modalità *yangsheng*, *Enciclopedia sui rimedi casalinghi yangsheng: terzo volume* (家庭养生百科全书: 下, 家庭养生百科全书: 中), il Maestro Confucio riuscì a vivere fino all'età di settantatré anni grazie a un corretto stile di vita, basato su un continuo auto-perfezionamento (自强不息 *zhiqiang buxi*). Secondo il Confucianesimo, l'uomo doveva infatti abbandonare le preoccupazioni terrene per conformarsi alla virtù superiore, la morale (道 *Dao*). Solo così facendo, sarebbe riuscito a “nutrire il principio vitale” e a vivere a lungo in salute (长寿 *changshou*). Confucio dedicò infatti tutta la sua esistenza al rispetto della morale e della corretta virtù. Inoltre, si narra che si dedicasse a piacevoli passatempi, come la musica e la poesia, per allietare il suo animo. A suo parere, la musica aveva la funzione di purificare l'intelletto e dunque, essendo l'uomo visto come un'unità di corpo e mente, il benessere mentale giovava anche alla sua salute complessiva.

Uno dei maggiori contributi alle pratiche *yangsheng* fu però dato dalla *filosofia taoista*<sup>6</sup>, che rielaborò i principi preesistenti e li arricchì ulteriormente. Ricordiamo che, secondo il Taoismo, l'uomo doveva governare (治 *zhi*) le proprie forze vitali, prime fra tutte l'energia *qi* e l'essenza *jing*. Assicurando la loro preservazione nel tempo, la circolazione armoniosa nel corpo e la loro unione, la salute sarebbe stata assicurata. Al contrario, in caso di deficit o di eccesso, si sarebbe verificato uno squilibrio energetico interno, origine di tutte le malattie. Le pratiche *yangsheng* si prestavano dunque perfettamente agli obiettivi taoisti di preservazione dell'energia vitale e mantenimento dell'equilibrio tra yin e yang nel corpo, in vista della conquista dell'immortalità. Per questi motivi, fu esaltata l'importanza di uno stile di vita sano, basato sul rispetto delle leggi della natura, delle stagioni, dei principi medico-dietetici tradizionali e delle modalità *yangsheng*. Tra le regole per “nutrire il principio vitale” vi erano: la moderazione, un'alimentazione sana e semplice (priva di cereali<sup>7</sup>), una moderata e regolare attività fisica, un giusto equilibrio tra riposo e

<sup>5</sup> Cfr: Xing 邢 & Ji 纪 (1), 2004: 323.

<sup>6</sup> Cfr: Maspero, 1981: 36-37 e Robinet, 1991: 38-47, 53, 55, 96-97.

<sup>7</sup> Per maggiori informazioni consultare cap. 1.4.2.

lavoro e la pratica di esercizi di meditazione e di respirazione. Inoltre, era previsto anche il ricorso ad alcune erbe medicinali con cui integrare l'alimentazione in condizioni energetiche particolari. L'obiettivo finale era sempre quello di raggiungere uno stato di quiete interiore, forza fisica, distacco dai desideri e dai turbamenti terreni e conquista della longevità. Il filosofo taoista Zhuangzi parlò infatti più volte di *yangsheng*, intendendolo come un insieme di regole tradizionali fondate su principi di igiene e salute psico-fisica.

Un'altra delle opere che contribuì enormemente allo sviluppo delle pratiche *yangsheng* fu il *Suwen* (素问)<sup>8</sup>, nel quale leggiamo che, per prima cosa, al fine di preservare la salute della nostra mente, è necessario stare calmi e tranquilli, avere un atteggiamento ottimista e felice. Solo in tali condizioni, il *qi* corretto (正气 *zhengqi*) potrà scorrere armoniosamente nel corpo, proteggendolo e prevenendo la comparsa delle malattie. In secondo luogo, l'uomo si dovrebbe adeguare ai cambiamenti della natura, "seguendo le leggi dello yin e dello yang (法于阴阳 *fa yu yin yang*)". Tali atteggiamenti scongiurerebbero le aggressioni dei patogeni esterni nel corpo, soprattutto qualora si fossero manifestati cambiamenti climatici inaspettati e repentini. Basilare il rispetto del seguente principio: "nutrire lo yang in primavera ed estate e lo yin in autunno e in inverno"<sup>9</sup> (Zhang 张, 1990: 6). In terzo luogo, l'opera sottolineava quanto, per una vita sana, fosse importante seguire una dieta equilibrata e adottare uno stile di vita corretto. L'uomo, in accordo con il ciclo della natura, avrebbe dovuto: "in estate e primavera coricarsi tardi e alzarsi presto, in autunno e in inverno coricarsi e alzarsi presto [nelle stagioni yin è dunque necessario riposare di più]<sup>10</sup>" (Zhang 张, 1990: 6). Nella dieta, suggeriva un'alimentazione sana ed equilibrata, che includesse tutti i cinque sapori, così da portare beneficio a tutti gli organi. Al contrario, vietava gli eccessi, nocivi per i cinque organi e per la salute complessiva dell'organismo. In quarto luogo, si legge che l'uomo doveva praticare regolarmente un po' di attività fisica, seppur leggera. Una posizione privilegiata era assegnata agli esercizi che coinvolgono corpo, mente e respiro (come il *qigong*), utilizzati per promuovere il flusso di energia vitale nel corpo. Infine, consigliava un giusto equilibrio tra riposo e lavoro, proibendo gli eccessi in qualunque attività, fisica o mentale. Questi principi influenzarono tutte le generazioni a venire e contribuirono alla formazione della cultura dello *yangsheng* e della MTC moderna.

Durante tutta la dinastia *Han*, molti dottori iniziarono a mettere in pratica tali principi, portati avanti soprattutto dai filosofi taoisti delle correnti successive. Per esempio, il maestro taoista *Ge Hong* (葛洪)<sup>11</sup>, affermò che Laozi e Zhuangzi "avevano volato troppo in alto e non avevano aiutato in nessun modo coloro che si erano avviati lungo il percorso per la conquista dell'immortalità" (Robinet, 1991: 91). Egli riteneva che, la cosa più importante per divenire immortale fosse proprio il rispetto delle pratiche per "nutrire il principio vitale", oggetto principale dei suoi scritti. Anche *Ge Hong*, nel rispetto della visione sostenuta dalla Scuola Yin Yang e delle Cinque Fasi, sosteneva che la vita e la morte non potessero prescindere dal *qi*. L'esaurimento dell'energia vitale nel corpo corrispondeva alla sua morte. La sua

---

<sup>8</sup> Cfr: Zhang 张, 1990: 4-8.

<sup>9</sup> "春夏养阳, 秋冬养阴" *chun xia yang yang, qiu dong yang yin*.

<sup>10</sup> "春夏夜卧早起, 秋冬早卧早起" *chun xia ye wo zao qi, qiudong zao wo zao qi*.

<sup>11</sup> Per maggiori informazioni sul filosofo *Ge Hong* consultare: Robinet, 1991: 87-107.

preservazione era dunque il segreto per l'immortalità. Tra i principi *yangsheng* del taoismo di Ge Hong ritroviamo: la purezza fisica e mentale, il rispetto dei cambiamenti climatici, stagionali e dell'alternanza del giorno e della notte, il ricorso alle erbe medicinali come integrazione alla dieta quotidiana, una moderata attività sessuale e l'astensione dai cereali. Anche i medici del tempo sottolinearono l'importanza dei principi *yangsheng*. Per esempio, consigliavano di seguire una dieta sana ed equilibrata e di svolgere una regolare e moderata attività fisica. Quest'ultima era infatti basilare per agevolare la digestione del cibo, alla base della produzione di *qi* nel corpo e, dunque, della nostra salute. Inoltre, il medico della dinastia Han, *Zhang Zhongjing* (张仲景), per evitare di nuocere all'energia del corpo e preservare la salute, insisteva molto sulla moderazione, tanto nelle attività fisiche, mentali e sessuali quanto nella dieta: “evitare gli eccessi di freddo e di caldo, di amaro e di dolce, di acido o di piccante<sup>12</sup>” (Zhang 张, 1990: 10).

Nell'arco del tempo, furono poi ideate nuove tecniche di respirazione, volte alla preservazione dell'energia vitale e alla cura delle malattie. Le dinastie successive, *Jin* e *Tang*, videro una ricca produzione di opere sul tema della preservazione della salute. Per fare un esempio, l'emerito medico della dinastia Tang, *Sun Simiao* (孙思邈)<sup>13</sup> radunò tutte le modalità *yangsheng* elaborate dai suoi predecessori e le sviluppò ulteriormente. Ne aveva certamente la competenza, perché morì ultracentenario. Egli sottolineò anche l'importanza della meditazione taoista e del ricorso ai rimedi medicinali, visione ereditata dal Taoismo di Ge Hong. Nello specifico, il medico riteneva che, per prima cosa, fosse necessario nutrire il Cuore (utilizzo la maiuscola per distinguere il concetto cinese da quello anatomico), il corpo, il *jing* e il *qi* tramite le modalità *yangsheng*. Questo voleva dunque dire rispettare le leggi naturali, moderarsi sempre (negli esercizi fisici e mentali, nelle attività sessuali, negli stati d'animo e nelle emozioni, nelle abitudini di vita e nella dieta quotidiana) e vivere in maniera semplice e regolare. Fu proprio sotto i Tang che si sviluppò ulteriormente anche l'alchimia taoista<sup>14</sup>. Dalle pratiche iniziali dell'alchimia interna o *neidan* (内丹) si svilupparono quelle dell'alchimia esterna o *waidan* (外丹). Entrambe le modalità avevano come obiettivo finale la conquista dell'immortalità e per questo ricorrevano alle pratiche *yangsheng* e alla conquista dell'elisir di lunga vita. Se nel primo orientamento si cercava però di trovare il segreto per l'immortalità, nel secondo si mirava principalmente a compiere una prima purificazione interiore, tramite esercizi di meditazione, e a nutrire l'energia vitale, tramite la dietetica. Il fine in entrambi i casi era comunque quello di prevenire le malattie e preservare l'equilibrio energetico interno, da cui dipendevano la salute fisica e mentale e la durata della propria vita.

Anche le scuole accademiche che nacquero sotto le dinastie *Song* e *Yuan* contribuirono notevolmente allo sviluppo dei principi *yangsheng*. I maggiori medici dell'epoca erano infatti concordi nel sostenere che il *qi* fosse il fondamento della nostra esistenza e dunque che dovesse essere sempre preservato e nutrito. Le regole da rispettare restarono dunque quelle incentrate su uno stile di vita semplice, regolare e moderato, in accordo con le evoluzioni della natura. Le leggi naturali regolavano

---

<sup>12</sup> “服食节其冷热苦酸辛甘” *fu shi jie qi leng re ku suan xin gan*.

<sup>13</sup> Cfr: Zhang 张, 1990: 12-13.

<sup>14</sup> Cfr: Robinet, 1991: 199, 212-224.

l'alternanza tra lo yin e lo yang all'interno come all'esterno del corpo, per questo si affermava che ci si doveva: “attenere alle leggi della natura per seguire e regolare l'equilibrio tra yin e yang<sup>15</sup>” (Zhang 张, 1990: 14).

Gli scritti sulle pratiche *yangsheng* divennero ancora più dettagliati e completi nelle dinastie *Ming* e *Qing*. I concetti passati furono infatti rielaborati e arricchiti di nuove prescrizioni grazie alla sempre maggiore consapevolezza che la responsabilità del nostro stato di salute fosse in gran parte nelle nostre mani. Lo stesso imperatore della dinastia Qing, Qian Long (乾隆)<sup>16</sup> affermava che, grazie a tali pratiche, era riuscito a vivere a lungo. I segreti della sua longevità furono: un moderato e regolare esercizio fisico, delle attività che gli rallegravano l'anima, una sana alimentazione e dei piacevoli passatempi, con cui teneva attivi mente, corpo e spirito.

Nei *tempi moderni*, tali pratiche hanno continuato a riscuotere successo, nonostante siano stati profondamente intaccati dalla modernità, che ha portato a una loro progressiva svalutazione tra le gente. Tuttavia continuano a essere praticati da una vasta fascia della popolazione più tradizionalista e in ambito medico perché ritenuti basilari per la preservazione della propria salute.

Per concludere, è chiaro che il rispetto delle leggi della natura, conservati nella cultura dello *yangsheng*, è dunque il prerequisito per la salute. La cultura del “nutrire il principio vitale” della MTC e della tradizione filosofica-popolare antica è dunque il frutto di una lunga e graduale evoluzione nel tempo, composta da un insieme di pratiche mediche e tradizionali, che rappresentano da sempre il fondamento della salute nazionale, il tentativo di lotta alle malattie e conquista della lunga vita.

### 3.3. Principi *yangsheng*

#### 3.3.1. Olismo e adeguamento alle leggi della natura<sup>17</sup>

Come sostiene tutta la visione medico-filosofica olistica cinese antica, l'uomo vive nel mondo naturale e, essendo uomo e natura due entità composte dallo stesso Soffio originario, sono anche soggetti alle stesse leggi cosmiche. Di conseguenza, l'uomo dovrebbe adattarsi alle condizioni climatiche e geografiche stagionali locali: alternanza delle stagioni e del giorno e della notte, espressioni dello yin e dello yang attraverso il ciclo delle Cinque Fasi. È già stato spiegato più volte che queste variabili esercitano una forte influenza sulle funzioni fisiologiche dell'uomo, sul mantenimento del suo equilibrio interno e sulla preservazione della sua salute.

《阴阳四时者，万物之终始也》  
“La vita e la morte di tutte le cose dipendono  
dallo yin-yang e dalle quattro stagioni  
[lo yin e lo yang presiedono all'esistenza di tutte  
le cose]”  
(*Suwen* 素问 Cap. 2)

《人与天地相参也，与日月相应也》  
“L'uomo, il cielo e la terra fanno parte l'uno  
dell'altro così come il sole e la luna si  
conformano l'uno all'altro  
[Uomo, Cielo e Terra sono tre realtà  
indissolubilmente legate così come il sole e la  
luna dipendono l'uno dall'altro]”  
(*Lingshu* 灵枢 Cap. 79)

Solo coordinando la propria vita con le quattro stagioni, i sei climatici e le condizioni locali sarà possibile vivere in salute e a lungo.

<sup>15</sup> “法则天地，顺理阴阳” *fa ze tiandi, shun li yin yang*.

<sup>16</sup> Cfr: Xing 邢 & Ji 纪 (1), 2004: 325.

<sup>17</sup> Cfr: Zhang 张, 1990: 24-27, 38-43; Fu 傅, 2009: 6-8 e Chen 陈 & Li 李, 1993: 383-386.

《智者之养生也，必顺四时而适寒暑，和喜怒而安居处》

“Il saggio per nutrire il principio vitale si conformerà alle quattro stagioni, si adatterà al caldo e al freddo, armonizzerà gli eccessi di gioia e rabbia e condurrà una vita tranquilla”

(*Suwen* 素问 in Zhang 张, 1990: 39)

Andando nello specifico di ogni stagione<sup>18</sup>:

- la *primavera* è la stagione della rinascita (春生 *chunsheng*): il mondo naturale riprende vita; l'erba cresce, i fiori e le piante fioriscono; tutto sembra carico di nuova energia e vitalità. L'uomo, secondo i principi *yangsheng*, dovrebbe seguire il principio del “nutrire lo yang e prevenire gli attacchi del vento<sup>19</sup>”. Per stimolare la nascita dello *yangqi* nel corpo dovrà coricarsi e alzarsi presto e stare in mezzo alla natura durante il giorno, così da rilassare corpo e mente. Inoltre, nelle sue azioni dovrebbe rispettare la rinascita del mondo naturale e dello *yangqi* nel corpo. In caso contrario, ne soffrirebbe l'organo associato a tale stagione secondo la classificazione delle Cinque Fasi, ovvero il Fegato. Di conseguenza, essendo l'energia yang del corpo indebolita, con l'arrivo della stagione estiva, si potrebbero manifestare sindromi da calore perché sarà minore la sua capacità di adattarsi alla crescita estiva.

- L'*estate* è la stagione della crescita (夏长 *xia chang*): nascono i frutti del mondo vegetale, tutto è al massimo della sua espansione, il sole è alto e caldo nel cielo. L'uomo dovrà coricarsi più tardi e alzarsi presto, esporsi alla luce durante il giorno per godere (quanto basta) della forza dello *yangqi* che, in tale stagione, raggiunge il massimo della sua espressione. Qualora si comporti diversamente, ne soffrirebbe il relativo organo, ovvero il Cuore, con la possibile comparsa della malaria in autunno. L'energia *yangqi* sarebbe infatti indebolita e dunque sarebbe minore anche la capacità dell'uomo di adattarsi alla “raccolta autunnale”.

- L'*autunno* è la stagione della raccolta (秋收 *qiu shou*): il vento soffia più forte e inizia a fare freddo, la natura si ripiega su se stessa e le foglie cadono a terra. L'uomo, per *yangsheng*, dovrebbe andare a letto presto e alzarsi al sorgere del sole. Nella vita quotidiana, dovrebbe compiere attività tranquille e mantenere uno spirito sereno, calmando i sentimenti di desolazione e tristezza che sono invece caratteristici di questa stagione. Se non rispetta tali suggerimenti, ne soffrirebbero i Polmoni e, nella stagione invernale, potrebbe contrarre la diarrea. L'incapacità dell'uomo di “raccolgere” l'energia yin dell'autunno, lo renderebbe infatti incapace di adattarsi “all'immagazzinamento” invernale.

- L'*inverno* è la stagione dell'immagazzinamento (冬藏 *dong cang*): tutto si ghiaccia, la temperatura scende e gli animali si ritirano in letargo. L'uomo, per adattarsi a tale cambiamento stagionale, dovrebbe coricarsi presto e non alzarsi prima del sorgere del sole. Inoltre, dovrebbe cercare di conservare il più possibile le proprie energie, nutrire lo *yinqi*, coprirsi bene e stare al caldo. Secondo i principi *yangsheng* dovrebbe muoversi per combattere il freddo ma senza esagerare, perché la sudorazione provocherebbe la dispersione dello *yangqi*, che è invece particolarmente carente in questa stagione. Nel caso in cui non si rispettino i principi stagionali, i Reni saranno danneggiati e in primavera si soffrirà di atrofia da *qi* in controflusso perché verrà a mancare la capacità dell'organismo di adattarsi all'energia primaverile della nascita.

<sup>18</sup> Cfr: Zhang 张, 1990: 41-43; Chen 陈 & Li 李, 1993: 21 e Xing 邢 & Ji 纪 (2), 2004: 59-79.

<sup>19</sup> “遵循养阳防风的原则” *zunxun yangyan fangfeng de yuanzi*.

### 3.3.2. L'uomo come unione di corpo e mente e la preservazione del *qi*<sup>20</sup>

Alla base della visione *yangsheng* vi è la concezione medico-filosofica tradizionale dell'uomo come unione di corpo e psiche. L'uomo, in MTC, è infatti visto come un complesso sistema energetico unitario formato da queste due differenti manifestazioni di *qi*, una più yin e una più yang. Per godere di buona salute sarà dunque necessario nutrire sia il corpo (形 *xing*), e dunque tutte le sue componenti materiali (organi, visceri, visceri straordinari, ossa, tendini, meridiani ecc.) che la psiche (神 *shen*), intesa come tutte le attività mentali, spirituali, psicologiche, emotive e intellettuali umane.

《形于神是密切相关。形是神的物质基础，神是形的机能表现；

神不能离开形体而单独存在，有形才能有神性健则神旺，形衰则神惫<sup>21</sup>》

“Corpo e spirito sono indissolubilmente legati. Il corpo costituisce la base materiale dello spirito, lo spirito è l'espressione funzionale del corpo; lo spirito non può essere diviso dal corpo ed esistere da solo, così come il corpo ha bisogno dello spirito; un corpo in salute porta ad avere uno spirito forte, mentre un corpo debole porta all'esaurimento dello spirito”

(Zhang 张, 1990: 29)

Ecco perché i sostenitori dello *yangsheng* si sono sempre preoccupati sia di nutrire il corpo che la mente andando a: implementare il *qi* (益气 *yiqi*), preservare l'essenza (保精 *baojing*) e nutrire lo spirito (养生 *yangsheng*). In questa maniera è infatti possibile preservare la salute e combattere l'invecchiamento del corpo e della mente (Zhang 张, 1990: 33). Tutta la nostra esistenza dipende da questi tre tesori: energia, essenza e spirito. Se i cinque organi sono ricchi di essenza e le loro funzioni armonizzate dal regolare fluire del *qi*, l'uomo sarà vitale (ovvero, ricco di *shen*) e forte, la mente sveglia, il corpo agile e le emozioni controllate e moderate. Al contrario, carenze di *jing*, vuoti di *qi* e debolezza dello *shen* sono le cause primarie dell'invecchiamento e della comparsa delle malattie. Come già spiegato, in MTC, le origini delle malattie sono dovute al verificarsi di squilibri interni dovuti all'attacco di agenti patogeni (esterni, interni o né esterni né interni). Ma questo non avverrà o si manifesterà in forme lievi, qualora il nostro *zhenqi* (正气) sia forte e vitale; al contrario l'uomo sarà facilmente suscettibile e il decorso della malattia più lento e difficile. Come si legge nel capitolo 33 del *Suwen* (素问): “attacchi di *qi* patogeno sono dovuti a carenze di *qi*<sup>22</sup>” (Zhang 张, 1990: 37). In egual maniera, il *jing* è basilare perché da esso dipende la qualità e la durata della nostra vita. Per questo motivo, la MTC, la dietetica e l'arte dello *yangsheng* riservano una tale importanza al tema della preservazione del *qi* e del *jing*, tramite alcune tecniche per nutrire il corpo e la mente, esercizi di respirazione e di meditazione e il rispetto di alcune regole basilari.

Nello specifico, *nutrire il corpo* (养形 *yangxing*) vuol dire preservare la salute di tutte le componenti corporee, soprattutto del *qi* e dei Cinque Organi, in particolare del Cuore. Nel *Suwen* (素问) si legge: “il Cuore è l'imperatore, è l'organo

<sup>20</sup> Cfr: Zhang 张, 1990: 28-37, 42-53; Chen 陈 & Li 李, 1993: 18-21, 3838, 387; Montagnani, 2005: 359-360 e Xing 邢 & Ji 纪 (1), 2004: 245-246.

<sup>21</sup> Pinyin: *xing yu shen shi miqie xiangguan. Xing shi shen de wuzhi jichu, shen shi xing de jineng biaoqian; shen bu neng likai xingti er dandu cunzai, you xing cai neng you shenxing jian ze shen wang, xing shuai ze shen bei.*

<sup>22</sup> “邪之所凑，其气必虚” *xie zhisuo cou, qi qi bi xu.*

sovrano<sup>23</sup>”, da esso dipende il controllo di tutti gli altri organi (Zhang 张, 1990: 45). Se si verificassero dei problemi nel Cuore, a causa di uno squilibrio nella circolazione del suo *qi*, ne risentirebbe infatti l’intero organismo. Le modalità per garantire un funzionamento armonioso di tutte le componenti corporee comprendono: regole dietetiche, giusto equilibrio tra riposo e lavoro, vita regolare, evitare gli eccessi di caldo e di freddo, moderato esercizio fisico e moderata attività sessuale.

*Nutrire la mente* (养神 *yangshen*) vuol dire invece armonizzare le emozioni e nutrire lo spirito. Come è stato illustrato nel paragrafo precedente, le emozioni e i sentimenti sono una componente importante della nostra sfera psicologica, sono delle risposte fisiologiche dell’organismo agli stimoli esterni (Zhang 张, 1990: 47). Essi diventano nocivi solo quando sono presenti in eccesso o per periodi prolungati. In tali occasioni, andranno a intaccare i rispettivi organi, compromettendo il normale scorrimento del *qi* e originando condizioni patologiche. Tra le modalità per nutrire la mente vi sono: mantenere uno stato d’animo calmo e tranquillo, rinunciare alle ambizioni di fama e ricchezza, evitare gli eccessi di gioia e di rabbia, non avere desideri difficili da realizzare né idee inutili e sciocche. Andrebbero evitate dunque, tutte le emozioni eccessive e i cambi di umore violenti e repentini al fine di rimanere calmi, sereni e (moderatamente) felici. Così facendo, *qi* e sangue circoleranno fluidamente e armoniosamente nel corpo, il *qi* corretto sarà presente in abbondanza, la nostra forza immunitaria elevata, il corpo sarà in salute e si ridurrebbe anche il rischio di contrarre malattie future e di invecchiare precocemente. Al contrario, la vitalità *shen* verrebbe consumata e si nuocerebbe anche all’energia corretta.

In conclusione, preservare la vitalità della mente garantisce la salute del corpo, viceversa, preservare la salute del corpo permette di nutrire la vitalità<sup>24</sup>” (Zhang 张, 1990: 49). Corpo e mente sono dunque strettamente interrelate, l’una non può esistere senza l’altra e per poter *yang* (养 nutrire) lo *sheng* (生 il principio vitale) si dovrebbe prestare attenzione al nutrimento di entrambe le componenti.

### 3.4. Modalità *yangsheng*

Andando nello specifico delle modalità *yangsheng*, le principali sono quattro:

- pratiche per nutrire lo spirito e la mente;
- equilibrio tra riposo e attività;
- dieta sana e regolare;
- stile di vita equilibrato.

#### 3.4.1. Nutrire lo spirito e la mente

Nutrire lo spirito o la mente (养神 *yangsheng*: nutrire lo spirito o 摄神 *sheshen*: conservare lo spirito o 调神 *tiaoshen*: armonizzare lo spirito) è una parte fondamentale delle pratiche di lunga vita. Si tratta di un metodo per preservare e rafforzare la salute fisica e mentale grazie alla regolazione di tutta la sfera psicologica (神 *shen*: spirito, coscienza e pensiero). Avere uno *shen* sano e forte vuol dire prevenire le malattie e godere di una vita longeva (Zhang 张, 1990: 59). Nello

---

<sup>23</sup> “心者，君主之官” *xinzhe, junzhu zhi guan*.

<sup>24</sup> “养神即可以保形，保形迹可以摄神，二者相互支持，密不可分” *yangshen yi keyi baoxing, baoxing ji keyi sheshen*.

specifico, questo richiede: uno stato psico-emotivo tranquillo e sereno, essere ottimisti e positivi, nutrire le emozioni e regolarle in base alle quattro stagioni.

### **Vivere tranquilli e sereni<sup>25</sup>**

Per tenere la mente in uno stato di tranquillità e serenità è necessario innanzitutto avere un animo positivo e sereno, buone relazioni sociali, fiducia in se stessi e umore stabile. In questi casi, un ruolo determinante è svolto indubbiamente dallo stile di vita che conduciamo, dalla società e dall'ambiente in cui viviamo. Inoltre, il nostro stato psico-emotivo può essere influenzato anche da altre variabili come: fattori genetici, età, fase della vita, atmosfera familiare, rapporto di coppia e varie altre forme di stress legate a eventi avversi o alle condizioni lavorative. In linea generale, al fine di preservare la serenità sarebbe necessario cercare di stare calmi, essere positivi, non concentrarsi su obiettivi e pensieri inutili e difficili da realizzare. È necessario prendersi cura di se stessi anche in termini di evoluzione personale; "istruirsi" a essere tolleranti, ad avere ampie vedute e a rispettare i propri limiti. Non è invece annullando le emozioni che potremmo vivere in salute, ma solamente imparando a controllarle, affinché esse siano moderate e fisiologiche. Lo *yangsheng* afferma che per vivere tranquilli e sereni andrebbero rispettati alcuni principi basilari come:

- *mantenere un cuore puro e avere pochi desideri* (清心寡欲 *qingxin guayu*): la MTC sostiene che troppi desideri e pensieri provochino scompensi nella circolazione del *qi*. Questa concezione deriva da un passato molto lontano di cui rimangono tracce soprattutto nel *Suwen* (素问) e nel pensiero di Laozi (老子). Si usava dire: "essere tranquilli è la prima regola per preservare la salute<sup>26</sup>" (Zhang 张, 1990: 61). Un importante medico della dinastia Ming, Li Chen (李梴) sosteneva che, adattandosi all'evolversi spontaneo e naturale delle cose, ci si sarebbe liberati dai desideri e dalle ambizioni e si sarebbe vissuti in uno stato di serenità e di pace (Zhang 张, 1990: 60). Per raggiungere tale fine, secondo la visione *yangsheng* tradizionale, è però necessario reagire positivamente e con forza a qualunque eventualità della vita e liberarsi dei "sei mali" (六害 *liuhai*), che includono il desiderio per: fama e profitto (名利 *mingli*); piaceri mondani<sup>27</sup> (声色 *shengse*), accumulo di ricchezze (货财 *huocai*), ricerca di sapori raffinati (滋味 *ziwei*), gelosia e invidia (妒忌 *duji*), adulazione e arroganza/falsità (佞妄 *ningwang*). Se si lascia spazio a questi "demoni interiori", l'uomo sarà sempre nervoso e preoccupato, invecchierà precocemente e la sua vita sarà breve, piena di ansie e preoccupazioni, minata da malattie incurabili e fatali. Tuttavia, non si deve dimenticare che non sono solo i "sei mali" a compromettere la qualità della nostra vita; vi sono altre insidie che potrebbero aggredire lo *shen*; il mantenimento della quiete e della pace mentale richiede un impegno continuo.

- *Guardare ma non vedere, ascoltare ma non sentire* (抑目静耳 *yimu jinger*): al fine di mantenere la salute dello *shen* è necessario evitare tutte le distrazioni o i disturbi provenienti dall'ambiente esterno. Occhi e orecchie sono infatti i primi organi

<sup>25</sup> Cfr: Zhang 张, 1990: 58-65; Chen 陈 & Li 李, 1993: 21 e Xing 邢 & Ji 纪 (1), 2004: 246-247, 252-257.

<sup>26</sup> "养静为摄生之首务" *yang jing wei shesheng zhi shou wu*.

<sup>27</sup> Qui ci si riferisce a ciò che può essere goduto "con l'udito e con la vista", spesso con riferimento al godimento della bellezza come piacere carnale.

sensoriali adibiti alla ricezione degli stimoli esterni. L'uomo vive nella società e dunque, ciò che vede e sente avrà sicuramente una ripercussione sulla sua stabilità mentale e sulla tranquillità del suo Cuore, sede dello *shen*. L'unico modo per mantenere la mente serena e il Cuore calmo è dunque distaccarsi dalla realtà, senza lasciarsi coinvolgere da ciò che si vede e si sente. Questa visione riprende il pensiero di Zhuangzi (庄子) che affermava: “Non vedere e non sentire, per garantire lo tranquillità dello spirito<sup>28</sup>” (Zhuangzi in Zhang 张, 1990: 63). Ma anche il famoso medico della dinastia Tang, Sun Simiao (孙思邈) sosteneva che: “la chiave per una bella vecchiaia è evitare che le orecchie sentano cose inutili, che la bocca sprechi parole, che il corpo si muova inutilmente e che il cuore sia pieno di pensieri vani<sup>29</sup>” (Ricette mediche da mille pezzi d'oro 千金要方 *Qianjin Yaofang* in Zhang 张, 1990: 65).

- *Concentrare la mente su ciò che si sta facendo* (神用专一 *shen yong zhuan yi*): la mente, per restare in salute, deve essere usata in maniera razionale e adeguata, concentrando la sua attenzione su un'unica cosa per evitare di sovraccaricarla con pensieri inutili ed eccessivi. Questo è ovviamente un obiettivo difficile da raggiungere perché l'uomo, come essere sociale, è sottoposto a continui stimoli esterni. Inoltre, di pari passo al tentativo di preservare questo stato di tranquillità mentale, si dovrebbe anche rispettare il principio di “azione”, mantenendosi attivi e vitali. L'uomo, in accordo con il principio di equilibrio tra attività e quiete, dovrà dunque “nutrire la quiete attraverso l'azione (以动养静 *yi dong yang jing*)” (Zhang 张, 1990: 65). Questo vorrà dire dedicarsi ad attività piacevoli dopo il movimento fisico o intellettuale (scrivere poesie, pitturare, dedicarsi a un passatempo), purché moderate, e viceversa. Ciò che conta è essere sempre presenti e concentrati in ciò che si sta facendo, stando lontani dalle interferenze esterne, così da poter rilassare la mente.

### **Essere felici e nutrire le emozioni e le disposizioni d'animo<sup>30</sup>**

Essere felici e nutrire emozioni e disposizioni d'animo (养情志 *yi yang qingzhi*) vuol dire avere un atteggiamento mentale allegro e positivo e controllare le emozioni conseguenti agli stimoli esterni, nel rispetto dei seguenti principi:

- *temperamento armonioso e aperto* (和畅性情 *hechang xingqing*): la MTC sostiene che essere positivi e tolleranti sia basilare nella vita. Tale atteggiamento aiuta infatti a prevenire le malattie, a rafforzare la mente e il corpo e ad allungare la durata della vita. Un medico della dinastia Ming, Gong Tingxian (龚廷贤), nella sua opera *Trattato sulla lunga vita* (寿世保元 *Shou Shi Bao Yuan*), affermava: “Sarebbe meglio nutrire la propria natura piuttosto che nutrire il principio vitale<sup>31</sup>”. In altri termini, la salute dello spirito preserva la salute del corpo meglio di quanto non avvenga con l'inverso (*mens sana in corpore sano*). “Per questa ragione, egli richiedeva alle persone di istruire la propria mente e il proprio spirito alla morale e all'etica, ai buoni ideali e ai valori” (Zhang 张, 1990: 67). Inoltre, sosteneva che

<sup>28</sup> “无视无听抱神以静” *wu shi wu ting bao shen yi jing*.

<sup>29</sup> “养老之要，耳无妄听，口无妄言，身无妄动，心无妄念” *yanglao zhi yao, er qu wangting, kou wu wangyan, shen wu wangdong, xin wu wangnian*.

<sup>30</sup> Cfr: Zhang 张, 1990: 66-77; Chen 陈 & Li 李, 1993: 20-21 e Xing 邢 & Ji 纪 (1), 2004: 248-251.

<sup>31</sup> “养生莫若养性” *yangsheng moruo yangxing*.

l'uomo dovesse liberarsi da ansie, pensieri negativi e preoccupazioni. Altri due consigli, di particolare attualità, riguardavano l'evitare le conversazioni inutili e il moderare l'impazienza nel realizzare i propri desideri. Due proverbi cinesi affermano: “una risata fa dieci anni più giovani mentre le preoccupazioni fanno venire i capelli bianchi” e “arrabbiarsi accelera la vecchiaia, ridere rende più giovani”<sup>32</sup> (Zhang 张, 1990: 68-69). In caso di problemi e preoccupazioni, sarebbe dunque opportuno dimenticare tutto con una risata. Come afferma un altro detto cinese: “ridi quando apri bocca, ridi del passato e del presente, ridi di tutto, sii magnanimo e tollerante, rispetta la terra e il cielo”<sup>33</sup> (Zhang 张, 1990: 72-73). Per migliorare il nostro umore esistono modalità diverse e semplici come ad esempio, cercare di stare il più possibile all'aria aperta, vivere in un ambiente sano, in mezzo al verde e ai fiori, fare una regolare attività fisica e praticare le tecniche di meditazione-movimento-respiro (导引 *daoyin* o 气功 *qigong*).

- *Adattarsi serenamente agli usi e costumi locali* (循理乐俗 *xun li le su*): come si legge anche nel *Suwen* (素问), adattarsi al clima, agli usi e ai cibi tipici del luogo. Nei cambiamenti, non si dovrebbe essere ansiosi o preoccupati ma adattare lo stile di vita e le abitudini quotidiane con semplicità e naturalezza alle nuove caratteristiche ambientali. La mente dovrebbe dunque essere aperta, non dovrebbe lasciarsi prendere dalla rabbia o dai pensieri negativi.

- *Regolare le sette emozioni* (七情调节 *qiqing tiaojie*): vuol dire fare in modo che esse (felicità, rabbia, preoccupazione, pensiero, tristezza, paura e terrore) siano sempre moderate, tenendole sotto controllo al fine di mantenere un buon equilibrio psicologico e prevenire le malattie. A tal fine, l'uomo dovrebbe esprimerle all'esterno con temperanza e non reprimerle mai. Nello specifico, bisognerebbe moderare la gioia eccessiva, imparando a mantenere la calma e uno stato di felicità moderata, perché altrimenti si potrebbe soffrire di accelerazioni, agitazione, insonnia, ipertensione e malattie cardiache. Gli eccessi di rabbia provocherebbero invece tachicardia, innalzamento della pressione, affanno, agitazione e potrebbero contribuire al manifestarsi di malattie cardiache, cerebrali, gastrointestinali e polmonari. Per questo motivo, sarebbe opportuno moderare la rabbia imparando a controllarla o sfogandola, piangendo più spesso, facendo attività fisica o altre attività ludiche come cantare, ballare, camminare all'aria aperta e uscire con gli amici. La rabbia va regolata o incanalata, non repressa. Anche secondo Sun Simiao (孙思邈) la rabbia mal gestita è fra le emozioni quella più perniciosa per la salute, è infatti quella più difficile da controllare. Nella sua opera *Ricette mediche da mille pezzi d'oro* (千金要方 *Qianjin Yaofang*) si legge: “la vita non ritorna, la morte non può essere inseguita, perché allora non controllare le emozioni per nutrire la propria natura e proteggere la salute?”<sup>34</sup> (Zhang 张, 1990: 67). La preoccupazione eccessiva è invece tra le cause principali dei problemi polmonari, della cattiva digestione o di problemi come irregolarità nel flusso mestruale, sterilità, tumori, invecchiamento e canizie

<sup>32</sup> “笑一笑，十年少；愁一愁，白了头” *xiao yi xiao, shi nian shao; chou yi chou, bai le tou*” e “生气催人老，笑笑变年少” *shengqi cui renlao, xiao xiao bian nianshao*.

<sup>33</sup> “开口便笑，笑古笑今，凡事付之一笑，大肚能容，容于容地” *kai kou bian xiao, xiao gu xiao jin, fanshi fu zhi yi xiao, da du neng rong, rong yu rongdi*.

<sup>34</sup> “生不再来，逝不可追，何不抑情养性以自保” *sheng bu zai lai, shi bu ke zhui, he bu yi qing yangxing yi zi bao*.

precoci, insonnia, nevralgia e nervosismo. Tra i rimedi *yangsheng* per combattere tale sentimento vi è quello di dedicarsi ad attività allegre, piacevoli e rilassanti con cui distendere la mente e l'animo. Rimuginare in eccesso affatica la mente, la memoria e il cervello, provocando problemi digestivi, infiammazioni e ulcere gastrointestinali, malattie cardiache, ipertensione, insonnia, mal di testa e nevralgia. Anche per combattere il rimuginare sarebbe opportuno stare in mezzo al gente, distrarsi, fare attività sportiva o coltivare qualche hobby piacevole e rilassante. La troppa paura provoca agitazione, insonnia, debolezza dei quattro arti, nervosismo, tachicardia, svenimenti e danneggia gravemente il Cuore e, nel peggiore dei casi, può portare all'infarto e alla morte. Il rimedio migliore contro la paura è quello di cercare di mantenere la calma ma soprattutto evitare tutte quelle situazioni che la stimolano (film e libri di paura, luoghi alti se si soffre di vertigini ecc.). Infine, la tristezza eccessiva può provocare astenia, giramenti di testa, inquietudine e originare molte malattie come la depressione e l'ansia. Inoltre, secondo la MTC per nutrire e controllare tali emozioni, oltre che sfogarsi, distrarsi e non pensarci si dovrebbe rispettare il principio del reciproco controllo contenuto nel *Suwen* (素问) che regola le Cinque Fasi, alternando e bilanciando le emozioni tra loro. Si legge: “la tristezza sconfigge la rabbia, la rabbia sconfigge il pensiero, il pensiero sconfigge la paura, la paura sconfigge la felicità, la felicità sconfigge la preoccupazione e così via<sup>35</sup>” (Zhang 张, 1990: 75). In conclusione, se le emozioni sono controllate e moderate, il *qi* scorrerà fluidamente nel corpo, il sangue circolerà correttamente e l'uomo contrasterà la comparsa delle malattie, riuscendo a vivere a lungo in salute.

### **Regolare le attività psichiche in accordo con le quattro stagioni<sup>36</sup>**

Infine l'uomo, in quanto parte integrante del mondo naturale, dovrebbe regolare le proprie attività psichiche in accordo con le quattro stagioni (四时调神 *sishi tiaoshen*) così da preservare l'unità e l'armonia tra ambiente esterno e interno, tra corpo e mente, a beneficio della salute (Zhang 张, 1990: 79). Armonizzarsi con le stagioni significa ad esempio:

- *in primavera*: l'uomo, in accordo con il rinvigorirsi dello *yangqi*, dovrebbe essere aperto e a proprio agio, aprendosi alla rinascita della vita e della natura; sciogliere i capelli, indossare abiti comodi e lasciar fluire i sentimenti.
- *In estate*: l'uomo, in accordo con il massimo sviluppo dello *yangqi*, dovrebbe essere vitale e pieno di forza, il suo spirito ottimista e felice. Inoltre, dovrebbe stare tranquillo e non arrabbiarsi o agitarsi, onde evitare di aumentare eccessivamente il calore interno e nuocere alla sua salute complessiva.
- *In autunno*: l'uomo, in accordo con il rinvigorirsi dello *yingqi*, dovrebbe coltivare la serenità, così da combattere la desolazione e la tristezza tipiche dell'autunno; lavorare anche sui Polmoni con una corretta respirazione.
- *In inverno*: l'uomo, in accordo con il massimo sviluppo dello *yingqi*, dovrebbe custodire al proprio interno le emozioni e lo spirito, mantenendo uno stato d'animo tranquillo e calmo. Tuttavia, dovrebbe anche perseverare, seppure con maggiore moderazione, nell'attività fisica e nel contatto con l'ambiente naturale,

<sup>35</sup> “悲胜怒，恐胜喜，怒胜思，喜胜忧，思胜恐等” *bei sheng nu, kong sheng xi, nu sheng si, xi sheng you, si sheng kong deng*.

<sup>36</sup> Cfr: Zhang 张, 1990: 76-79; Chen 陈 & Li 李, 1993: 19, 384, 386-387 e Xing 邢 & Ji 纪 (2), 2004: 65, 71, 75,79.

così da combattere emozioni negative quali noia, agitazione, rabbia, desolazione, sconforto e solitudine.

### 3.4.2. Equilibrio tra attività e riposo

Ricordiamo che, alla luce della visione medico tradizionale cinese, in tutte le cose esistenti sono presenti i due aspetti yin e yang. Questa è la legge che regola l'esistenza di tutte le cose nel mondo naturale. L'equilibrio tra le due forze è basilare e dunque, bisogna sempre cercare di mantenerlo, andando a correggere eventuali squilibri. Per questo motivo, anche nell'attività (lavoro e attività fisiche e mentali) e nell'inattività (sonno, riposo e svago) vi deve essere una giusta integrazione e armonia (劳逸结合 *laoyi jiehe*). Attività e inerzia, riposo e lavoro, nelle giuste quantità e intensità, sono benefiche per l'uomo, per la circolazione del *qi* e del sangue nel corpo, nonché per la sua forza e salute fisica e mentale, dunque per la sua capacità di resistenza alle malattie. Al contrario, eccessi dell'una o dell'altra provocheranno squilibri nella circolazione del *qi* e del sangue, l'energia vitale sarà consumata in eccesso e l'uomo contrarrà facilmente malattie, invecchierà precocemente e diminuirà la durata complessiva della propria vita.

La sfera dell'attività (动 *dong*) comprende il lavoro e l'esercizio fisico o mentale. Senza una regolare attività, il *qi* non potrà circolare nel corpo e si verificheranno ristagni nella circolazione del *qi* (气郁 *qiyu*); viceversa, il soggetto godrà di buona salute. Come si affermava in passato: “la vita dipende dal movimento<sup>37</sup>” (Chen 陈 & Li 李, 1993: 387). Per questo motivo, nel corso del tempo, sono stati ideati dai sostenitori delle pratiche *yangsheng* una serie di esercizi fisici volti alla preservazione dell'energia vitale come: il *taijiquan* (太极拳), e i vari stili di *qigong* (气功) quali “gioco dei cinque animali selvatici” (五禽 *wuqinxi*), “otto pezzi di broccato” (八段锦 *baduanjin*) e altri esercizi di respirazione e meditazione. Tutte queste tecniche servono a stimolare il flusso di *qi* e sangue nel corpo. Inoltre, aiutano a sciogliere la rigidità muscolare e articolare, migliorare la risposta immunitaria e, in generale, a garantire la nostra salute. Per quiete (静 *jing*) si intende invece la non attività e il riposo. Essa comprende sia uno stato di serenità mentale che di tranquillità fisica. Il filosofo taoista Zhuangzi (庄子) affermava: “Per poter vivere a lungo si deve stare calmi e tranquilli, non si deve affaticare troppo il corpo, né danneggiare l'essenza<sup>38</sup>” (Zhuangzi 庄子 in Zhang 张, 1990: 51). Visione confermata da alcuni medici dell'antichità, concordi nel ritenere che il miglior segreto per preservare la salute fosse mantenere la quiete interiore moderando i desideri. In sintesi, per vivere in salute è necessario rispettati i seguenti principi *yangsheng*: evitare attività fisiche estenuanti, evitare di affaticare troppo la mente, evitare gli eccessi nell'attività sessuale ed evitare eccessi di ozio.

#### Attività mentale<sup>39</sup>

Sappiamo che, secondo la MTC, il Cuore governa la circolazione sanguigna e immagazzina lo spirito, la Milza è sede del pensiero razionale da un punto di vista

<sup>37</sup> “生命在于运动” *shengmin zaiyu yundong*.

<sup>38</sup> “必静必清，无劳汝形，无摇汝精，乃可以长生” *bijing bi qing, wu lao ru xing, wu yao ru jing, nai keyi changsheng*.

<sup>39</sup> Cfr: Zhang 张, 1990: 123-127; Chen 陈 & Li 李, 1993: 34-35; Williams, 1995: 67 e Muccioli, 2013: 337.

fisiologico e dell'eccessivo rimuginare da quello patologico. Infine, il Polmone è sede di tristezza e angoscia. . Eccessi di ansia consumano il sangue del Cuore e danneggiano il *qi* della Milza e del Polmone. Di conseguenza, si verificheranno sintomi da deficit di *qi* e sangue del Cuore e da disfunzioni nel funzionamento della Milza con: palpitazioni, anemia, insonnia, sogni eccessivi, anoressia, distensione addominale e diarrea. Inoltre, molto spesso le problematiche del Polmone e della Milza (appartenendo al medesimo livello taiyin) si trovano congiunte in una forma di rimuginazione ansiosa. Per questi motivi, è sbagliato affaticare la mente con attività eccessive ed estenuanti, è necessario preservarsi dalla fatica mentale (节制心劳 *jiezhi xinlao*), allontanando i desideri e i pensieri inutili ed eccessivi. L'uomo non dovrebbe pretendere troppo da se stesso, rivolgendosi a obiettivi alla sua portata. Non dovrebbe mai esaurirsi mentalmente o, se fosse costretto a intense attività intellettuali, dovrebbe sempre alternarle con attività fisiche, concedendosi comunque sempre dei momenti di svago. Quindi, coloro che svolgono lavori di tipo intellettuale, dovrebbero compiere tutti i giorni un po' di attività fisica e lasciare spazio a hobby utili a distendere la mente.

#### **Attività fisica<sup>40</sup>**

L'attività fisica, come precedentemente affermato, è essenziale tanto alla salute fisica quanto a quella mentale, serve anche a renderci più forti e resistenti alle malattie. In particolare, una regolare attività fisica, adeguata alle nostre capacità ed esigenze, permette di rafforzare il sistema immunitario, regolarizza le funzioni del Cuore, tonifica i Polmoni, ritarda l'invecchiamento, abbassa il tasso glicemico del sangue, riduce il rischio di malattie cardiache, tumori, crisi psicologiche e obesità. Inoltre, migliora il sonno, l'umore, la qualità della vita, diminuisce la stanchezza, stimola l'appetito e dunque fa bene a ogni età, seppure variando nelle modalità e nell'intensità di esecuzione. In linea generale, sono sempre indicate le passeggiate e le modalità *yangsheng* come il massaggio, la meditazione, il *qigong*, il *taijiquan* ecc. A queste pratiche si possono aggiungere le normali attività sportive<sup>41</sup> come: corsa, trekking in montagna, sport invernali, nuoto, tennis, pallavolo, calcio, basket, bicicletta, danza ecc. Nutrire il principio vitale necessita anche di attività ludiche, passatempi e hobby che tengono allenata corpo e mente, distendo l'animo, migliorando l'umore e la nostra capacità di resistenza alle malattie. Lo *yangsheng*<sup>42</sup> contempla anche: la musica, la pittura, la scrittura, il giardinaggio, i giochi di società, la dama, gli scacchi, la pesca, il collezionismo, i rituali del tè, la cucina, la cura degli animali domestici, i viaggi ecc.

Tuttavia, è sempre necessaria la moderazione perché, un'eccessiva attività fisica può consumare *qi* e sangue con conseguente debolezza, deficit di *qi*, scarsa voglia di parlare, astenia, nevrastenia, perdita di massa muscolare, respiro corto e, nel peggiore dei casi, danni alle ossa, ai tendini e ai muscoli con lombalgia e dolori articolari. Nel *Suwen* (素问) si legge: “la troppa attività fisica esaurisce il *qi*” (*Suwen* 素问, cap. 39

---

<sup>40</sup> Cfr: Zhang 张, 1990: 118-123; Chen 陈 & Li 李, 1993: 14, 20, 383-384, 387-388; Williams, 1995: 67, 123; Xing 邢 & Ji 纪 (2), 2004: 62-63, 69, 74, 77 e Muccioli, 2013: 337.

<sup>41</sup> Per maggiori informazioni sui singoli sport e lo *yangsheng* consultare: Xing 邢 & Ji 纪 (1), 2004: 277-293.

<sup>42</sup> Per maggiori informazioni sui singoli hobby elencati e lo *yangsheng* consultare: Xing 邢 & Ji 纪 (1), 2004: 295-322.

in Zhang 张, 1990: 119) e “le malattie derivano dagli eccessi”<sup>43</sup> (Chen 陈& Li 李, 1993: 387). Inoltre, allenamenti eccessivi concorrono all’indebolimento del *qi* protettivo (卫气 *weiqi*). Di conseguenza, il soggetto sarà più esposto alle malattie. Per questo motivo, sarebbe necessario non compiere attività fisica estenuanti per periodi prolungati (避免久劳 *bimian jiu lao*) o troppo intense e stancanti (避免强力 *bimian qianli*: “evitare le forzature”). Le attività fisiche dovrebbero infatti essere proporzionate alle capacità individuali, evitando di andare oltre i propri limiti. Ovvero, “smettere di camminare e sedersi prima di sentirsi stanchi”<sup>44</sup>. (Zhang 张, 1990: 121). Come abbiamo già visto nel capitolo II (2.5.1), non si dovrebbe inoltre compiere attività fisica quando si è affamati e subito dopo i pasti (饥饱勿劳 *jibao wulao*).

Infine, l’attività fisica andrebbe regolata in base alla stagione in corso. In primavera, andrebbero aumentate le attività all’aria aperta al fine di adeguarsi alla rinascita dello *yangqi*. Sono particolarmente indicati in tale stagione gli esercizi di respirazione (peraltro opportuni in ogni stagione), la corsa lenta, la camminata veloce, il trekking in montagna ecc. È sufficiente non esagerare e vestirsi in maniera adeguata, onde non esporre troppo il corpo agli attacchi del vento (o vento-freddo), tipico di questa stagione. In estate, si dovrebbero invece fare delle attività all’aria aperta che non provochino però un aumento eccessivo di temperatura e sudorazione come nuotare, fare esercizi nei parchi e camminate in montagna nelle ore meno calde. In autunno, la temperatura si abbassa lievemente e il clima è variabile. Per questo motivo, sarebbe necessario prestare attenzione, quando si praticano sport all’aria aperta, a non spogliarsi immediatamente o a non vestirsi in maniera troppo leggera, per prevenire eventuali sindromi da freddo. Inoltre, in autunno, dopo le attività fisiche, andrebbero consumati cibi che vadano a nutrire lo yin, a idratare i Polmoni e che producano fluidi come: pere, sesamo, miele, funghi *yiner* (银耳) ecc. Tra le attività più indicate per stagione autunnale vi sono, oltre le pratiche di respirazione *yangsheng*, presenti in ogni stagione, la camminata lenta, le passeggiate in montagna e le docce di acqua fresca. Queste ultime, purificano e rinfrescano l’organismo dal calore accumulato durante l’estate e rafforzano la sua capacità di resistenza alle malattie da freddo come: raffreddore, infiammazione delle vie respiratorie e polmonari. Inoltre, stimolano il metabolismo della pelle e la circolazione dei liquidi e del sangue nel corpo, prevenendo la comparsa di molte malattie come l’ipertensione e l’arteriosclerosi. Infine, in inverno, si dovrebbe continuare a svolgere una regolare attività fisica, non solo in palestra o al chiuso, ma anche all’esterno. Le attività all’aria aperta aumentano infatti la capacità del corpo di resistenza al freddo, e quindi alle malattie. L’importante è fare attenzione a non spogliarsi troppo, a vestirsi in maniera adeguata, a riscaldarsi bene prima di qualunque attività e procedere per gradi. Un altro accorgimento da rispettare, sarebbe quello di evitare di respirare dalla bocca, perché il freddo potrebbe penetrare violentemente nel corpo e infiammare il cavo orale e il sistema respiratorio con conseguente: mal di gola, tosse, raffreddore ecc. Per quanto riguarda le attività invernali, lo *yangsheng* contempla tutti gli sport da neve, le scalate in montagna, la ginnastica e gli esercizi di respirazione, la danza,

---

<sup>43</sup> “劳则气耗” *lao ze qihao* e “生病起于过用” *shengbing qi yu guoyong*.

<sup>44</sup> “坐不欲至倦，行不欲至劳” *zuo bu yu zhi juan, xing bu yu zhi lao*.

il salto con la corda, il nuoto nell'acqua gelata<sup>45</sup> ecc. In linea generale, svolgere attività fisica anche durante la stagione fredda aiuta a stimolare la circolazione sanguigna e del Cuore, a respirare, a digerire e previene malattie come: arteriosclerosi, raffreddore, tosse, infiammazioni articolari e obesità.

In conclusione, lo sport è un ottimo rimedio naturale per prevenire le malattie, vivere in salute e a lungo. Al di là degli sport più estremi e faticosi è anche sufficiente uscire tutti i giorni all'aria aperta, respirare aria fresca, camminare, andare in montagna, giocare a palla, al fine di allenare il corpo, distendere la mente, e aumentare la nostra soglia di resistenza al freddo, nonché alle malattie invernali.

### **Attività sessuale<sup>46</sup>**

L'attività sessuale (房中 *fangzhong*: al centro della camera) rappresenta un parte centrale delle pratiche *yangsheng*, grazie al grande sostegno ricevuto all'interno della filosofia taoista. Viene considerata una modalità importante per il rafforzamento dell'energia vitale e per favorire l'unione (道 *Dao*) tra lo yin (donna) e lo yang (uomo). Tuttavia, al fine di non nuocere alla salute, anche nell'attività sessuale si dovrebbero rispettare delle norme ben precise. L'attività sessuale porta infatti a una dispersione esterna del liquido seminale -in particolare nei soggetti maschili- con una conseguente diminuzione progressiva dell'essenza originaria. Le pratiche sessuali *yangsheng* taoiste si basavano proprio su tecniche elaborate al fine di aiutare l'individuo a non disperderle tale essenza all'esterno. Esse insegnavano all'uomo a raggiungere un orgasmo "interno" (senza eiaculazione) sfruttando la spinta orgasmica per diffondere l'essenza nel corpo, grazie a precise tecniche respiratorie e specifiche posizioni.

Alcune prescrizioni però, al fine di perseguire la lunga vita attraverso le tecniche sessuali, avevano una connotazione estremamente egoistica. Da una parte, gli uomini, per preservare il proprio seme, cercavano di nutrirsi delle essenze vitali prodotte dall'orgasmo femminile, possibilmente variando spesso compagna e cercandola il più giovane possibile (10.000 coiti di questo tipo avrebbero garantito l'immortalità). Dall'altra, le donne cercavano di assorbire il massimo di energia vitale dall'eiaculazione maschile, cimentandosi in posizioni e movimenti pelvici molto particolari e sincronizzando il proprio respiro con quello del partner. Ovviamente, questa sorta di "vampirismo" richiedeva che il partner non avesse il medesimo obiettivo di lunga vita. Tuttavia, questa visione andava contro gli ideali taoisti di armonia umana e amore universale, non poteva portare al ricongiungimento con il *Dao*. Per questi motivi, in un secondo momento, le tecniche sessuali furono perfezionate e trasformate in arte per nutrire il principio vitale così da permettere a entrambi i sessi di godere a pieno e con reciproco vantaggio di questa pratica naturale (Montagnani, 2005: 291). I taoisti sostenevano che attraverso l'armonia

---

<sup>45</sup> Nuotare nell'acqua ghiacciata, rispettando i giusti accorgimenti, è molto salutare perché aiuta ad aumentare la soglia di resistenza al freddo del corpo, stimola l'apertura e chiusura dei vasi sanguigni e regolarizza le funzioni del sistema nervoso. Ovviamente, non tutti possono praticarlo immediatamente, senza un adeguata preparazione al freddo e un sufficiente riscaldamento. Inoltre, è assolutamente vietata dopo i pasti, in caso di fame, debolezza fisica o nei periodi di convalescenza, come a seguito delle sindromi influenzali. La durata dell'allenamento varia da persona a persona ma non deve essere mai troppo lungo e intenso, circa 10 m a volta.

<sup>46</sup> Cfr: Zhang 张, 1990: 126-143; Montagnani, 2005: 288-292; Williams, 1995: 67-68; Xing 邢 & Ji 纪 (1), 2004: 231-243 e Xing 邢 & Ji 纪 (2), 2004: 73.

sessuale, l'uomo potesse entrare in comunione con le forze della natura, fino a identificarsi con essa. “Come il cielo e la terra, anche l'uomo e la donna rappresentavano le due forze primarie *yin* e *yang*, per cui una corretta fusione di queste due energie doveva necessariamente ricondurre all'unità del *dao*” (Montagnani, 2005: 291). Il Taoismo contribuì dunque alla diffusione della libertà sessuale tra la gente, considerandola una pratica assolutamente naturale e spontanea, “una delle vie per raggiungere il *dao*” (Montagnani, 2005: 291). Da questa visione nacque anche un linguaggio poetico e raffinato per indicare le posizioni sessuali (es. “rondini innamorate”, “dragone arrotolato”, “volo delle farfalle” ecc.), i genitali maschili (“pugnale di giada”) e femminili (“porta o cancello di giada”), di cui si ritrovano tracce in molti scritti taoisti.

Ancora oggi, seppure in maniera diversa rispetto al passato, rimangono delle pratiche di estrema importanza per preservare e migliorare la nostra salute. L'attività sessuale resta infatti una componente importante della vita dell'uomo, soprattutto nella coppie. Dal punto di vista fisiologico essa permette anche di tenere in allenamento il corpo, in particolare gli arti inferiori, la vita e le natiche. Negli uomini, rafforza anche i muscoli e nelle donne pospone la menopausa (Xing 邢 & Ji 纪 (1), 2004: 232). Dal punto di vista psicologico, aiuta il mantenimento della stabilità emotiva, rallegra e distende l'umore. Infine, stimola il metabolismo, rafforza il sistema immunitario, allena corpo e mente e previene l'invecchiamento. Anche nel caso delle attività sessuali è però necessario rispettare alcune regole basilari. Innanzitutto è fondamentale prestare attenzione all'igiene (注意房事卫生 *zhuyi fangshi weisheng*), soprattutto nella stagione estiva, quando i germi e i batteri tendono a riprodursi più rapidamente. Anche nelle attività sessuali vanno poi rispettate le stagioni (四季房事调节 *siji fangshi tiaojie*), aumentando la frequenza in primavera ed estate e riducendola in autunno e inverno. Inoltre, la frequenza dipenderà anche dall'età, dalla stagione e dalle condizioni di salute del soggetto in questione. In linea generale, si consiglia la moderazione fin dal principio per prevenire una dispersione eccessiva dell'essenza originaria (节欲保精 *jie yu bao jing* “moderare il desiderio per preservare l'essenza”), senza esagerare con la repressione, perché si andrebbe contro natura. Si tratta infatti di una necessità fisiologica e indispensabile nella vita umana in quanto naturale. È da tale desiderio che dipende la riproduttività della specie. Nell'opera *Modi di dire in gerontologia* (老老恒言 *Laolao Hengyan*) si legge: “il desiderio [sessuale] nell'uomo e nella donna è naturale come l'esistenza dello *yin* e dello *yang*<sup>47</sup>” (Zhang 张, 1990: 129). Anche Ge Hong (葛洪) affermò: “Il desiderio nell'uomo non può assolutamente mancare, se lo *yin* e lo *yang* non si legano, si manifesteranno malattie da ristagno<sup>48</sup>” (Zhang 张, 1990: 129). L'uomo non può dunque fare a meno di esprimere e soddisfare il proprio desiderio sessuale, l'importante è che questo avvenga con moderazione (避免房劳 *bimian fanglao*: evitare gli eccessi) perché altrimenti, “troppa attività sessuale danneggia i Reni<sup>49</sup>” (*Perno Spirituale* 灵枢 *Lingshu*, cap. IV in Zhang 张, 1990: 131). Il medico della dinastia Ming, Gong Tingxian (龚廷贤), autore dell'opera *Longevità e preservazione*

<sup>47</sup> “男女之欲，乃阴阳自然之道” *nan nv zhi yu, nai yin yang ziran zhi dao*.

<sup>48</sup> “人欲不可都绝，阴阳不交，则坐致壅遏之病” *ren yu bu ke dou jue, yin yang bu jiao, ze zuo zhi yong e zhi bing*.

<sup>49</sup> “若人房过度则伤肾” *ruo ren fang guodu ze shang shen*.

della vita (寿世保元 *Changshi Baoyuan*) sottolineava che compiere troppo presto attività sessuali danneggiasse l'essenza riproduttiva e il *qi* dei Reni dell'uomo, così come nelle donne danneggiasse sangue ed essenza. I sostenitori dello *yangsheng* ritenevano infatti che fosse opportuno sposarsi tardi e astenersi dai rapporti sessuali durante l'età senile. Nel testo *Opera di consultazione per prolungare la vita tramite la coltivazione dell'essenza, del qi e dello spirito* (三元延寿参赞书 *Sanyuan Yangshou Canzaoshu*) si legge: “dopo i sessant'anni, l'uomo non dovrebbe più avere rapporti sessuali. [Solo] coloro che possiedono ancora forza e *qi* in abbondanza non dovrebbero invece reprimere tale desiderio. La repressione del liquido sessuale provoca infatti malattie con carbonchi<sup>50</sup>” (Zhang 张, 1990: 131). Inoltre, per non nuocere all'essenza non è sufficiente moderarsi solamente nei rapporti veri e propri ma anche nei pensieri che riguardano tale sfera. Questi ultimi possono infatti essere molto dannosi perché potrebbero portare a inutili dispersioni spontanee di *jing* (spermatorrea). A tale proposito, il medico Long Zunxun (龙遵循) affermava: “Coloro che vogliono preservare la propria vita prima di tutto dovrebbero liberarsi dei desideri carnali mentali<sup>51</sup>” (Zhang 张, 1990: 135).

L'arte dello *yangsheng* tratta anche di alcuni tabù relativi alla sfera sessuale (人房禁忌 *ren fang jinji*), specificando i casi in cui sarebbe consigliata l'astensione o la limitazione di tali attività per non nuocere alla propria salute. Innanzitutto, consiglia di non avere rapporti quando si è affamati o troppo pieni. Nel primo caso si verificherebbe infatti una carenza di essenza e *qi* negli organi *zangfu* (脏腑). Nel secondo caso, si ostacolerebbe invece la digestione e l'assorbimento delle sostanze nutritive da parte di Milza-Stomaco e, di conseguenza, si incorrerebbe in disfunzioni nella produzione di *qi* e sangue. Il medico cinese Gong Tingxian (龚廷贤) affermava infatti: “avere rapporti sessuali a Stomaco pieno danneggia *qi* e sangue<sup>52</sup>”. Sbagliato sarebbe anche avere tali rapporti in caso di caldo o freddo eccessivo. Svolgere attività sessuali quando tali condizioni climatiche sono estreme (estate e inverno) equivarrebbe a indebolire lo yin e lo yang, dunque: “non si devono desiderare le donne quando fa troppo caldo o freddo<sup>53</sup>” (Zhang 张, 1990: 139). Lo stesso discorso vale quando le emozioni sono presenti in eccesso, perché in tali occasioni il *qi* e il sangue sono già ostacolati nella loro circolazione, e quando si è già fisicamente deboli o carenti di *qi*. Gong Tingxian (龚廷贤) affermava: “Coloro che sono deboli dovrebbero astenersi dai rapporti sessuali e non sposarsi finché non si sono rafforzati<sup>54</sup>” (Zhang 张, 1990: 139). È dunque logico pensare che ci si dovrebbe astenere dalle attività sessuali anche quando si è fisicamente e mentalmente stanchi perché, in tali condizioni, l'organismo ha bisogno di recuperare le energie e non di disperderle ulteriormente. E ancora, quando si è bevuto alcolici e vino. Esse sono bevande eccitanti che aumentano il desiderio sessuale. Tuttavia, possedendo sapore acido tossico (ovvero eccessivo) e natura calda, danneggiano lo yin e consumano

<sup>50</sup> “人年六十者，当闭精勿泄。当气力尚壮盛者，亦不可强忍。久而不泄，致生痼病” *rennian liushizhe, deng bijing wuxie. Dang qili shang zhuangcheng zhe, yi bu ke qiang ren. Jiu er bu xie, zhi sheng yongbing.*

<sup>51</sup> “善摄生者，先除欲念” *shan sheshengzhe, xian chu yunian.*

<sup>52</sup> “饱食过房，劳损气血” *baoshi guo fang, laosun qixue.*

<sup>53</sup> “大寒与大热，且莫贪色欲” *dahan yu dare, qie mo tanse yu.*

<sup>54</sup> “弱男则节色，宜待状而婚” *ruo nan ze jiese, yi dai zhuang er hun.*

l'essenza. Dunque, come affermava anche il medico della dinastia Tang, Sun Simiao (孙思邈): “È vietato avere rapporti sessuali in condizioni di ubriachezza<sup>55</sup>” (Zhang 张, 1990: 141). Altri casi in cui le opere *yangsheng* sconsigliano di astenersi dai rapporti sessuali sono: la mattina appena alzati, per non ridurre le energie di cui ha bisogno l'organismo durante la giornata, e durante il ciclo mestruale, perché si rischierebbe di prolungarne la durata, la quantità delle perdite, il dolore addominale e alla schiena. Inoltre, nel peggiore dei casi, si potrebbero provocare problemi come mestruazioni irregolari, amenorrea, tumori all'utero e infezioni. E ancora, l'arte del nutrire il principio vitale consiglia di non praticare attività sessuali nei primi tre e ultimi due mesi di gravidanza, per non nuocere alla salute del feto, e subito dopo il parto, perché si debiliterebbe ulteriormente l'organismo.

Andrebbero invece limitati i rapporti in tutto il periodo della gravidanza e nell'allattamento, per non sottoporre il corpo a ulteriori stress, e durante l'età senile. In quest'ultima fase è però importante continuare ad avere rapporti, seppure meno frequenti per non disperdere il *jing* già carente. L'attività sessuale nella vita degli anziani è infatti in grado di aiutare a migliorare l'umore, a prevenire l'invecchiamento, a superare il senso di solitudine e desolazione, a rafforzare il rapporto e a combattere la comparsa delle malattie. L'importante è non esagerare, non porsi obbiettivi che per natura non sono più raggiungibili, non bere alcol e non assumere medicinali per aumentare le prestazioni sessuali, perché nocivi per la salute. I tonici e gli integratori dello yang, infatti, anche se stimolano temporaneamente lo *yangqi* dei Reni, aumentando il desiderio e la forza sessuale, nel lungo termine, esauriscono l'essenza yin e provocano vuoti sia di yin che di yang, portando a un invecchiamento precoce (Zhang 张, 1990: 141).

Tra gli altri suggerimenti *yangsheng* che regolano l'attività sessuale vi sono infine quelli di non interrompere i rapporti, non averli troppo spesso, per periodi prolungati o per più volte di seguito. E anche non fumare, non farsi la doccia e non addormentarsi subito dopo il rapporto. Per concludere, non dovremmo dimenticare che, per la salute di una persona, non è importante solamente l'atto sessuale vero e proprio, ma tutte le attenzioni e l'intimità che lo compongono.

### **Riposo<sup>56</sup>**

Alla luce dei principi medico tradizionali cinesi, troppo ozio e svago (防止过逸 *fangzhi guo yi* “prevenire gli eccessi d'ozio”), causano ristagni di *qi* e sangue, un'ipofunzione della Milza-Stomaco, diminuzione della vitalità e debolezza fisica. Nel *Neijing* (内经) si legge: “stare troppo seduti danneggia i muscoli” mentre “stare troppo sdraiati danneggia il *qi*”<sup>57</sup> (Zhang 张, 1990: 143). Dunque, l'eccesso d'ozio contribuisce al verificarsi delle malattie. Evitare tali eccessi vuol dire preservare la salute e prolungare la propria vita. Nello specifico, lo *yangsheng* consiglia di allenarsi spesso e di variare nelle attività (常劳动 *chang laodong* e 多锻炼 *duo duanlian*). L'importante è sempre moderarsi e scegliere in base alle condizioni individuali e geografico-climatiche locali. La scelta varierà poi anche in base al sesso, all'età, alla stagione in corso, alla fase della vita, alle preferenze e alle condizioni psico-fisiche individuali. Come ricordava il medico Sun Simiao (孙思邈):

---

<sup>55</sup> “醉不可以接房” *zui bu keyi jiefang*.

<sup>56</sup> Cfr: Zhang 张, 1990: 142-147 e Muccioli, 2013: 337.

<sup>57</sup> “久坐伤肉” *jiu wo shang rou* e “久卧伤气” *jiu wo shang qi*.

“ci si deve allenare spesso ma senza esagerare<sup>58</sup>” (Zhang 张, 1990: 145). Inoltre, si dovrebbe utilizzare regolarmente il cervello (勤用脑 *qing yong nao*). Pensare e svolgere attività mentali stimola il cervello, combatte l’invecchiamento, la stanchezza, l’astenia, la mancanza di spirito, la noia e la solitudine. Questo vale soprattutto per le persone anziane, che dovrebbero tenere allenata la mente continuamente, soprattutto nell’età avanzata (Zhang 张, 1990: 147).

### 3.4.3. Dieta sana e regolare<sup>59</sup>

L’esistenza e la salute umana dipendono dall’alimentazione. Cibi e bevande garantiscono il funzionamento fisiologico dell’organismo, dunque, una cattiva alimentazione, sia in termini di qualità che di quantità, è nociva per la salute e concorre alla formazione delle malattie. Per questo motivo, l’arte del “nutrire il principio vitale”, assegna una grande importanza al rispetto dei principi dietetici della medicina tradizionale e della dietetica cinese. Come recita il *Suwen* (素问): “le radici della vita umana sono il bere e il mangiare, senza di esse il corpo muore<sup>60</sup>” (Chen 陈 & Li 李, 1993: 392). Nello specifico, avere un’alimentazione sana per “nutrire il principio vitale” e prevenire le malattie vuol dire: bilanciare i cinque sapori, mangiare in quantità moderata e a orari prestabiliti, scegliere le modalità di cottura più appropriate e adeguare l’alimentazione alle quattro stagioni (Zhang 张, 1990: 79). Molti di questi principi sono già contenuti nel capitolo II, in quanto *yangsheng* e dietetica possiedono fondamenta comuni e sono entrambe parte della MTC. Ci limiteremo pertanto qui a brevi cenni per ribadire lo stretto collegamento tra le due discipline.

Bilanciare i cinque sapori (调和五味 *tiaohe wuwei*) della dietetica cinese (acido/agro, amaro, dolce, salato e piccante), vuol dire alternarli in maniera appropriata per garantire al corpo un’alimentazione completa di tutto ciò di cui ha bisogno per il suo corretto funzionamento. La dieta quotidiana dovrà essere varia, evitando di assumere sempre e solamente i cibi più graditi (食戒偏嗜 *shi jie pian shi*), semplice e leggera (清淡饮食 *qingdan yinshi*) e prevalentemente fondata su cibi di origine vegetale (cereali, verdura, frutta, legumi) e moderate quantità di carne e pesce, spezie, condimenti e, talvolta, vino. Al contrario, è generalmente sconsigliato, soprattutto alle persone anziane o con patologie particolari, il consumo di pietanze troppo condite e delle carni grasse e rosse, perché danneggiano lo Stomaco e l’Intestino e concorrono alla formazione di molte malattie. Una ricerca compiuta dal medico della dinastia Tang, Sun Simiao (孙思邈), ha confermato che una dieta ricca e condita predispone alle malattie, mentre una dieta povera, seppure meno gustosa e varia nella scelta, garantisce una salute duratura. Visione successivamente confermata da ricerche scientifiche; una delle più monumentali, compiuta recentemente dal dottore e ricercatore americano Campbell in Cina<sup>61</sup>. Al di là di queste osservazioni, cui sarà dedicato il capitolo VI, i sostenitori dell’arte dello

<sup>58</sup> “体欲常劳，劳而无极” *ti yu chang lao, lao er wu ji*.

<sup>59</sup> Cfr: Zhang 张, 1990: 80-109; Chen 陈 & Li 李, 1993: 384, 392-393 e Williams, 1995: 67-68.

<sup>60</sup> “人以水谷为本，故人绝水谷则死” *ren yi shui gu wei ben, gu ren jue shui gu ze si*.

<sup>61</sup> Tale ricerca, di cui si parlerà approfonditamente nel capitolo 6 (6.2.1.), ha confermato che un’alimentazione prevalentemente vegetariana riduce il rischio di contrarre malattie fatali come i tumori e altre malattie moderne.

*yangsheng*, sostenevano che non si dovessero eliminare completamente carne e pesce, ma solamente moderarne il consumo. Tali alimenti infatti, nelle giuste quantità, sono benefici per il corpo. Una dieta leggera e sana si adatta a tutte le fasi della vita, alle differenti età e condizioni energetiche, con alcune differenze in base a ogni soggetto. Infine, la scelta del cibo dipenderà anche dalle condizioni individuali, dallo stile di vita, dalla stagione in corso, dalle condizioni psico-fisiche, dal lavoro e dalle attività fisiche svolte. In caso di malattia, la dieta dovrà essere modificata con molta attenzione in base alla necessità del momento e allo squilibrio energetico in corso. Inoltre, la dietetica cinese, così come i sostenitori dello *yangsheng*, ritenevano che, per una vita sana, i pasti dovessero avvenire a intervalli regolari e a orari fissi: “mangiare a intervalli di tempo regolari aiuta a non danneggiare il corpo<sup>62</sup>” (Lv Buwei 吕不韦 in Zhang 张, 1990: 95). Anche nello *yangsheng* sono inoltre validi i principi dietetici esposti nel capitolo II (2.5.), come non aspettare di avere troppo fame o sete per sfamarsi e dissetarsi, non mangiare quando si è emotivamente turbati o non eccedere mai nelle quantità e nei condimenti e così via. Tutti gli esperti nel campo della preservazione della salute hanno insistito particolarmente su quest’ultimo aspetto. La quantità di cibo è infatti importantissima: si deve mangiare quando non si ha troppa fame evitando sempre gli eccessi perché causerebbero malattie<sup>63</sup>” (Zhang 张, 1990: 101). Un medico della dinastia Qing, Li Yu (李渔) affermava infatti: “Meglio mangiare poco che troppo<sup>64</sup>” (Zhang 张, 1990: 101). L’alimentazione dovrebbe infine essere adeguata ai cambiamenti stagionali<sup>65</sup>. Ripetiamo brevemente:

- in *primavera*: nell’alimentazione, si dovrebbero privilegiare quei cibi che vadano a nutrire lo *yangqi* (es. cipolla, aglio, zenzero, erba cipollina, mostarda ecc). Poiché in tale stagione il *qi* del Fegato inizia a salire, dovremmo ridurre i cibi di sapore acido perché provocherebbero un eccesso di yang in tale organo. Andrebbero infatti mangiati più cibi dolci in grado di nutrire il *qi* della Milza come giuggiole, patata dolce cinese ecc. Inoltre, l’alimentazione primaverile ideale dovrebbe essere ricca di proteine (uova, legumi, pesci, carne di manzo o di pollo ecc), frutta e verdura fresca di stagione, soprattutto quella raccolta dai contadini in campagna, perché pura e incontaminata. Infine, la dieta quotidiana, a colazione e a cena, potrebbe essere integrata con delle preparazioni toniche (粥 *zhou*) a base di riso o cereali oppure con delle pietanze terapeutiche a base di cibi ed erbe, al fine di migliorare la forza immunitaria. Ad esempio, sono particolarmente indicate in tale stagione quelle per riscaldare i Reni e tonificare lo yang, quelle per rafforzare la Milza e armonizzare lo Stomaco, quelle per tonificare il *qi* e il sangue (es. *zhou* di riso glutinoso con fegato di pollo, erba cipollina o fegato di maiale). Al contrario, sarebbero da evitare gli eccessi nel bere e nel mangiare.

- In *estate*: si dovrebbe nutrire il Cuore tramite un’alimentazione che vada a tonificarlo e a basso contenuto di grasso (es. zenzero, la cipolla, le patate, i funghi, il latte, il tè ecc). La dieta estiva ottimale dovrebbe anche prevedere cibi proteici ma facili da digerire, freschi o freddi, cibi in grado di sciogliere l’umidità interna causata

<sup>62</sup> “食能以时，身必无灾” *shi neng yi shi, shen bi wu zai*.

<sup>63</sup> “不饥即已，饱生众病” *bu ji ji yi, bao sheng zhong bing*.

<sup>64</sup> “其为食也，宁失之少” *qi wei shi ye, ning shi zhi shao*.

<sup>65</sup> Cfr: Zhang 张, 1990: 110-117 e Xing 邢 & Ji 纪 (2), 2004: 60-61, 66-67, 69-70, 72,74, 76, 79 e cap. 2.5.1.

dal calore (pomodori, soia verde, melone, cocomero, insalata, bambù ecc.) e un ricco apporto di frutta e verdura fresca di stagione. Inoltre, sarebbe necessario bere molto, durante tutto l'arco della giornata, così da rinfrescare l'organismo, espellere il calore e reintegrare i liquidi e i minerali dispersi con la sudorazione. A tale fine, sono ottime le bevande di soia verde e il tè, da sempre ritenuto un ottimo rimedio contro i sintomi da calura estiva perché di sapore dolce-amaro e natura fredda (non andrebbe mai assunto ghiacciato). Infine, andrebbero mangiati quegli alimenti con potere antisettico (aglio, cipolla, erba cipollina, scalogno ecc.) per prevenire o combattere la comparsa di malattie infettive dell'apparato intestinale, tipiche di questa stagione. I batteri tendono infatti a moltiplicarsi in condizioni di calore esterno, come in estate. Per concludere, l'alimentazione estiva potrebbe essere integrata con alimenti tonici e rimedi medicinali, anche se questi ultimi sono meno necessari rispetto alla stagione invernale. Nel primo caso, si cercherà di mangiare pietanze, soprattutto a colazione o a cena, che nutrano lo yang, favoriscano la sudorazione, rinfreschino e rafforzino il corpo come ad esempio preparazioni a base di riso con l'aggiunta di semi o foglie di loto. Nel secondo caso, le erbe serviranno invece a tonificare il *qi*, a favorire la produzione di liquidi, a tonificare la Milza-Stomaco e a curare le malattie estive da freddo.

- In *Autunno*: l'uomo è più debole, la sua forza immunitaria inferiore e le funzioni di Stomaco e Intestino ridotte. Per questo motivo, in questa stagione, sono frequenti problemi gastro-intestinali. Per ovviare a tali problemi sarebbe necessario prestare una maggiore attenzione all'igiene nella dieta, così da evitare che "le malattie entrino dalla bocca"<sup>66</sup> (Zhang 张, 1990: 113). L'igiene nei cibi era una questione cui i sostenitori delle teorie *yangsheng* prestavano molta attenzione. Come abbiamo già osservato nell'alimentazione confuciana, essi suggerivano di evitare di mangiare qualunque cibo maleodorante o andato a male (1.4.2.). Il medico della dinastia degli Han Orientali Zhang Zhongjing (张仲景) affermava in *Sinossi delle prescrizioni della camera d'oro* (金匱要略 *Jinkui Yaolue*): "Tutte quelle carni e quei pesci che i cani non vogliono mangiare e gli uccelli beccare, non devono essere mangiate" e "se la carne ha dei puntini rossi non deve essere mangiata"<sup>67</sup>. E ancora: "riso sporco, carne avariata, pesce maleodorante sono nocivi per la salute" e "i sei animali domestici che muoiono a causa di epidemie sono tossici e non possono essere mangiati"<sup>68</sup> (Zhang 张, 1990: 115). Inoltre, all'inizio dell'autunno, l'uomo dovrebbe limitare il consumo di prodotti di natura fredda e fresca come frutta, verdura e bevande ghiacciate, così da prevenire il danneggiamento della Milza-Stomaco. In autunno, anche nell'alimentazione si dovrebbe rispettare il principio di "nutrire lo yin e prevenire la secchezza"<sup>69</sup>, oltre che tonificare il rispettivo organo. Dunque andrebbero mangiati cibi che nutrano lo yin e i Polmoni e quelli in grado di idratare e favorire la produzione di liquidi, così da umidificare l'organismo (es. funghi 银耳 *yiner*, nidi di rondine, pera, sesamo, polmoni di maiale, latte di soia, uova di anatra, miele, olive ecc.). Inoltre, andrebbe evitato un eccesso di sapore piccante che

<sup>66</sup> "病从口入" *bing cong kou ru*.

<sup>67</sup> "诸肉及鱼，若狗不食，鸟不啄者，不可食之" *zhu rou ji yu, ruo gou bu shi, nian bu zhuo, bu ke shi zhi* e "肉中有朱点者，不可食之" *rouzhong you zhudian, bu ke shi zhi*.

<sup>68</sup> "秽饭，馁肉，臭鱼，食之皆伤人" *huifan, neirou, chouyu, shi zhi jie shang ren* e "六畜自死，皆疫死，则有毒，不可食之" *liuxu zisi, jie yisi, ze youdu, bu ke shi zhi*.

<sup>69</sup> "养阴防燥" *yangyin fangzao*.

aumenterebbe il *qi* di Polmone, già favorito in questa stagione. Essi andrebbero infatti alternati a cibi di sapore acido, in grado di tonificare anche il *qi* di Fegato (es. mela, uva, cachi, ciliegie, limone, pomodori ecc). L'alimentazione andrebbe infine integrata con preparazioni a base di riso *zhou* (粥) in grado di nutrire la Milza-Stomaco e rinfrescare, espellendo il calore accumulato durante l'estate, come quelle a base di: rape e riso glutinoso, mandorle e riso glutinoso ecc. In autunno, si consiglia anche di bere delle zuppe a cena per umidificare la Milza-Stomaco, nutrire lo yin e prevenire la secchezza. Esse possono essere anche molto nutritive e ricostituenti come nel caso delle zuppe a base di bacche e carpa, anguilla, fagioli rossi e carpa cruciana, bacche di goji e tofu ecc. Tra le erbe medicinali con cui integrare la dieta vi sono quelle che nutrono e tonificano *qi* e sangue, idratanti e che combattono i sintomi della secchezza da calore.

- In *inverno*: l'alimentazione dovrebbe essere nutriente, riscaldante, in grado di nutrire lo yin e i Reni con: carni, legumi, frutta secca, funghi, sesamo, patate dolci, rape ecc. I cibi non dovrebbero essere consumati né troppo freddi, per non danneggiare la Milza-Stomaco, né troppo caldi, per non danneggiare il cavo orale e il tratto digestivo. È dunque necessario cuocerli e consumarli tiepidi. Per quanto riguarda i sapori, abbiamo detto che questa è la stagione in cui i Reni sono particolarmente forti, non si dovrebbe quindi eccedere con i cibi di sapore salato, onde evitare il danneggiamento delle funzioni del Cuore. Essendo l'organo centrale di tutto il sistema *zangfu* (脏腑), esso potrebbe compromettere la salute complessiva del corpo. Andrebbero allora inseriti alimenti prevalentemente di sapore amaro così da rinforzare i Reni ma, contemporaneamente, nutrire e tonificare anche il Cuore (es. fegato di maiale, di manzo, aceto, tè, mandarini, rapa gialla ecc.). La dieta potrebbe poi essere integrata con alcune erbe medicinali da inserire nelle pietanze terapeutiche così da rinforzare il nostro corpo, le difese immunitarie, riscaldare e nutrire lo yin. Questo è infatti il momento migliore, soprattutto per le persone deboli, per tonificare il corpo tramite cibi tonici dello yang. Tra questi sono particolarmente adatti alla stagione invernale, la carne di capra, di manzo e l'alcool. Ad esempio, la carne di manzo rafforza la Milza che è necessaria per l'acquisizione del *qi* postnatale e la formazione del sangue. Il medico Wang Fu (汪绂) in *Yilin Zuanyao* (医林纂要) affermava: “tonificare la Milza-Stomaco equivale a tonificare tutto il corpo”<sup>70</sup> (Zhang 张, 1990: 117). Riguardo all'alcool invece, Li Shizhen (李时珍) nel suo *Bencao Gangmu* (本草纲目) affermava che il suo utilizzo, purché moderato, poteva giovare alla circolazione del *qi* e del sangue, rafforzare la mente e donare calore al corpo (Zhang 张, 1990: 117). Inoltre, gli alcolici hanno anche il potere di stimolare l'appetito e risollevare la stanchezza, dunque sono tonici ideali per la stagione invernale. Naturalmente, il loro utilizzo dipenderà dalla costituzione individuale e dallo stato di salute.

#### **3.4.4. Stile di vita equilibrato**

Le dottrine *yangsheng* contemplano anche lo stile di vita, il luogo in cui si vive e il vestiario. Per stile di vita equilibrato (起居有常 *qiju you chang*) si intende condurre una vita regolare. Tra i principi cardine vi sono: avere orari fissi di riposo e lavoro, nutrirsi di buon cibo, vestirsi adeguatamente nel rispetto della stagione in corso,

---

<sup>70</sup> “脾胃者，后天气血之本，补此无不补矣” *piweizhe, houtian qi xue zhi ben, bu ci wubu bu yi.*

dell'età e della costituzione individuale, nonché prendersi cura di se stessi e vivere in luogo pulito e confortevole. Rispettando queste regole *yangsheng* si proteggerà l'organismo e il *qi* contro l'aggressione dei patogeni, si allieranno occhi e mente, si avrà un sufficiente apporto di aria fresca, si godrà della forza dello *yangqi* di giorno e dello *yingqi* di notte; dunque si migliorerà la qualità della nostra vita (Zhang 张, 1990: 147).

### **Rispetto delle quattro stagioni nella vita quotidiana<sup>71</sup>**

Rispettare le quattro stagioni (四时起居 *sishi qiju*) nella vita quotidiana vuol dire adeguare le nostre abitudini ai cambiamenti climatici dettati dalle evoluzioni stagionali (顺应自然 *shunying ziran*). Dunque, in *primavera*, l'uomo, al fine di adattarsi al crescere progressivo dello yang, dovrebbe alzarsi presto e coricarsi più tardi. Durante il giorno, dovrebbe stare in mezzo alla natura e svolgere una regolare attività fisica all'aria aperta (camminare, corsa leggera, esercizi di respirazione, nuoto, bicicletta ecc.) prestando una particolare attenzione a vestirsi e mangiare in maniera adeguata e a prevenire gli attacchi primaverili del vento-freddo. Inoltre, per combattere la stanchezza tipica di questa stagione, può concedersi dei riposini pomeridiani al fine di reintegrare le energie. In *estate*, periodo di massima crescita ed espansione dello *yangqi*, l'uomo dovrebbe alzarsi presto e coricarsi tardi, così da sfruttare al massimo la luce del sole. In *autunno*, invece, stagione in cui lo *yangqi* lascia il posto allo *yingqi*, la natura non fiorisce più ma, al contrario, si devono raccogliere i frutti nati durante l'estate e conservarli. L'uomo, in accordo con l'energia yin autunnale, dovrà alzarsi presto per sfruttare lo *yangqi* del mattino e coricarsi presto per evitare il suo indebolimento. Infine, in *inverno*, vi è un netto prevalere dello *yingqi* nel mondo della natura, l'uomo dovrebbe allora alzarsi tardi per sfruttare l'energia *yangqi* naturale, limitando così la dispersione del calore interno, e coricarsi presto, in accordo con il crescere dello yin. Così facendo, custodirà l'energia invernale (yin). A tal fine è inoltre necessario tenere sempre la testa, i piedi e la schiena coperti, onde evitare che vengano attaccati dal freddo, con conseguente manifestazione di: febbre, raffreddore, mal di testa, problemi gastro-intestinali, mal di schiena, dolori articolari ecc. L'arte della preservazione della salute insiste in particolare sugli accorgimenti da adottare in caso di caldo afoso e freddo intenso (慎防寒暑 *shen fang han shu*). Secondo la MTC, i sei climatici (vento, freddo, caldo afoso, fuoco, umidità e secchezza) possono infatti causare malattie quando sono presenti oltre il limite stagionale, per periodi prolungati, se appaiono in momenti inaspettati e se colgono il soggetto impreparato o in condizioni energetiche instabili. Nello specifico, abbiamo visto che a ogni stagione corrisponde un determinato agente patogeno esterno. Per ricapitolare, si verificheranno prevalentemente: sindromi da vento/caldo in primavera, da caldo afoso in estate, da secchezza in autunno e da freddo in inverno. Nell'arte dello *yangsheng* viene riservata una particolare attenzione nei confronti degli attacchi di vento e freddo, del sole cocente, della pioggia, della grandine, della nebbia e della neve. Le malattie croniche si manifesteranno soprattutto in corrispondenza di questi cambiamenti stagionali ma sarà sufficiente adottare piccoli e semplici accorgimenti nella vita quotidiana per prevenire l'invasione di questi patogeni. Per esempio, il *Suwen* (素问)

---

<sup>71</sup> Cfr: Zhang 张, 1990: 148-153; Chen 陈 & Li 李, 1993: 385 e Xing 邢 & Ji 纪 (2), 2004: 61-62, 76-77.

consiglia di: “muoversi per combattere il freddo e stare all’ombra per combattere il caldo<sup>72</sup>” (Zhang 张, 1990: 151). Un’altra opera, *Discussione sulle modalità per mantenere la vita* (摄生消息论 *Shesheng xiaoxi lun*), consiglia in estate di stare in stanze spaziose, pulite, ben arredate, fresche, tranquille, vicino all’acqua e in mezzo agli alberi per combattere la calura. Viceversa in inverno, per combattere il freddo, consiglia di stare in stanze piccole, indossare abiti caldi, seguire una dieta regolare, non esporsi al vento freddo e uscire di casa presto e poco. Inoltre, Sun Simiao (孙思邈) nella sua opera *Ricette mediche da mille pezzi d’oro* (千金要方 *Qianjin yaofang*) consiglia di evitare troppo caldo in inverno e troppo fresco in estate, entrambi nocivi per l’organismo<sup>73</sup> (Zhang 张, 1990: 151). Infine, si dovrebbe prestare attenzione ad adottare degli accorgimenti che permettano di evitare la contrazione di patologie contagiose (谨避疫毒 *jin bi yidu*) in alcune stagioni. Le malattie epidemiche e infettive sono infatti molto influenzate dal clima corrente; esse si diffondono principalmente quando si verificano delle condizioni climatiche anomale, come freddo in estate e caldo in inverno. Per esempio, secondo alcuni sostenitori dello *yangsheng*, il vaiolo si manifesterà soprattutto in inverno e il colera in estate e in autunno. Nel rispetto dei cambiamenti stagionali, è dunque possibile agire in prevenzione. In tali occasioni, è necessario regolare conseguentemente lo stile di vita e la dieta. Inoltre, poiché le epidemie si diffondono per via orale, i pazienti che hanno contratto la patologia dovrebbero restare in isolamento, così da arrestarne la diffusione.

#### **Avere orari regolari<sup>74</sup>**

Secondo la MTC, il flusso di *qi* e sangue nel corpo segue ritmi ben precisi poiché, come già spiegato, di giorno prevale lo *yangqi* e di notte lo *yinqi* e l’uomo, alla luce di questo principio, dovrebbe comportarsi di conseguenza. Avere orari regolari (定时作息 *dinghi zuoxi*) vuol dire quindi alternare in maniera equilibrata riposo e lavoro, esercizio fisico, svago, sonno, pasti ecc. Per questo motivo, Sun Simiao (孙思邈) in *Ricette mediche da mille pezzi d’oro* (千金要方 *Qianjin yaofang*) affermava: “Coloro che seguono le pratiche per preservare la salute, si alzano e si coricano presto o tardi a seconda della stagione in corso e hanno orari regolari nella vita quotidiana<sup>75</sup>” (Zhang 张, 1990: 161). L’uomo, per vivere in salute, deve dormire a sufficienza (制定合理的睡眠制度 *zhiding heli de shuimian zhidu*). Il sonno occupa infatti 1/3 della vita umana ed è essenziale perché permette al corpo e alla mente di recuperare forza ed energia. Al contrario, non dormire a sufficienza riduce la vitalità e l’energia, la memoria, la forza fisica e immunitaria ed espone maggiormente al rischio di malattie e di invecchiamento precoce. Il medico della dinastia Qing, Li Yu (李渔) affermava: “Il segreto per nutrire la vita è prima di tutto un buon sonno, dormire aiuta a reintegrare l’essenza, a nutrire il *qi*, a tonificare la Milza, a rinforzare

<sup>72</sup> “动作以避暑，阴居以避暑” *dongzuo yi bi han, yinju yi bi shu*.

<sup>73</sup> “冬不欲极温，夏不欲穷凉” *dong bu yu ji wen, xia bu yuqiong liang*.

<sup>74</sup> Cfr: Zhang 张, 1990: 158-165; Chen 陈 & Li 李, 1993: 386 e Xing 邢 & Ji 纪 (2), 2004: 82-87.

<sup>75</sup> “善摄生者，卧起有四时之早晚，兴居有至和之常剂” *shan shesheng zhe, woqi you sishi zhi zaowan, xingju you zhi he zhi chang ji*.

lo Stomaco, a solidificare le ossa e a rinvigorire i muscoli<sup>76</sup>” (Zhang 张, 1990: 161). Egli sottolineava inoltre che, un buon riposo era anche la chiave per la cura delle malattie. La quantità di ore di sonno dipende dall’età, dalla stagione e dalla situazione individuale. In linea di massima, ci si dovrebbe coricare e alzare presto secondo il sorgere del sole, nel rispetto del principio secondo cui si dovrebbe: “lavorare all’alba e riposarsi al tramonto<sup>77</sup>”. I bambini dovrebbero dormire dalle otto alle dieci ore per notte, gli adulti dalle sei alle otto e gli anziani non meno di sei ore. Un buon sonno vuol dire però fare una dormita di qualità: riposante, continuata, profonda e senza troppi sogni. A tal fine, lo *yangsheng* ritiene che sia necessario dimenticare tutto e allontanare i pensieri prima di addormentarsi, concentrandosi e respirando profondamente, così da aiutare il corpo e la mente a rilassarsi. L’importante è non forzarsi mai a dormire quando non ci si riesce. Per favorire un buon sonno, secondo i sostenitori dello *yangsheng*, si dovrebbe andare a dormire sempre alla stessa ora, rilassarsi, evitare qualunque attività fisica o mentale eccitante prima di coricarsi e adottare delle posizioni corrette in grado di conciliare il sonno. Secondo alcuni testi *yangsheng*, la posizione ideale sarebbe quella “a forma di mucca”, ovvero accovacciandosi sul fianco destro. Per concludere, si dovrebbe prestare attenzione anche in questo caso all’igiene, facendosi un bagno o lavandosi i piedi con dell’acqua calda o tiepida prima di coricarsi, dormire in una stanza con la giusta temperatura, ben areata, indossare un pigiama comodo e della propria taglia, avere lenzuola pulite, letto, materasso e cuscino comodo. Naturalmente un buon sonno è anche legato alla nostra sfera psicologica, all’umore e all’alimentazione. Come affermava il medico Sun Simiao (孙思邈): “Poche parole in bocca, poche cose nel cuore, poco cibo nella pancia, e si dormirà bene<sup>78</sup>” (Xing 邢 & Ji 纪 (2), 2004: 84). Dunque, ciò che mangiamo prima di coricarci influenza inevitabilmente la qualità del sonno. Per questo motivo, a cena si dovrebbero mangiare cose leggere evitando i cibi dolci e le bevande eccitanti (es. tè e caffè).

Per concludere, per vivere in salute è importante avere anche dei buoni risvegli al fine di iniziare al meglio la giornata. Secondo lo *yangsheng* ci si dovrebbe alzare lentamente, praticare gli automassaggi (che hanno nomi come “lavarsi il viso”, “pettinarsi la testa” ecc.) e prendere aria fresca e pulita. Talvolta, al fine di reintegrare le energie, alcune persone hanno necessità di fare dei riposi pomeridiani. Questi ultimi sono particolarmente indicati per le persone che lavorano molto con la mente o davanti al computer. Al contrario, sono sconsigliati a coloro che soffrono di pressione bassa, problemi circolatori e mal di testa e agli anziani al di sopra dei sessantacinque anni affetti da problemi cardiaci.

Un buon riposo è dunque basilare per la nostra salute ma, ricordiamo che, anche in questo caso gli eccessi sono da evitare perché troppo sonno causa fatica e rilassamento eccessivo e, come si legge nel *Huangdi Neijing* (黄帝内经), “troppo dormire danneggia il *qi*<sup>79</sup>” (Zhang 张, 1990: 165).

---

<sup>76</sup> “养生之诀，当以睡眠居先，睡能还精，睡能养气，睡能健脾益胃，睡坚骨强筋” *yangsheng zhi jue, dang yi shuimian ju xian, shui neng huan jing, shui neng yang qi, shui neng jian pi yi wei, shui neng jian du qiang jin.*

<sup>77</sup> “日出而作，日落而息” *richu er zuo, riluo er xi.*

<sup>78</sup> “口中言少，心中事少，腹里食少，自然睡好” *kou zhong yan shao, xin zhong shi shao, fu li shi shao.*

<sup>79</sup> “久卧伤气” *jiu wo shang qi.*

## Vestiaro adeguato<sup>80</sup>

I vestiti servono a fare in modo che il corpo stia protetto e caldo, riparandolo dagli attacchi degli agenti nocivi esterni. Per questo motivo, al fine di tutelare la nostra salute, l'arte dello *yangsheng* detta alcuni principi basilari per vestirsi in maniera adeguata (衣着舒适 *nongzhe shushi*). Innanzitutto, l'uomo dovrebbe indossare una quantità di abiti proporzionata al clima locale e alla stagione in corso (冷暖适宜 *lengnuan shiyi*). Ovviamente, andranno indossati più abiti pesanti e caldi in inverno mentre leggeri e traspiranti in estate. Anche in questo caso, è importante evitare gli eccessi, sia vestirsi troppo che poco è nocivo per la salute. In sintesi, andranno indossati vestiti leggeri ma abbastanza caldi in primavera, leggeri e freschi in estate, leggermente pesanti e caldi in autunno e pesanti e caldi in inverno. Un'osservazione ulteriore va fatta in merito agli anziani che, essendo già carenti di *yangqi* e deboli fisicamente, dovrebbero vestirsi sempre un po' di più rispetto agli altri in ogni stagione. Essenziale, è anche la pulizia degli abiti (衣着清洁 *nongzhe qingjie*). Cambiarsi spesso i vestiti vuol dire prevenire la comparsa delle malattie, soprattutto dopo aver sudato o aver fatto un bagno. Gli abiti devono inoltre essere comodi e della propria taglia (农取适体 *nong qu shi ti*). Quelli troppo stretti ostacolano la circolazione di *qi* e sangue. Il medico della dinastia Ming, Cao Tingdong (曹庭栋) affermava: "Abiti e cibi sono due cose importantissime, essenziali per nutrire il principio vitale, la sola idea che l'acquisto di abiti e cibi rari faccia bene al corpo, causa invece noie ... ci si deve vestire in base alle proprie abitudini (...). Dunque, cibo adeguato alle nostre esigenze e vestiti adatti al nostro corpo, sono ottimi rimedi per preservare la salute<sup>81</sup>" (Zhang 张, 1990: 169). Infine, il materiale e il colore degli indumenti varierà in base ai cambiamenti climatici stagionali. In estate, sarebbe più adeguato indossare abiti in seta e dai colori tenui o freschi (es. verde), in inverno andrebbero privilegiati quelli in lana e dai colori intensi. Di notte, andrebbero invece sempre indossati abiti dai materiali leggeri e comodi. In generale comunque, il materiale degli abiti non deve essere mai troppo pesante, per facilitare la respirazione e la traspirazione del sudore in ogni stagione.

## Igiene, benessere e cura della persona

Poiché l'arte della prevenzione considera ogni aspetto della vita quotidiana della persona, il benessere individuale dipende anche dall'igiene personale. A tale proposito, un ruolo importante viene svolto dai diversi tipi di bagno contemplati nello *yangsheng* fin dall'antichità. L'importante è ricordare alcune norme generali: non fare il bagno a Stomaco pieno o subito dopo i pasti, dopo le attività sportive, quando si ha la febbre o altri sintomi da calore, quando si ha il ciclo, quando si è sudati e dopo aver bevuto alcol. Alcuni tipi di bagno sono inoltre sconsigliati in alcune patologie, in gravidanza o con problemi alla pelle. Inoltre, si deve sempre ricordare di non immergere mai il corpo oltre il Cuore e di non stare troppo a lungo nell'acqua (massimo venti minuti). Per quanto riguarda il numero di bagni per garantire una buona igiene personale, dipende dalla persona, dal tipo di lavoro, dalle

<sup>80</sup> Cfr: Zhang 张, 1990: 164-171; Chen 陈 & Li 李, 1993: 386 e Xing 邢 & Ji 纪 (2), 2004: 61, 68.

<sup>81</sup> “衣食而端，乃养生切要是，然必购珍异之物，方谓于体有益，岂转多烦忧...衣但安其体所习 (...). 所以食取称意，衣取适体，即是养生之妙药” *yi shi er duan, nai yangsheng qie yaofang, ran bi gou zhenyi zhi wu, fang wei yu ti you yi, qi zhuan duo fanyou... yi dan an qi ti suo xi (...). Suo yi shi qu cheng yi, yi qu shi ti, ji shi yangsheng zhi miao yao.*

attività svolte e dalla stagione in corso. In linea di massima: una o due volte a settimana in inverno e tutti i giorni d'estate. Tra i vari tipi di bagno vi sono: i bagni caldi, la doccia, i pediluvi, la sauna, i bagni termali, i fanghi, i bagni secchi di aria o di sole, i bagni di sabbia e terapeutici<sup>82</sup>. Ognuno di esso possiede specifici effetti benefici e terapeutici ed è dunque particolarmente utile per la preservazione della salute fisica e mentale.

Per quanto riguarda infine la cura della persona dobbiamo prenderci cura anche della nostra pelle, dei capelli, degli occhi, delle orecchie, della bocca e dei denti e del naso, al fine di essere soddisfatti, felici e in salute<sup>83</sup>.

#### **Ambiente e luogo in cui si vive<sup>84</sup>**

Anche il luogo in cui si vive esercita infine un'influenza sulla nostra salute e sulla durata della nostra vita. In Cina si parla di “*fengshui* (风水)”, “geomanzia”, quella disciplina di origine taoista che studia la collocazione del luogo in cui si vive, l'orientamento della casa e il suo arredamento. Nella tradizione cinese si ritiene che anche tali variabili possano influire positivamente o negativamente sulla nostra vita. Se viviamo o lavoriamo in un posto energeticamente salutare saremo felici e in salute, viceversa saremo più suscettibili a squilibri energetici e a contrarre la malattie (Williams, 1995: 124). Inoltre, c'è da considerare che la casa in cui si vive è così importante poiché ci si passa gran parte della propria vita e quindi influisce inevitabilmente sulla salute fisica e psichica dei suoi abitanti. Per questo motivo, una casa dovrebbe essere sempre pulita e sana, immersa nel verde, ben orientata e collocata geograficamente, arredata con gusto, comoda, areata, illuminata quanto basta e dalla temperatura ideale. Prima di tutto la casa ideale secondo i principi *yangsheng*, che favorisce la salute e prolunga la vita, dovrebbe essere collocata in un luogo tranquillo, appartato e immerso nel verde (环境幽静 *huanjing youjing*). In tale ottica, le zone vicino al mare, in montagna e in campagna sono allora da preferire alle città. Per quanto riguarda l'orientamento della casa, nell'opera *Discussione sullo yangsheng* (养生要言 *Yangsheng Yaoyan*) si legge: “la facciata deve essere esposta a sud e le stanze a est, così da conformarsi allo yin e allo yang, alla luce e al buio<sup>85</sup>” (Zhang 张, 1990: 155). Così facendo, le stanze avranno luce naturale a sufficienza, saranno calde in inverno e fresche in estate. Inoltre, intorno alla casa andrebbero piantati alberi e fiori così da rendere i dintorni gradevoli alla vista. Le piante aiutano anche a regolare la temperatura atmosferica, a ridurre i rumori, l'inquinamento e aumentare l'apporto di aria fresca. Alcuni sostenitori dello *yangsheng* ritenevano persino che, per preservare la salute, il luogo in cui si viveva fosse ancora più importante della dieta. All'interno della casa, le stanze dovrebbero essere belle, ariose, illuminate e pulite (居室洁雅 *jushi jieya*). Lo scrittore dell'epoca Song, Chen Zhi (陈直), nell'opera *Nuovo Libro per prolungare la vita dei parenti e nutrire quella degli anziani* (寿亲养老新书 *Chang qin yang lao xinshu*) scrisse: “la stanza in cui si vive deve essere bella e pulita. In estate deve essere vuota e spaziosa, in

---

<sup>82</sup> Per maggiori informazioni consultare Xing 邢 & Ji 纪 (2), 2004: 88-93.

<sup>83</sup> Per maggiori informazioni consultare Xing 邢 & Ji 纪 (2), 2004: 94-97.

<sup>84</sup> Cfr.: Zhang 张, 1990: 154-159; Chen 陈 & Li 李, 1993: 384, 386; Williams, 1995: 124; Xing 邢 & Ji 纪 (2), 2004: 62, 68, 77, 98-101 e Chen 陈 & Li 李, 1993: 441-449.

<sup>85</sup> “南向而坐，东首而寝，阴阳适中，明暗相半” *nan xiang er zuo, dong shou er qin, yin yang shi zhong, ming an xiang ban*.

inverno calda e accogliente<sup>86</sup>” (Zhang 张, 1990: 157). Soprattutto ai nostri giorni, nella scelta dei mobili e dei materiali si dovrebbe far attenzione a scegliere prodotti non tossici, il più possibile naturali e privi di sostanze nocive e cancerogene, che danneggerebbero la nostra salute. Negli ultimi anni, con l’innalzarsi del livello di vita, le persone tengono sempre più all’arredamento interno e alle decorazioni della casa. Giuste tende, colore dei muri appropriato, oggetti da decoro raffinati, mobili della sala adeguati possono allietare sia gli occhi che la mente degli abitanti, contribuendo alla loro salute. In accordo con il cambiare delle stagioni, potranno poi essere utilizzati anche dei piccoli accorgimenti per rendere migliore il luogo in cui si vive. Ad esempio: in primavera si dovrebbe cercare di favorire la crescita di piante e fiori, in estate si dovrebbe invece agevolare la circolazione dell’aria nelle ore opportune e privilegiare oggetti d’arredo dai colori freschi e freddi (es. verde). E ancora, in autunno e in inverno si dovrebbe continuare a garantire alle stanze un giusto apporto di aria fresca pulita, nonostante la temperatura scenda. In inverno, si deve infine fare attenzione a non creare troppa escursione termica tra dentro e fuori per non nuocere all’equilibrio interno e facilitare così la contrazione di malattie da freddo.

### 3.5. *Yangsheng* e persona

Per mettere in pratica questi principi *yangsheng*, oltre che considerare i fattori sovraesposti, si dovrebbe prestare attenzione anche a tutte le altre variabili individuali, come la costituzione, i fattori ereditari, l’età, la fase della vita e il sesso. Abbiamo visto che le persone si dividono in tipologie yin e yang (a loro volta suddivise in 太阴 *taiyin* e 太阳 *taiyang* e 少阴 *shaoyin* e 少阳 *shaoyang*), nonché in biotipi classificati secondo le Cinque Fasi, (Legno, Fuoco, Terra, Metallo e Acqua)<sup>87</sup>. In base a tali elementi, ogni persona possiede caratteristiche specifiche a cui dover prestare attenzione per *yang* (nutrire) lo *sheng* (il principio vitale).

#### **Infanzia e *yangsheng***<sup>88</sup>

L’infanzia comprende due fasi, quella che va dagli zero ai sei anni e quella dai sei ai dodici anni. Nella prima fase, il bambino inizia a crescere e necessita di una particolare cura da parte dei genitori per il soddisfacimento dei suoi bisogni primari. La sua crescita dipende dunque da tali figure, dalle loro attenzioni, dai loro insegnamenti e dal loro comportamento. In questa fase è estremamente importante l’alimentazione, che deve essere sana, equilibrata e sufficiente, ricca di cibi proteici di qualità, di verdura e frutta fresca, di cereali e zuccheri (non raffinati). Inoltre, deve prevedere tutti i sapori, anche quelli meno graditi. Il bambino deve stare all’aria aperta e al sole, in mezzo alla gente, muoversi, riposare a sufficienza, avere vestiti adeguati alla stagione in corso ed essere pulito. Inutile dire che, l’ambiente in cui cresce, la famiglia e la casa in cui vive sono basilari per la determinazione del suo essere fisico e psichico.

---

<sup>86</sup> “栖息之室，必常清雅。夏则虚敞，冬则温密” *qixi zhi shi, bi chang jie ya. Xia ze xu chang, dong ze wen mi.*

<sup>87</sup> Cfr: Xing 邢 & Ji 纪 (2), 2004: 19-21. Per maggiori informazioni sulle caratteristiche costituzionali consultare cap. 2 e Xing 邢 & Ji 纪 (2), 2004: 37.

<sup>88</sup> Cfr: Xing 邢 & Ji 纪 (2), 2004: 42-45; Caspani & Pellegrini, 2003: 129; Bologna, 1999: 33-34, 340-342; Wei 魏, 2001: 190; Martucci & Rotolo, 1991: 71, 202-204; Sotte, 2011: 122-123 e Cai, 1995: 59-60.

La seconda fase vede invece dei bambini già formati e piuttosto autonomi anche se ancora strettamente legati ai genitori per la loro sopravvivenza. Per questo motivo, essi devono fare attenzione a non essere né troppo severi né troppo accondiscendenti, a non viziare e a indirizzarli verso le scelte corrette. Nell'alimentazione, devono fare in modo che essa sia energetica e in grado di soddisfare le loro esigenze, in proporzione al carico di studio e all'esercizio fisico, dovrebbe essere equilibrata e bilanciata. Dovrà includere tutte le tipologie di cibo e di sapore, limitando il più possibile quei cibi preconfezionati, industriali, manipolati e raffinati. Non dovrebbe mai essere scarsa e irregolare, ma neanche troppo abbondante, onde evitare casi di obesità e malattie gravi con ripercussioni sulla salute futura. Inoltre, i genitori dovrebbero istruire i figli a prestare attenzione all'igiene e alla pulizia (es. lavarsi le mani e i denti) nonché ad abbandonare abitudini sbagliate nello studio (es. leggere troppo da vicino) e durante i pasti (es. non fare altre attività mentre si mangia). La loro salute è strettamente connessa anche alla vita sociale e all'aria aperta, soprattutto allo sport. Ogni età e sesso ha predilezioni differenti, è possibile assecondare il bambino in base ai suoi gusti e alle sue predisposizioni.

### **Adolescenza e yangsheng<sup>89</sup>**

L'adolescenza è la fase della vita che va dai tredici ai diciotto anni ed è un periodo molto delicato nella vita della persona. È una fase di crescita fisica e maturazione psicologica, nota come "la primavera della vita umana (青春期 *qingchunqi*)". Il corpo dell'adolescente è in fase di cambiamento e dal punto di vista psicologico il soggetto è molto fragile e suscettibile. Per questa ragione, i genitori dovrebbero cercare di mantenere il dialogo, di non incrementare la pressione sul figlio e ascoltare i suoi bisogni, indirizzandolo verso le scelte migliori. Al fine di distendere la mente, gli adolescenti dovrebbero alternare allo studio momenti di svago, partecipando ad attività sportive e ludiche (pitturare, suonare, leggere ecc.). Sentimenti tipici dell'adolescenza come il nervosismo, la preoccupazione, l'ansia e la rabbia possono avere gravi ripercussioni sulla loro salute presente (abbassare il tasso di efficienza nello studio, calo della memoria, insonnia, disturbi alimentari ecc.) e futura. L'alimentazione dovrà essere abbondante ed energetica, in grado di soddisfare tutte le esigenze fisiche e psichiche dell'adolescente. Inoltre, dovrà essere equilibrata e varia, includere tutte le tipologie di cibo, con colazioni abbondanti, pasti proteici e ricchi di cereali, legumi, frutta e verdura. Per un'alimentazione sana e completa la dieta dovrebbe essere talvolta integrata con cibi tonici, come alghe e funghi. Al contrario, dovrebbe essere invece limitato ancora una volta l'apporto di cibi contenenti calorie vuote, come quelli industriali e zuccherati, responsabili dell'obesità e dei picchi di fame con conseguenti cali di attenzione e debolezza fisica di molti giovani di oggi. Infine, per la salute dell'adolescente, è essenziale un buon riposo (8-9 ore per notte) in grado di stimolare la crescita, ridurre la stanchezza e garantire la salute fisica e mentale.

### **Età adulta e yangsheng<sup>90</sup>**

Anche questa fase si compone di due parti. La prima è quella della gioventù, successiva all'adolescenza, in cui il soggetto raggiunge la maturità. È un periodo

---

<sup>89</sup> Cfr: Xing 邢 & Ji 纪 (2), 2004: 46-47; Caspani & Pellegrini, 2003: 129; Sotte, 2011: 123 e Martucci & Rotolo, 1991: 71.

<sup>90</sup> Cfr: Xing 邢 & Ji 纪 (2), 2004: 48-53; Chen 陈 & Li 李, 1993: 395-427; Caspani & Pellegrini, 2003: 129; Martucci & Rotolo, 1991: 205 e Bologna, 1999: 33.

molto complesso, in cui l'uomo subisce continuamente stimoli e pressioni esterne. Poiché in tale periodo l'individuo inizia a fronteggiare nuove sfide e opportunità, la sua sfera psico-emotiva può risentirne gravemente, compromettendo la sua salute, la sua efficienza nel lavoro o nello studio e la qualità della vita. Al fine di alleggerire tale carico di lavoro e di emozioni, secondo i principi *yangsheng* il soggetto dovrà cercare di fare sempre una regolare attività fisica, ascoltare musica, coltivare gli hobby, uscire con gli amici e stare all'aria aperta. Inoltre, dovrà curare la sua alimentazione che dovrà continuare a essere il più possibile regolare e completa, organizzata nell'arco di tre pasti principali, mai troppo abbondante (salvo a colazione) e sempre povera di grassi e zuccheri raffinati industriali. Inoltre, gli alcolici dovrebbero essere limitati perché comprometterebbero, salvo in alcune situazioni particolari, la funzionalità degli organi. La vita, nonostante gli impegni, gli interessi e le attività esterne, dovrebbe essere il più possibile regolare, evitando gli eccessi. In caso di problemi di salute, è importante la prevenzione e non sottovalutare niente così da evitare che si manifestino patologie più gravi in futuro.

La seconda fase è quella dell'età adulta vera e propria in cui iniziano a verificarsi grandi cambiamenti nel corpo, avvisaglie di un progressivo avvicinamento all'età senile, con tutte le conseguenze che ne derivano. Intorno ai 50-60 anni l'uomo inizia infatti a essere fisicamente e psicologicamente più debole e anche la sua capacità di resistenza alle malattie diminuisce. In questa fase, sono frequenti problemi come insonnia, agitazione, nervosismo, depressione, ipertensione, ipercolesterolemia, dolori muscolari e ossei ecc. Per questo motivo, è necessario dedicare molta attenzione alle modalità per la preservazione della salute al fine di ritardare l'invecchiamento e prevenire la comparsa di patologie gravi. Dal punto di vista psico-emotivo si dovrebbe cercare di stare tranquilli e sereni, nonostante le molte preoccupazioni tipiche dell'età, cercando di coltivare le proprie passioni e alternando al lavoro e alla vita familiare una regolare attività fisica all'aria aperta. L'alimentazione dovrebbe essere ricca di verdure, legumi e cereali ma mai troppo abbondante. In caso contrario, si contrarranno facilmente malattie come diabete, arteriosclerosi, tumori, ipercolesterolemia, obesità ecc. Inoltre, poiché soprattutto nella fase della menopausa tende a diminuire progressivamente lo yin nel corpo, andrebbero evitati i cibi di natura calda, nonché abitudini come fumare, bere alcol e caffè. Tra i prodotti proteici, che non dovranno certo mancare, andrebbero privilegiati quelli magri e vegetali come i legumi e le uova (massimo uno al giorno) da alternare talvolta con pesce e carne magra (capra, mucca, maiale, pollo ecc.). Naturalmente, la dieta quotidiana dovrà essere anche ricca di frutta e verdura, integrandola con prodotti tonici come alghe, bacche, frutta secca e oleosa, funghi e prodotti che vadano a nutrire il *jing* originario e a tonificare lo yin. Infine, per il medesimo fine si potranno assumere degli integratori naturali, delle erbe medicinali che vadano a nutrire Milza e Reni, compensando i vuoti di yin, yang e *qi*, qualora sia necessario.

### **Gravidanza e *yangsheng***<sup>91</sup>

La gravidanza è una fase molto importante e delicata nella vita di una donna e, indubbiamente, del bambino che sta per nascere. Per questo motivo, lo *yangsheng* le

---

<sup>91</sup> Cfr: Xing 邢 & Ji 纪 (2), 2004: 40-41; Chen 陈 & Li 李, 1993: 415-427; Wei 魏, 2001: 190; Cai, 1995: 60-61 e Martucci & Rotolo, 1991: 211-212.

dedica una grande attenzione parlando di “metodi *yangsheng* per la gravidanza (胎孕期养生法 *taiyun qi yangshengfa*)” poiché prima si inizia a nutrire la vita, meglio è. Tra i principali suggerimenti dell’arte della prevenzione raccolti nell’opera *Enciclopedia sui rimedi casalinghi yangsheng: primo volume* (家庭养生百科全书: 上, 家庭养生百科全书: 中), vi sono una serie di attività come: cantare, ascoltare musica, praticare leggere attività fisiche, camminare, meditare, nuotare, fare esercizi di allungamento muscolare ecc. Una cura particolare va indubbiamente riservata all’alimentazione della donna. Essa deve infatti incrementare l’apporto nutritivo per il suo organismo, in quanto “non è più sola”. Andrà dunque aumentato il consumo di proteine di alta qualità. Le pietanze dovranno essere nutrienti ma leggere, poco condite, ricchi di vitamine e facili da digerire come: pesce e carne magra, frutta e verdura fresca, cereali e legumi. Infine, dovrà essere ricca anche di alimenti ad alto contenuto di lecitina come: sesamo (semi e farine), noci, arachidi, alghe, semi di girasole ecc. Al contrario, dovrà essere limitato il consumo di cibi oleosi, grassi, fritti e piccanti, nonché di alcol e zuccheri, soprattutto se raffinati.

### **Senilità e *yangsheng*<sup>92</sup>**

In questo momento della vita si verifica un evidente deterioramento delle funzioni fisiologiche del corpo. Tra i principali segni della vecchiaia vi sono: capelli bianchi, rughe, perdita della vista, comparsa di macchie sulla pelle, debolezza fisica, dolori diffusi alle ossa e ai muscoli, secchezza, rallentamento del metabolismo, riduzione della memoria, cambi di umore, perdita di appetito, astenia, debolezza, freddolosità, insonnia, comparsa di malattie ecc. Naturalmente, non tutte le persone invecchiano nello stesso momento e maniera, sono molte le variabili che possono influenzare tale processo come: l’emotività individuale, lo stato di salute, i fattori ereditari, le influenze dell’ambiente familiare, le evoluzioni sociali ecc. In più, sono determinanti per la salute degli anziani anche la qualità del sonno e dell’ambiente circostante, che dovrebbe essere il più possibile salutare, pulito e non inquinato. La vita quotidiana degli anziani dovrebbe essere scandita da ritmi regolari con tre pasti al giorno, sani e leggeri, ricchi di cereali, frutta e verdura fresca, portatrici di *jing*. Tra i pasti più indicati per le persone anziane, secondo la dietetica cinese e lo *yangsheng*, vi sono le preparazioni a base di cereali *zhou* (粥), in cui poter inserire anche delle erbe medicinali. Un detto cinese antico affermava: “le preparazioni a base di cereali sono il primo tonico<sup>93</sup>” (Xing 邢 & Ji 纪 (2), 2004: 55). Andrebbero invece evitati i cibi grassi e difficili da digerire come quelli troppo conditi, fritti o stufati. Al fine di mantenere un animo tranquillo e sereno, anche nell’età avanzata, l’uomo dovrebbe infine continuare a svolgere attività fisiche e mentali regolari. Esse permettono infatti di stimolare il metabolismo e distendere l’umore, purché siano proporzionate alle possibilità individuali e non affatichino eccessivamente il corpo. Vi sono poi delle abitudini dannose che andrebbero invece evitate come bere, fumare e praticare un’attività sessuale eccessiva. Infine, gli anziani non dovrebbero mai dimenticare di continuare a vivere, uscendo, prendendosi cura di sé, coltivando svaghi e passioni, stando tra la gente e all’aria aperta, così da battere i sentimenti negativi, la paura

---

<sup>92</sup> Cfr: Xing 邢 & Ji 纪 (2), 2004: 14-17, 54-57; Chen 陈 & Li 李, 1993: 428-439; Cai, 1995: 61; Caspani & Pellegrini, 2003: 129-130; Sotte, 2011: 124; Martucci & Rotolo, 1991: 71, 205-206, 213-215; Bologna, 1999: 33; Sotte, 2011: 124 e Cai, 1995: 61.

<sup>93</sup> “粥第一补人之物” *zhou diyi bu ren zhi wu*.

della vecchiaia, delle malattie e della morte. Anche in caso di malattia, lo *yangsheng* consiglia di affrontarla con forza e spirito positivo per non compromettere ulteriormente la salute. Per quanto riguarda la cura, le medicine dovrebbero essere l'ultimo stadio a cui ricorrere, intervenendo prima con la prevenzione, la dietetica e le pratiche *yangsheng*. Qualora questi rimedi non siano più sufficienti, si potrà provare con i rimedi naturali come l'agopuntura, il massaggio, la moxibustione e la farmacopea. Solo per ultimo, quando gli altri rimedi hanno fallito, si potranno assumere medicinali veri e propri, poiché possono essere estremamente efficaci ma sono anche molto nocivi per la salute.

### **3.6. Esercizi *yangsheng* per la lunga vita**

Gli esercizi cinesi per la lunga vita hanno più di quattromila anni di storia. Essi sono incentrati sulla conduzione dell'energia *qi* stimolata tramite appositi movimenti, esercizi di respirazione, di meditazione e di visualizzazione mentale. Nel corso del tempo sono state sviluppate molte modalità come ad esempio il *qigong*, varie tecniche di meditazione e di arti marziali (es. *taijiquan*). Ci concentreremo adesso sulle due pratiche principali, ormai diffuse e praticate in tutto il mondo grazie alla loro efficacia preventiva e terapeutica nonché ai benefici che portano alla salute del corpo e della mente: il *qigong* e il *taijiquan*.

#### **3.5.1. *Qigong***

Il *qigong* (气功), letteralmente “maestria del *qi*”, “esercizio respiratorio” o “forza del *qi*”, è una disciplina *yangsheng* molto antica basata su delle tecniche di respirazione e degli esercizi di visualizzazione mentale volti al miglioramento della quantità e della qualità di *qi* nel corpo. L'energia viene così indirizzata in alcune zone specifiche per poi essere utilizzata per fini precisi. Nel corso del tempo, in Cina, si sono sviluppate molte modalità di pratica, spesso diverse tra loro ma accumulate da un unico fine: la circolazione del *qi* nel corpo.

#### **Origini ed evoluzioni storiche<sup>94</sup>**

Dal punto di vista storico, il *qigong* fu utilizzato fin dall'antichità a scopo preventivo e terapeutico. La sua nascita è difficile da datare ma si pensa che abbia origini persino antecedenti alla scoperta dell'agopuntura. Sicuramente la sua diffusione è dovuta ai maestri taoisti, che si dedicarono fin dal principio alla ricerca dell'elisir di lunga vita e alla conquista dell'immortalità, portando alla luce tale disciplina. I maggiori esponenti del Taoismo filosofico, Laozi (老子) e Zhuangzi (庄子), nei loro scritti, fanno infatti cenno ad alcune tecniche di respirazione volte alla preservazione della salute fisica e mentale. Esse venivano utilizzati per qualunque attività quotidiana. Per esempio, vi erano gli esercizi per iniziare energicamente la giornata, per rinforzare il corpo, per armonizzare l'uomo con la natura, per assorbire il cibo, per meditare ecc. (Montagnani, 2005: 359). Un ruolo importante nell'evoluzione del *qigong* fu svolto anche dal maestro taoista Ge Hong (葛洪). Egli favorì l'integrazione tra alcuni esercizi tipici delle arti marziali con quelli di respirazione, volti a rafforzare l'esterno dall'interno. Nella sua opera *Maestro che abbraccia la semplicità* (抱朴子 *Bao Puzi*), sottolinea infatti l'importanza della mente per

---

<sup>94</sup> Cfr: Montagnani, 2005: 39, 57-59, 72-73, 285-287, 356-359; Boschi, 2003: 318-326 e Chen 陈 & Li 李, 1993: 10-13.

sviluppare e favorire la circolazione del *qi* nel corpo e parla dello stretto legame che intercorre tra tre componenti essenziali dell'organismo: corpo, respiro e mente. In termini generali, il *qigong* era così importante per i taoisti perché, secondo la loro visione dell'uomo, nel corpo circolavano molti tipi di soffio, alcuni puri altri impuri. Il compito del *qigong* era quello di eliminare quelli impuri, depurando il corpo dalle tossine del mondo così da permettere la circolazione armoniosa di quelle pure e il successivo raggiungimento della longevità. Inoltre, tramite corretti esercizi di respirazione, insegnavamo all'uomo a nutrirsi del soffio originario. Così facendo avrebbe potuto partecipare al respiro eterno del cielo e della terra, conquistando progressivamente l'immortalità. Imparando a respirare come il bambino nel grembo materno, l'uomo sarebbe stato infatti in grado di rinascere continuamente nel proprio corpo di essere umano adulto. Tale tecnica, nota come “respirazione embrionale” è praticata ancora oggi nel *qigong neidan* (气功内丹). Da questa visione, nacquero poi molte opere e tecniche differenti ma tutte incentrate sulla prevenzione della salute, la cura delle malattie e la ricerca interiore.

Bisogna però precisare che il tema della respirazione veniva già affrontato anche in alcuni scritti precedenti, come per esempio nel *Yijing* (易经 *Libro dei Mutamenti*), si faceva cenno al potere del respiro e ai suoi effetti sull'organismo. In esso, gli otto trigrammi venivano associati a vari esercizi di respirazione e le loro combinazioni rappresentavano le mutazioni della circolazione del *qi* nel corpo (Montagnani, 2005: 58). Tra le altre opere principali sul *qigong* ricordiamo: *Mappa del daoyin* (导引图 *Daoyin Tu*), *Sigillo della triplice unità secondo il libro dei mutamenti degli Zhou* (周易参同契 *Zhouyi Cantongqi*), *Note sul nutrire la natura intrinseca e prolungare la vita* (养性延命录 *Yang Xing Yan Ming Lu*) di Ge Hong (葛洪), *Ricette mediche da mille pezzi d'oro* (千金要方 *Qianjin yaofang*) del noto medico della dinastia Tang Sun Simiao (孙思邈). Tutte raccolte nel *Canone Taoista* (道藏 *Dao Zang*) che contiene anche molte altre opere analoghe. Tale arte non fu dunque apprezzata solamente dai filosofi delle correnti taoiste ma anche da altri maestri e dottori dell'antichità. Per esempio, il medico della dinastia Han, Hua Tuo (华佗) se ne interessò particolarmente. Egli, prendendo spunto dagli scritti taoisti del passato, ideò la modalità del “gioco dei cinque animali selvatici (五禽戏 *wuqinxin*)”, basata sulla riproduzione dei movimenti della scimmia, dell'orso, del cervo, della gru e della tigre, al fine di favorire la circolazione dell'energia nel corpo. Esercizio ancora oggi praticato, con diverse varianti, da molte scuole di *qigong*.

Va sottolineato che, inizialmente, il *qigong* faceva parte dei beni ereditari della famiglia. Erano delle abilità che venivano tramandate di padre in figlio e, salvo nel caso in cui venissero insegnate ad alcuni allievi privilegiati, rimanevano un bene prezioso custodito dalla famiglia stessa. Solo nel 1900, a seguito della rivalutazione terapeutica di tali pratiche, iniziò a diventare una disciplina di massa e, dagli anni Sessanta, venne anche rivalutata la sua efficacia terapeutica in ambito scientifico, a seguito di molte ricerche e sperimentazioni<sup>95</sup>. Per la prima volta fu utilizzata a scopo curativo nel 1955 dal professore Liu Guizhen (刘贵珍) in un ospedale del Sichuan. Il *qigong* fu infatti utilizzato con successo per curare malattie come l'ulcera, la

<sup>95</sup> Per maggiori informazioni sulle sperimentazioni sul *qigong* consultare: Boschi, 2003: 318-341 e Chen 陈 & Li 李, 1993: 10-13.

tubercolosi, l'epatite virale e altre affezioni acute e croniche. Dal quel momento, si diffuse in altri ospedali e iniziarono gli esperimenti sulla sua applicazione. Il fine era quello di indagare gli effetti che derivavano dalla pratica di tali esercizi nella trasmissione del *qi* all'esterno e dall'analisi dello stato psico-fisico dei soggetti che lo praticavano da tempo. Ne emerse che i praticanti abituali di *qigong*, durante l'esercizio, riuscivano ad aumentare la produzione di energia nel corpo, migliorando complessivamente le funzionalità dell'organismo. Le ricerche dimostrarono che sia l'emissione di *qi* all'esterno (外气 *waiqi*) che gli effetti che ne derivavano dipendevano esclusivamente dalla volontà cosciente del soggetto stesso. Questa scoperta confermò la visione antica secondo cui “dove arriva l'intenzione lì arriva il *qi*” (Boschi, 2003: 320). Fu dunque provata l'esistenza di questa forma di energia vitale tramite cui la nostra mente poteva agire intenzionalmente sulla realtà. I veri sostenitori del *qigong* ritenevano infatti che tali esercizi permettessero all'uomo di sviluppare un tipo di coscienza diversa, definita come “coscienza autentica (真意 *zhenyi*)”, appartenente al cielo anteriore (a differenza di quella comune che è invece posteriore alla nascita). “*Zhenyi* è la condizione di consapevolezza che si raggiunge quando la normale attività cosciente si cheta” (Long Ming in Boschi, 2003: 325). Fu da questa presa di coscienza che tali ricercatori si impegnarono al fine di provare le loro scoperte scientificamente, contro lo scetticismo del mondo accademico cinese e internazionale. Ovviamente, tali scoperte non furono però ben accette da tutti gli esponenti del mondo scientifico che anzi o le ignorarono completamente o considerarono solamente gli effetti terapeutici. Questi ultimi ritenevano che il potere curativo derivasse dallo stato di rilassamento che inducevano tali esercizi con conseguenze fisiologiche ben precise come: riduzione del battito cardiaco, abbassamento della pressione, regolazione del respiro ecc. Coloro che invece abbracciarono completamente tali teorie iniziarono a spingere per una riconsiderazione della visione scientifica complessiva sul sistema psicofisico umano e per l'integrazione del *qigong* nella scienza ufficiale. Comunque, seppure tali sperimentazioni sono state spesso accostate a quelle compiute sulle pratiche paranormali, in realtà furono utilizzate su metodi comuni. Per questo motivo, non passarono totalmente inosservate e originarono nuove sperimentazioni successive, realizzate tramite il ricorso a strumenti specifici per la riproduzione elettronica del *waiqi* (外气). Al di là delle prove scientifiche, il *qigong* continua a essere praticato ancora oggi a scopi terapeutici e preventivi non solo in Cina ma anche nel resto del mondo. Nel Paese, riscuote una grande attenzione ed è ritenuto un rimedio potente ed efficace, tanto per prevenire quanto per curare le malattie e “nutrire il principio vitale”. Esso risulta estremamente importante perché basato su un tipo di respirazione “terapeutica” tramite cui l'uomo riesce ad aumentare il suo livello di consapevolezza del corpo e dell'ambiente che lo circonda (Montagnani, 2005: 39). L'aria assorbita dall'esterno entra correttamente nel corpo, diffondendosi in ogni cellula; è come se l'ambiente esterno divenisse parte di noi stessi. In poche parole, la pratica del *qigong* rispetta l'antico principio cinese secondo cui “in presenza di malattia ci si cura, in assenza di malattia ci si rinforza<sup>96</sup>” (Xing 邢 & Ji 纪 (1), 2004: 260). In ambito medico, continuano le ricerche, soprattutto per l'utilizzo del *qigong* per la cura e la prevenzione delle malattie degenerative, ormai ampiamente

---

<sup>96</sup> “有病治病，无病强身” *youbing zhi bing, wubing qiang shen*.

diffuse in tutto il mondo, come ad esempio i tumori<sup>97</sup>.

### **Modalità di pratica<sup>98</sup>**

Attualmente, il *qigong* praticato in Cina comprende diversi stili: *daoyin* (导引), *tuna* (吐纳), *cunshen* (存身), *jinggong* (静功), *donggong* (动功), *neigong* (内功), *waijigong* (外功) e altre ancora<sup>99</sup>. Ognuna di esse possiede specifiche caratteristiche e modalità di pratica. Senza entrare nel dettaglio, faremo adesso cenno ai due principali stili di questa arte: il sistema *waidan* e quello *neidan*. Seppure con modalità differenti, essi sono utilizzati per far circolare e diffondere l'energia nel corpo.

Nello specifico, il *waidan* (外丹), ovvero “alchimia esterna”, è uno stile che prevede posizioni statiche e dinamiche, si basa sul movimento e sul lavoro muscolare di una o più parti del corpo, solitamente braccia e gambe (Montagnani, 2005: 60). La prima fase dell'esercizio consiste nella contrazione muscolare di una parte del corpo e nel rilassamento generale delle altre. La mente deve essere concentrata sul movimento e visualizzare l'immagine, così da favorirlo. Mente, corpo e respiro sono dunque concentrati sul medesimo fine, l'indirizzamento del *qi* in una specifica parte del corpo. Dopo qualche minuto, la zona contratta viene rilasciata e si percepisce un calore diffuso, corrispondente alla concentrazione di *qi* e sangue in quel punto. L'importante è, durante tali esercizi, non sforzare eccessivamente il muscolo onde evitare una “perdita di energia (丧气 *sangqi*)”. In tal caso, si verificherebbe inoltre un rafforzamento e ingrossamento del muscolo, che rappresenterebbe un ostacolo alla circolazione di *qi*, con conseguente formazione di ristagni di energia nella zona corrispondente. Tale rischio è minore negli esercizi statici, che possono essere eseguiti anche da persone debilitate e malate. Grazie a tali pratiche si riesce infatti ad abituare il corpo a lavori fisici pesanti tramite la mente. Così facendo, si riesce a indirizzare il *qi* in tutte le parti del corpo, anche nelle zone più difficili da raggiungere.

Il *Neidan* (内丹), o “alchimia interna”, invece, è una pratica piuttosto complicata per cui è necessaria la guida e la supervisione di un maestro. Tale pratica mira a concentrare il *qi* nel basso ventre, definito dai taoisti *Dantian* (丹田), “campo dell'elisir”. Tale zona è molto importante perché, secondo i taoisti, concentrandovi il *qi*, permette di eseguire la respirazione addominale che ci riporta alla fase embrionale. Dopo tale fase, l'allievo eseguirà degli esercizi volti alla purificazione di tutti i meridiani e canali del corpo, al fine di sciogliere eventuali blocchi energetici. Solo a questo punto, verranno eseguiti gli esercizi veri e propri del *neidan*, volti a dirigere con la mente il *qi* attraverso i meridiani della linea sagittale mediana: *renmai* (任脉: vaso concezione) e *dumai* (督脉: vaso governatore), superando eventuali ostruzioni. Raggiunto un buon livello, l'allievo riuscirà a indirizzare l'energia anche negli altri meridiani principali. Questi esercizi vengono tutti eseguiti in posizione statica, salvo alcuni movimenti precisi di braccia e gambe. Il fine ultimo del *neidan* è

---

<sup>97</sup> Per maggiori informazioni sulle sperimentazioni sul *qigong* e i tumori consultare: Montagnani, 2005: 74-76, 84-85.

<sup>98</sup> Cfr: Xing 邢 & Ji 纪 (1), 2004: 260-265; Muccioli, 2013: 86-87 e Montagnani, 2005: 59-64, 72.

<sup>99</sup> Per maggiori informazione sulle altre tipologie di *qigong* consultare: Montagnani, 2005: 64-72, 87-239, 286 e Xing 邢 & Ji 纪 (1), 2004: 262-265.

quello di creare grandi quantità di energia, utilizzabile per scopi precisi. L'importante è fare attenzione a controllare bene tali quantità di *qi* tramite un lavoro di coordinazione tra mente e respiro. In caso di distrazione, il *qi* rischierebbe di straripare nei collaterali, originando ristagni e dunque conseguenti danni alla salute, richiedendo persino l'intervento di un bravo maestro. Solitamente, tale modalità di *qigong* viene eseguita a fini meditativi, spirituali oppure per migliorare la salute e curare le malattie. Inoltre, viene talvolta utilizzata nelle arti marziali interne o in alcune arti come nell'arte antica della calligrafia, per suonare uno strumento musicale o per coltivare piante e fiori.

Il *momento migliore per praticare qigong* è la mattina presto o la sera tardi. Solitamente viene praticato nei parchi, in mezzo alla natura, in luoghi silenziosi, con aria pura, areati ma non ventilati, calmi e tranquilli. Dal punto di vista dell'*abbigliamento*, sono consigliati abiti larghi e comodi, così da non ostacolare i movimenti. Per gli esercizi si può utilizzare una panca di legno, una sedia oppure un tappeto morbido. Al fine di non interrompere gli esercizi, *prima di iniziare*, è consigliabile soddisfare qualunque bisogno fisiologico, bere dell'acqua ma evitare di mangiare cose pesanti. Inoltre, è necessario predisporre la mente a uno stato di calma e concentrazione, scacciando i pensieri negativi e i problemi. Come si diceva nell'antichità, se occhi, orecchie, naso, lingua, corpo e mente sono calmi, si riuscirà a vedere senza guardare e a sentire senza ascoltare, distaccandosi dunque dal mondo. Si dice infatti che, praticando il *qigong*, l'uomo entri in una condizione di quiete (入静状态 *ru jing zhuangtai*) (Xing 邢 & Ji 纪 (1), 2004: 261). Rilassamento e tranquillità sono infatti essenziali nella pratica di tale modalità e necessari per poter poi applicare i principi *yangsheng* in tutti gli altri aspetti della vita quotidiana.

*Dopo tale attività* si risconterà immediatamente uno stato di assoluto relax e benessere, il respiro sarà calmo e regolare, la mente concentrata e rilassata, libera dai pensieri e dalle ansie. Poiché tale attività richiede un totale "isolamento dal mondo", si dovrebbe evitare di interrompere gli esercizi in maniera brusca, permettendo al corpo di riabituarsi lentamente all'ambiente esterno. Solitamente, il *qigong* viene infatti praticato a occhi chiusi, dunque, terminati gli esercizi, si dovrebbero riaprire piano e, prima di ricominciare le normali attività, sarebbe opportuno muovere gli arti, strusciare le mani per riscaldare il corpo e muovere lentamente la testa.

### **Effetti benefici e terapeutici<sup>100</sup>**

In termini generali, il *qigong* è dunque una disciplina composta da una serie di esercizi di difficoltà progressiva che si svolgono tramite modalità di controllo del corpo (in quiete o in movimento), del respiro, del pensiero e delle emozioni per gestire il flusso di *qi* nel corpo (Boschi, 2003: 318). Esso richiede calma, pratica e perseveranza. Solo con l'esperienza e l'esercizio sarà possibile godere di tutti i suoi benefici e delle molte proprietà terapeutiche che possiede. Tra queste, tale disciplina può aiutare a garantire un flusso regolare di *qi* in tutto il corpo, tonificare e concentrare il *qi* in specifici punti corporei, nonché abbassare il tasso di viscosità del sangue e il livello di colesterolo e grasso in esso contenuto. Inoltre, rafforza le funzionalità degli organi, del sistema immunitario, respiratorio, cardiocircolatorio e nervoso, previene l'invecchiamento degli apparati del corpo e della mente, aumenta la produzione dei liquidi, migliora le funzioni digestive, la circolazione di sangue e di

---

<sup>100</sup> Cfr: Xing 邢 & Ji 纪 (1), 2004: 260; Zhang 张, 1990: 52 e Montagnani, 2005: 71-84.

*qi*<sup>101</sup>. Dal punto di vista psico-emotivo, il *qigong* ha inoltre una forte azione rilassante, distende la mente e l'animo, scaccia pensieri e le preoccupazioni, calma il mal di testa e combatte l'insonnia, facendo ritrovare la calma e la stabilità interiore. In breve, il *qigong* svolge una forte azione preventiva e terapeutica poiché aiuta a preservare l'equilibrio tra yin e yang nel corpo, nutre il *qi*, preserva l'essenza e calma l'animo. Esso è particolarmente indicato in caso di patologie come ipertensione, malattie cardiache, problemi digestivi, nevrosi, insonnia, astenia, nevrastenia, tumori e carenza di *qi*. Inoltre, se ne consiglia la pratica anche in caso di problemi al sistema respiratorio, urinario, digestivo e intestinale. In linea generale, il *qigong* può essere utilizzato per la cura di quasi tutte le malattie o, comunque, per il miglioramento delle condizioni psicofisiche del malato<sup>102</sup>. Per concludere, è stato dimostrato che le persone anziane che svolgevano regolarmente *qigong* da tempo, godevano di buona salute psico-fisica, avevano un umore stabile, buona memoria, appetito, capelli forti, pelle e denti sani, buona vista, buon udito e riposavano in maniera adeguata (Chen 陈 & Li 李, 1993: 13). Per tutti questi motivi, in Cina, esso è da sempre ritenuto come una delle modalità privilegiate per la salute e la lunga vita, per prevenire le malattie e l'invecchiamento, per rafforzare il corpo e la mente.

### 3.5.2. Arti marziali

Un ultimo importante aspetto delle modalità *yangsheng* è la pratica delle arti marziali che comprendono “*gongfu*” (功夫: “risultato di un duro lavoro”) e *wushu* (武术: “arti del guerriero”). Seppure in Occidente sono spesso associate alla lotta e ai combattimenti, nella loro forma più nobile esse sono finalizzate anche a raggiungere la propria interiorità, per conquistare la quiete e l'armonia nel rispetto delle leggi cosmiche e filosofiche tradizionali antiche. Le “arti del guerriero” si basano su alcuni movimenti del corpo, tecniche che imitano gli animali durante l'attacco e la difesa e studio delle armi antiche (spada, bastone, lancia ecc.). Lo scopo principale di queste arti applicate alla ricerca interiore non è quello di fare del male all'avversario ma di raggiungere un livello di autocontrollo tale da arrecargli il minor danno possibile. Esse sono infatti delle arti e, in quanto tali, insegnano all'individuo a crescere interiormente, a migliorarsi, perfezionando qualità positive come la profonda conoscenza di sé, l'autocontrollo, la sicurezza e l'armonia tra corpo e mente (Montagnani, 2005: 302).

“Imparare a fare del male a qualcuno è molto facile, è imparare a fare del bene che è difficile”  
“Il tuo nemico principale sei tu stesso”  
(Montagnani, 2005: 302)

Grazie alla pratica delle arti marziali, l'individuo riuscirà dunque a ritrovare la forza e la determinazione con cui superare i propri limiti e affrontare la vita. Anche le arti marziali sono antichissime<sup>103</sup>, poiché l'uomo fin dal principio ha cercato di confrontarsi con i suoi simili per sopravvivere, difendersi e conquistare. Nel tempo, tali sistemi di “lotta” si sono perfezionati e hanno dato origine a molti metodi differenti. Con l'avvento delle scuole filosofiche-religiose, in particolare Taoismo e Buddismo, alcune sono poi state trasformate in pratiche per la ricerca interiore, per il

---

<sup>101</sup> Per informazioni specifici rispetto alle prove scientifiche degli effetti terapeutici del *qigong* consultare: Montagnani, 2005: 76-84.

<sup>102</sup> Per maggiori informazioni sulle singole patologie e il *qigong* consultare: Chen 陈 & Li 李, 1993.

<sup>103</sup> Cfr: Per maggiori informazioni consultare: Montagnani, 2005: 304-311.

raggiungimento di una profonda consapevolezza di sé. Inoltre, con il tempo, si sono quasi completamente distaccate dai fini bellici e sono stati utilizzati come efficaci mezzi preventivi e terapeutici.

Il *gongfu* si divide oggi in due *stili* principali<sup>104</sup>: esterni e interni, entrambi incentrati sul rafforzamento del corpo al fine di migliorare il suo funzionamento e garantire la circolazione corretta del *qi*. Inoltre, esso permette di ottenere un buon controllo sulla mente e sulle emozioni, così da vivere in uno stato di calma e serenità interiore. Nello specifico, gli stili esterni si concentrano sulle caratteristiche fisiche, muscolari e materiali del soggetto, così da prepararlo al confronto con il mondo esterno. Gli stili interni, invece, si concentrano su un lavoro energetico e interiore, nel rispetto della Teoria dello yin-yang. Inoltre, gli stili *wushu* si differenziano anche in base alla provenienza geografica: quelli del Nord e quelli del Sud. La “boxe del nord” prevede movimenti lunghi e ampi, da svolgere in grandi spazi, come conseguenza delle caratteristiche morfologiche dei suoi abitanti (alti e con arti lunghi) e del territorio (pianure vaste dove combattevano). Al contrario, la “boxe del Sud” prevede movimenti corti, potenti e che non necessitano di grandi spazi per essere eseguiti. Non a caso gli abitanti del sud sono più bassi di quelli del Nord e hanno arti più corti, inoltre, geograficamente, le zone in cui erano soliti combattere erano o aree montuose o imbarcazioni molto piccole. Dunque, i movimenti dovevano essere precisi e limitati nello spazio. Oggi gli stili esterni sono in numero maggiore rispetto a quelli interni. Tra questi ultimi i più importanti sono il *taijiquan* (太极拳) e le modalità *baguazhang* (八卦掌), *xinyiquan* (形意拳) e *liuhebafa* (六合八法)<sup>105</sup>.

### **Taijiquan<sup>106</sup>**

Il *taijiquan* (太极拳), letteralmente “boxe del polo supremo”, è un tipo di arte marziale cinese molto antica ormai praticata in tutto il mondo. Sulle sue origini si sono sviluppate molte storie e leggende, ma si pensa che la sua nascita sia dovuta effettivamente a un prete taoista, esperto di tecniche alchemiche interne (内丹 *neidan*) di nome Zhang Sanfeng (张三丰)<sup>107</sup>.

Il *taijiquan* è basato sul principio del movimento dello yin-yang e dell’armonia tra corpo e mente. Si compone di movimenti di coordinamento tra corpo, respiro e pensiero, capaci di aiutarci a preservare la salute tramite la ricerca della calma interiore. Poiché l’obiettivo degli esercizi è quello di trovare “l’immobilità attraverso il movimento”, i *movimenti* devono essere calmi, lenti e precisi, nel rispetto del flusso dell’energia *qi* nel corpo. Il *taijiquan* si basa infatti sui movimenti di braccia e gambe ma la testa e lo sguardo rimangono fermi e fissi in avanti, le gambe lievemente aperte e piegate e il tronco apparentemente immobile. Esistono poi delle varianti in base a ogni stile<sup>108</sup>, alcuni sono più rapidi altri più lenti, alcuni più lineari e semplici altri con movimenti complessi, altri alternano movimento e posizioni statiche e altri ancora sono eseguiti a mani nude o con l’utilizzo di armi. La scelta dipenderà dalle preferenze e dalle condizioni individuali. Anche la pratica del *taijiquan* richiede esercizio e perseveranza al fine di svolgere correttamente e con la

---

<sup>104</sup> Cfr: Cfr: Montagnani, 2005: 311-312.

<sup>105</sup> Per maggiori informazioni sui vari stili consultare: Montagnani, 2005: 319- 325.

<sup>106</sup> Cfr: Xing 邢 & Ji 纪 (1), 2004: 266-269 e Montagnani, 2005: 312-319

<sup>107</sup> Per maggiori informazioni sulla storia del *taijiquan* consultare: Montagnani, 2005: 313-319.

<sup>108</sup> Per maggiori informazioni sugli altri stili consultare: Xing 邢 & Ji 纪 (1), 2004: 267.

giusta velocità e precisione i movimenti, nonché per respirare in maniera lenta e profonda adeguatamente.

Affinché i movimenti non vengano ostacolati, anche in questo caso, i *vestiti* devono essere comodi e larghi, traspiranti e leggeri. Il *momento migliore per praticare il taijiquan* è o al mattino presto o la sera, preferibilmente in luoghi immersi nel verde, come nei parchi o, se questo non è possibile, in stanze e aree ben areate e tranquille. In ogni parco cinese, sarà possibile vedere persone, soprattutto adulte o anziane, dedite alla pratica di tale arte, soprattutto al mattino.

*Dal punto di vista terapeutico e preventivo*, esso rafforza il corpo e possiede molte proprietà benefiche contro le malattie più comuni. In termini generali, agevola la circolazione del *qi* nel corpo, preserva l'equilibrio tra yin e yang, rafforza gli organi, regolarizza le funzioni polmonari, distende mente e umore, stimola il metabolismo, la sudorazione e la circolazione del sangue e del *qi* nel corpo. Inoltre, aumenta la capacità di resistenza alle malattie, ritardando l'invecchiamento fisico e mentale. Tale arte è indicata per tutti i soggetti, in qualunque condizione psico-fisica ed età, purché praticata con moderazione e nel rispetto dei propri limiti. Inoltre, è particolarmente consigliata in caso di alcune patologie croniche, come ad esempio l'ipertensione, l'ulcera gastrica e la nevralgia.

## 4. La tradizione culinaria cinese

### 4.1. La cucina cinese: varietà, semplicità ed estetica

“Cinque soltanto sono i sapori, ma le loro mescolanze sono così varie  
che nessuno può dire di averle gustate tutte”  
(Sun Zu, 2005)

La cucina cinese è nota in tutto il mondo per la sua varietà e particolarità grazie all’abile accostamento tra i cibi e alle tradizioni culinarie delle diverse etnie e aree geografiche che la compongono. Non sarebbe infatti corretto parlare di un’unica cucina cinese poiché ogni luogo possiede un proprio stile culinario che varia negli ingredienti, nei condimenti e nelle tecniche di cottura e conservazione. Le scelte sono dettate dal clima, dalla collocazione geografica, dalle tradizioni locali, dalla religione, dal gruppo etnico di appartenenza, dalle condizioni socio-economiche e dalle evoluzioni storiche e politiche locali. La prima cosa che balza agli occhi del turista straniero appena arrivato in una grande città cinese è proprio la grande quantità di cibo che lo circonda, ristoranti piccoli e grandi, lussuosi ed economici, catene internazionali e fastfood occidentali, bancarelle e venditori ambulanti di frutta e verdura. In Cina, quasi non esistono cibi non commestibili dal momento che la popolazione di un tempo è riuscita a elaborare un’arte in grado di convertirli tutti in piatti appetitosi e deliziosi. Per esempio, nella regione del Guangdong, luogo per eccellenza della buona cucina, si dice: “Fatta eccezione dei tavoli, degli aerei e dei sommergibili, tutto ciò che ha le gambe, che vola e che nuota può essere mangiato dai Cinesi<sup>1</sup>”. Resta di fatto che, comunque, essendo la Cina un Paese prevalentemente agricolo, nonostante lo sviluppo economico e tecnico degli ultimi anni, la cucina cinese tradizionale resta principalmente basata su prodotti agricoli, disponibili su larga scala. Il territorio offre un vasto assortimento di cereali, verdure, frutta e legumi che compongono sempre i piatti principali, accompagnati da quantità inferiori di carne e pesce.

In questo capitolo, verranno presentate al lettore i vari aspetti della tradizione culinaria cinese, frutto di un attento lavoro di ricerca e di rielaborazione di informazioni raccolte personalmente in Cina, avvalorate poi dal confronto con testi di esperti cinesi e medici occidentali specializzati in materia. I risultati ottenuti sono testimonianza di un inestimabile patrimonio gastronomico-culturale, esempio di varietà, semplicità e raffinatezza. La cucina cinese vanta infatti da un lato la maestria nell’utilizzo dei cibi e delle diverse modalità di cottura e conservazione, dall’altro un semplice allestimento della tavola e pochi e pratici strumenti da cucina, dall’altro ancora un raffinato galateo nonché l’armonia e l’equilibrio tra tutti gli elementi che compongono il piatto finale a tavola. A partire dalle ricette originarie la popolazione cinese ha elaborato nel tempo moltissime varianti che hanno permesso l’elevazione di una semplice e rustica cucina a un’arte, a una ricerca estetica senza fine.

#### 4.1.1. Stili e tipologie culinarie: cucina regionale, etnico-religiosa e di strada

In Cina, gli stili culinari (菜系 *caixi*) iniziarono a differenziarsi a partire dalla dinastia Tang (618-907), principalmente per motivi climatici e geografici. I fattori che hanno influenzato la cultura alimentare cinese (饮食文 *yinshi wenhua*) possono essere così

---

<sup>1</sup> “除了桌子, 飞机和潜水艇, 所有地上跑的, 天上飞的, 水里游的中国人都吃” *chu le zhuozi, feiji he qianshuiting, suoyou di shang pao de, tianshang fei de, shuili you de Zhongguo ren dou chi.*

riassunti:

- fattori naturali (自然因素 *ziran yinsu*): geografia (地理 *dili*), clima (气候 *qihou*) e produzione (生产 *shengchan*);
- fattori sociali (社会因素 *shehui yinsu*): politica (政治 *zhengzhi*), economia (经济 *jingji*), scienza e tecnologia alimentare (饮食科技: *yinshi keji*);
- etnia di appartenenza (民族 *minzu*), credo religioso (信仰 *xinyan*), usi e abitudini alimentari (饮食习俗 *yinshi xisu*).

Ad esempio, se la scelta del cibo è dettata da ragioni economiche o dipende dalla ricchezza naturale della zona, nelle aree più povere e contadine -come a nord e a ovest del Paese- avremo pietanze più semplici, sia in termini di sapore che di presentazione. I piatti più ricchi, vari e gustosi sono invece tipici delle aree con una migliore collocazione geografica -come al centro e al sud- in particolare a sud-est, luogo di origine della cultura alimentare cinese. Il sud-est della Cina vanta infatti un terreno fertile e piano, facilmente coltivabile e vicino alle fonti d'acqua (fiumi, laghi e mare), al contrario del nord e dell'ovest, montagnosi e aridi. Per questo il sud è stato interessato da uno sviluppo socio-economico più massiccio negli ultimi anni. Alla base di tutti i sistemi alimentari cinesi vi sono i cereali, che costituiscono il piatto standard con differenze da regione a regione nelle tipologie scelte anche se, di base, si utilizza ovunque il riso. Soprattutto in passato, la tipologia di cereale utilizzato determinava anche la posizione gerarchico-sociale ed evidenziava la differenza negli stili di vita tra città e campagne. In città si mangiava prevalentemente riso e grano mentre in campagna la scelta del cereale dipendeva dalla stagione, dalle necessità e dalle condizioni economiche del momento. Le variazioni nelle pietanze e nelle tipologie di frutta e verdura utilizzate dipendevano invece dagli altri cibi coltivabili e utilizzabili in ogni singola regione.

### **La cucina regionale<sup>2</sup>**

Ogni regione cinese rivendica una propria cucina, con manuali culinari regionali propri, caratterizzata da uno o più sapori dominanti. Le differenze riguardano l'utilizzo di alcuni cibi specifici, in genere i più abbondanti in loco, nonché il ricorso a specifiche tecniche di cottura. La localizzazione geografica delle quattro grandi cucine cinesi corrisponde grossomodo ai quattro punti cardinali: settentrionale o pechinese, meridionale o cantonese, orientale o di Shanghai e sudoccidentale o del Sichuan (Montanari & Sabban, 2006: 577). Le quattro scuole furono individuate in tempi antichi quando, a seguito dell'espansione dell'impero Cinese durante la dinastia Han, alcuni scrittori iniziarono ad elaborare delle opere contenenti informazioni sulle diverse pratiche culinarie in base alla provenienza geografica. A queste quattro cucine regionali principali, se ne aggiungono altre otto locali ma note a livello nazionale come le "Otto principali cucine cinesi": cucina del Fujian (闽菜 *Min cai*), cucina del Guangdong (粤菜 *Yue cai*), cucina dell'Anhui (徽菜 *Hui cai*), cucina del Zhejiang (浙菜 *Zhe cai*), cucina del Jiangsu (苏菜 *Su cai*), cucina dello Hunan (川菜 *Si cai*), cucina del Sichuan (湘菜 *Xiang cai*) e cucina dello Shandong (鲁菜 *Lu cai*).

---

<sup>2</sup> Cfr: materiale raccolto in loco e tramite la consultazione di: China.com.cn. *中国八大菜系简述, Le otto principali cucine cinesi*. <http://www.china.com.cn/chinese/zhuanli/265694.htm> (data di consultazione 10/04/2014); Montanari & Sabban, 2006: 577-579; Serventi & Sabban, 2000: 134 e Giunti, 2010: 134.

- CUCINA SETTENTRIONALE: caratteristica della zona di Pechino e della valle del Fiume Giallo che si estende verso est fino allo Shandong. Per tradizione, essendo la zona arida e montagnosa, anche i suoi abitanti sono caratterialmente più “secchi”, duri, chiusi e nervosi a causa di una carenza dell’elemento Acqua. Per compensare tale deficit necessiterebbero dunque di un’alimentazione ricca di cibi acquosi come frutta, verdura e cereali raffinati, alimenti che scarseggiano al nord e di cui è invece ricco il sud. Essendo i sapori consigliati salato e aromatico, tale cucina privilegia i sapori forti ma non risulta affatto grassa. Le cotture sono piuttosto lunghe e le pietanze di carne simili ai nostri arrostiti. All’interno di questa cucina distinguiamo:

- *cucina di Pechino o mandarina* (北京菜 *Beijing cai*): tipica della capitale e delle aree circostanti. Si tratta di una cucina piuttosto elaborata poiché, nell’antichità, i nobili della capitale esigevano pietanze ricche e raffinate. Il riso, per motivi economici, è il cereale più utilizzato nella regione. Dalla sua lavorazione si ottiene una vasta varietà di pasta come ravioli, spaghetti, tagliatelle, focacce (饼 *bing*) e pane al vapore (馒头 *mantou*). L’alimentazione della zona si compone poi di zuppe, verdure, tofu e pesce conditi con aglio e aceto, carne di manzo, di maiale e di agnello. Le caratteristiche di questa cucina sono:

sapore: salato (咸 *xian*).

Ingredienti principali: aglio (大蒜 *dasuan*), aceto (醋 *cu*) e salsa di soia (酱油 *jiangyou*).

Modalità di cottura più diffuse: al vapore (蒸 *zheng*), saltata (炒 *chao*) e arrosto (考 *kao*).

Piatti tipici: Anatra laccata alla Pechinese (北京烤鸭 *Beijing kaoya*), accompagnata con cipollotto crudo e salsa dolce-salata (甜面酱 *tianmian jiang*) e, soprattutto in inverno, carne di pecora (羊肉 *yangrou*) condita con aglio e aceto balsamico.

- *Cucina dello Shandong* (鲁菜 *Lu cai*): così chiamata dall’antico nome dello stato di Lu (鲁), situata in un’area costiera nella zona più orientale del Paese. È anche nota in Cina come la “cucina settentrionale” per eccellenza. Fu molto apprezzata durante le dinastie Ming e Qing. Tale cucina, vista la collocazione geografica, fa un largo uso di pesce. Le caratteristiche di questa cucina sono:

sapore: salato (咸 *xian*), profumato e aromatico (新鲜 *xinxian*).

Ingredienti principali: cipolla verde (大葱 *dacong*) e salsa di soia (酱油 *jiangyou*), che conferisce ai piatti un colorito scuro.

Modalità di cottura più diffuse: friggere a fuoco vivo per pochi minuti (爆 *bao*), saltare in umido (烧 *shao*), friggere in olio abbondante (炸 *zha*) e saltare nel wok (炒 *chao*).

Piatti tipici: zuppe (汤 *tang*) e gamberi (虾 *xia*) fritti e conditi con salsa piccante a base di soia.

- CUCINA SUD-OCCIDENTALE E DEL CENTRO: caratteristica delle regioni di Guizhou, Yunnan, Sichuan, Hunan e Hubei. Tale cucina risente degli influssi del vicino subcontinente indiano e della cucina centroasiatica. I piatti sono speziati e piccanti per la larga presenza di peperoncino, soprattutto nel Sichuan, la regione per eccellenza delle piante aromatiche (es. peperoncini e pepe del Sichuan). Le pietanze

sono piuttosto sostanziose e richiedono tempi di cottura lunghi. All'interno di questa cucina distinguiamo:

- *cucina del Sichuan* (川菜 *Si cai*): è la cucina più intensa e aromatica della Cina, che conta una grande varietà di preparazioni culinarie. Per questo motivo si afferma “un sapore per ogni piatto, cento sapori per cento piatti (一菜一味, 百菜百味 *yi cai yi wei, bai cai bai wei*)<sup>3</sup>”. In passato la cucina del Sichuan si sviluppò notevolmente durante l'epoca Tang, per poi essere arricchita di nuove preparazioni culinarie durante le dinastie Ming e Qing. Oggi è nota in tutta la Cina e persino nel resto del mondo e si afferma: “il cibo è in Cina, ma il gusto è nel Sichuan (食在中国, 味在四川 *shi zai Zhongguo, wei zai Sichuan*)” (Rangoni, 2001). I luoghi per eccellenza di tale cucina sono Chengdu e Chongqing. La predilezione per i sapori forti e speziati ha ragioni climatiche e geografiche. La popolazione di un tempo cercò di adattarsi alle condizioni locali tramite il cibo, al fine di preservare l'equilibrio energetico interno. La regione del Sichuan si trova in un bacino naturale, accanto alle montagne del Tibet. Il clima è poco ventoso, freddo e umido in inverno e molto caldo in estate, a causa della scarsa circolazione d'aria. Secondo la tradizione medica cinese, un eccesso di umidità e di acqua possono costituire una minaccia alla salute. Dunque, al fine di prevenire il presentarsi di stati patologici e dover ricorrere ai medicinali, la popolazione locale optò per un'alimentazione che rimediasse a questo squilibrio naturale. Questo spiega l'utilizzo dei cibi di sapore piccante, con proprietà diuretiche e diaforetiche, in grado di eliminare l'acqua in eccesso e limitare “l'avvelenamento da umidità” (湿毒 *shi du*), ripristinando così lo stato di equilibrio. Le caratteristiche di questa cucina sono:

sapore: piccante (辣 *la*), pepato (辛辣的 *xinla de*), salato (咸 *xian*), dolce (甜 *tian*) e acido (酸 *suan*).

Ingredienti principali: peperoncino (辣椒 *lajiao*), peperoni (胡椒 *hujiao*), pepe aromatico cinese (花椒 *huajiao*), olio (油 *you*) e spezie varie.

Modalità di cottura più diffuse: arrostitire (烤 *kao*), saltare in umido (*shao*), far rosolare in padella poco prima della cottura in umido (煸 *bian*) e al vapore (蒸 *zheng*).

Piatti tipici: piatti aromatici e speziati di ogni tipo, tofu con carne (麻婆豆腐 *Mapo doufu*), strisciette di carne al sapore di pesce (鱼香肉丝 *Yuxiang rousi*), pezzetti di pollo con arachidi e peperoncini (宫保鸡丁 *Gongbao jiding*) e pesce piccante con verdure in agrodolce (酸菜鱼 *Suan cai yu*).

1. Tofu con carne (麻婆豆腐 *Mapo doufu*): la carne viene tagliata a pezzi molto piccoli e sottili, viene cotta a lungo insieme al tofu che assume così il sapore della carne. Alla fine si aggiungono i peperoncini per insaporire la pietanza.
2. Strisciette di carne al sapore di pesce (鱼香肉丝 *Yuxiang rousi*): l'origine del nome è molto particolare poiché tale piatto non prevede il pesce tra i suoi ingredienti ma ne possiede il sapore. La carne viene fatta a pezzetti piccoli e lunghi (丝 *si*), poi vengono aggiunti i condimenti: aceto, salsa di soia e altre salse (调料 *tiaoliao*). Il risultato finale è una carne dal sapore di pesce. Ma perché

---

<sup>3</sup> Cfr: China.com.cn. 中国八大菜系简述, *Le otto principali cucine cinesi*. <http://www.china.com.cn/chinese/zhuanti/265694.htm> (data di consultazione 10/04/2014).

ricercare tale sapore in un piatto di carne? Per comprenderlo basta considerare il carattere cinese di “delizioso (鲜 *xian*). È formato dal carattere di “pesce (鱼 *yu*)” e di “carne di capra (羊 *yang*)”. La leggenda narra che un tempo un uomo unì questi due ingredienti e scoprì un sapore divino. Fu così che nacque questo carattere.

3. Pezzetti di pollo con arachidi e peperoncini (宫保鸡丁 *Gongbao jiding*): il pollo viene tagliato a quadrati piccoli e tutti delle stesse dimensioni, viene poi saltato con arachidi, peperoncini, erba cipollina, olio e salsa di soia.
- *Cucina dello Hunan (湘菜 *Xiang cai*)*: si sviluppa in un'area caratterizzata da un clima freddo e umido, predilige quindi i piatti piccanti. Le pietanze, dai colori intensi, sono molto condite e ricche di olio. Le caratteristiche di questa cucina sono:

sapore: profumato (香 *xiang*), piccante (辣 *la*) e acido-piccante (酸辣 *suanla*).

Ingredienti principali: peperoncini (辣椒 *laojiao*) e spezie varie.

Modalità di cottura principali: cuocere in umido (烩 *hui*), al vapore (蒸 *zheng*), friggere in olio abbondante (炸 *zha*), saltare nel wok (炒 *chao*), fumigare (熏 *hei*).

Piatti tipici: pancetta al fumo nero (affumicata) (烟熏腊肉 *Yanxu larou*), Pollo alla Dongan (东安子鸡 *Dongan zij*), semi di loto sotto zucchero (冰糖湘莲 *Bingtang xianglian*) e stufato di pinne di squalo in umido (红煨鱼翅 *Hongwei yuchi*).

- **CUCINA ESTREMO MERIDIONALE**: caratteristica delle aree di Canton, del Guangdong e, andando più verso est, del Fujian. Essendo la zona climaticamente e geograficamente favorevole, essa è molto ricca dal punto di vista gastronomico e prospera economicamente. Per questo motivo, per tradizione, la popolazione meridionale è socievole, gioviale, tranquilla e meno nervosa rispetto agli abitanti del nord. Possedendo un carattere piuttosto docile, la loro alimentazione dovrebbe allora essere ricca di cibi secchi, duri e grezzi (es. i cereali grezzi presenti in abbondanza al nord) e dal sapore dolce o acido. La cucina meridionale vanta una grande ricchezza e complessità, a base di pochi sapori dominanti sposati con tutti i profumi o valorizzati singolarmente uno a uno. Tra i prodotti principali della zona vi sono ortaggi, frutta, pesce, crostacei, volatili da cortile e riso, coltivato in grande quantità nella zona. Nelle zone costiere, i prodotti di mare sono anch'essi basilari, spesso cotti semplicemente al vapore. Tipici di questa zona sono i maiali da latte arrostiti, le carni laccate appese nelle vetrine dei ristoranti, la selvaggina, la salsa di ostriche per esaltare il sapore di verdure e pollo lessato, e tutti i piatti tipici della cucina cantonese. Le pietanze meridionali sono solitamente colorate, dal sapore semplice e delicato, poco speziate e fritte. La modalità di cottura privilegiata da questa cucina è proprio la frittura rapida in olio bollente che permette di ottenere cibi croccanti e leggeri. Mantenendo i cibi un sapore vicino a quello originario, sono molto apprezzati anche al di fuori della nazione. La maggior parte dei ristoranti cinesi presenti nel mondo praticano infatti questa cucina. Nello specifico, al suo interno distinguiamo:

- *Cucina del Guangdong (粤菜 *Yue cai*)*: della regione del Guangdong, di Chaozhou e Dongjiang. Tale cucina risentì dell'influsso della cucina occidentale grazie ai frequenti scambi economico-commerciali che hanno avuto luogo nella regione. La cucina del Guangdong ha come centro Canton, definito come il luogo per eccellenza della buona cucina cinese e in cui è possibile assaggiare i cibi più

strani come serpente, insetti, cane, gatto e altri animali domestici. La cucina del Guangdong è considerata la cucina più salutare fra tutte le tipologie regionali e si avvicina molto alla cucina di Taiwan, che unisce le caratteristiche tipiche della cucina del Guangdong e del Fujian. Tale regione si situa in un'area dal clima favorevole, non troppo caldo, freddo o umido. Dal punto di vista geografico, la zona è fertile e collinare. Queste due variabili hanno fatto sì che la popolazione non dovesse ricercare nella cucina sapori forti e decisi per compensare eventuali squilibri dovuti all'ambiente esterno. Le caratteristiche di questa cucina sono:

sapore: sono presenti tutti i sapori (acido 酸 *suan*, dolce 甜 *tian*, amaro 苦 *ku*, salato 咸 *xian*, piccante 辣 *la* e aromatico 香 *xiang*) ma resta una cucina dal gusto semplice (清淡 *qingdan*). Vi è comunque una particolare predilezione per le pietanze di sapore leggermente dolce e acido (tipo i piatti giapponesi).

Ingredienti principali: vasto assortimento di cibi di ogni genere.

Modalità di cottura più diffuse: friggere in poco olio (煎 *jian*), friggere in olio abbondante (炸 *zha*), far rosolare rapidamente prima della cottura in umido (焗 *bian*), cuocere in umido (烩 *hui*) e stufare (炖 *dun*).

Piatti tipici: riso fritto alla Cantonese (炒饭 *chaofan*), pezzetti di pollo bollito (白斩鸡 *Bai zhan ji*), lombata in salsa d'ostriche (蚝油牛柳 *Haoyou niuliu*) e maialino da latte arrosto (烤乳猪 *Kao ruzhu*).

- **Cucina del Fujian (闽菜 *Min cai*)**: questa regione si situa in un'area dal clima favorevole ma molto caldo, ragione per cui prevede una grande quantità di cibi dal sapore piccante, in grado di stimolare la sudorazione. A questo si aggiunge poi il sapore acido, che dona al corpo una sensazione di freddo e stimola l'appetito (开胃 *kaiwei*, letteralmente: “aprono lo stomaco”), spesso assente quando fa caldo. Le caratteristiche di questa cucina sono:

sapore: acido (酸 *suan*), piccante (辣 *la*) e dolce (甜 *tian*).

Ingredienti principali: pesce (鱼 *yu*), frutti di mare (海鲜 *haixian*), carne (肉 *rou*) e verdure (蔬菜 *shucai*).

Modalità di cottura privilegiate: saltare (炒 *chao*), cuocere in umido (熘 *liu*), stufare (炖 *dun*) e friggere in poco olio (煎 *jian*).

Piatti tipici: carne di maiale aromatizzata ai lici (荔枝肉 *Lizhi rou*), zuppa con ossa di pollo, uova e bacche rosse (鸡丝燕窝 *Jisiyanwo*), pollo affogato al vino rosso (醉糟鸡 *Zuizao ji*) e pietanza a base di molluschi al vapore, pinne di squalo e fauci di pesci (佛跳墙 *Fo tiao qiang*, letteralmente “Piatto del Buddha che salta fuori”). Quest'ultimo piatto è molto profumato, saporito e prelibato, in totale, oltre a quelli principali, può contare fino a 50-100 ingredienti, che vengono messi a stufare insieme per 6-10 ore.

- **CUCINA ORIENTALE E SUD-ORIENTALE**: caratteristica della zona di Shanghai, Jiangsu, Zhejiang e Anhui, aree situate nelle basse pianure del Fiume Azzurro e definite come il “Regno del pesce e del riso” (Montanari & Sabban, 2006: 578). Esse vantano infatti un territorio pianeggiante e fertile, ricco di fonti d'acqua e di campi coltivabili. In questa cucina si può apprezzare un vasto assortimento di prodotti freschi come ortaggi, frutti, pesci e crostacei d'acqua dolce o di mare, riso e pietanze dal sapore leggero, sottile, aromatico e agrodolce. Il tutto accompagnato da condimenti come zenzero, aceto, salsa di soia e vino giallo. Le pietanze della cucina

orientale mantengono pressoché intatto il sapore e la fragranza originaria. Questo è reso possibile da tempi di cottura molto rapidi, dall'utilizzo di cotture non invasive, come quella al vapore o saltata, e dall'abile utilizzo di salse piccanti ma che non coprono mai i sapori delle carni e del pesce, esaltandone invece la freschezza e la morbidezza. All'interno di questa cucina distinguiamo:

- **Cucina del Jiangsu (苏菜 *Su cai*):** caratteristica delle aree di Huaiyang, Suzhou, Nanchino e delle località confinanti come Shanghai. Originaria del periodo delle dinastie del Nord e del Sud (420-589), fu particolarmente apprezzata sotto i Tang (618-907), quando fu elevata a una delle due grandi cucine del sud. La zona è ricca di una qualità di riso detto "glutinoso" (糯米 *nuomi*), dal colore trasparente e dal sapore dolce, che addolcisce ogni pietanza che lo annoveri fra gli ingredienti. Si tratta di un riso morbido e malleabile, estremamente duttile dopo la bollitura. Le caratteristiche di questa cucina sono:

sapore: dolce (甜 *tian*), neutro e originario (原味 *yuanwei*) e leggermente salato (咸 *xian*).

Ingredienti principali: riso glutinoso (糯米 *nuomi*), zucchero (糖 *tang*), pesci (鱼 *yu*) e verdure (蔬菜 *shucai*).

Modalità di cotture privilegiate: stufare (炖 *dun*), brasare (焖 *men*), saltare in umido (烧 *shao*), cuocere in umido (烩 *hui*) e saltare nel wok (炒 *chao*).

Piatti tipici: dolcetti (点心 *dianxin*) di riso glutinoso, dall'aspetto trasparente e colorato. Essi sono molto belli esteticamente e anche salutari, perché realizzati con un cereale che, per sua natura, possiede un sapore dolce moderato, non tossico. Poi vi sono anche le carni dal sapore dolciastro, dovuto all'aggiunta di zucchero durante la cottura, spesso prolungata. E ancora, "trota a forma di scoiattolo (松鼠桂鱼 *Songshu guiyu*)", anatra sotto sale (盐水鸭 *Yanshui ya*), granchio (大闸蟹 *Da zhaxie*) e costole di maiale in agrodolce (糖醋排骨 *Tangcu paigu*).

- **Cucina del Zhejiang (浙菜 *Zhe cai*):** caratteristica di Hangzhou, Ningbo, Wenzhou e Shaoxing. Originariamente era una cucina molto salata, oggi l'utilizzo del sale è stato in parte limitato grazie alla maggiore consapevolezza di quanto gli eccessi possano essere nocivi per la salute. I cibi di questa cucina sono solitamente teneri e croccanti, dal sapore semplice e moderato grazie alla zona geograficamente e climaticamente favorevole. Le sue caratteristiche sono:

sapore: neutro e originario (原味 *yuanwei*), non forte (不重 *bu zhong*), profumato e aromatico (新鲜 *xinxian*).

Ingredienti principali: sale (盐 *yan*), pesce (鱼 *yu*) e verdure (蔬菜 *shucai*).

Modalità di cottura privilegiate: saltare nel wok (炒 *chao*), friggere in olio abbondante (炸 *zha*), cuocere in umido (烩 *hui*), cuocere in umido con brodo di cottura (溜 *liu*), al vapore (蒸 *zheng*) e saltare in umido (烧 *shao*).

Piatti tipici: pesce del Lago Occidentale di Hangzhou in salsa di aceto nero (西湖醋鱼 *Xihu cuyu*), carne di maiale saltata in padella con salsa di soia (东坡肉 *Dongpo rou*), trota al vapore (清蒸桂鱼 *Qingzheng guiyu*) e gamberi sgusciati aromatizzati alle foglie di tè Longjing (龙井虾仁 *Longjing xiaren*).

- **Cucina dell'Anhui (徽菜 *Hui cai*):** caratteristica della zona di Hefei, un tempo nota come Huizhou (徽州). Essa iniziò a svilupparsi durante la dinastia Song.

Essendo il clima della zona freddo e umido, si privilegiano le pietanze dal sapore piccante, pur cercando di mantenere gusto originario. Inoltre, i piatti tipici sono molto colorati e conditi con olio abbondante. Le caratteristiche di questa cucina sono:

sapore: neutro e originario (原味 *yuanwei*), profumato (香 *xiang*) e piccante (辣 *la*).

Ingredienti principali: peperoncini (辣椒 *lajiao*) e olio (油 *you*).

Modalità di cottura più diffuse: saltare in umido (烧 *shao*), brasare (焖 *men*) e stufare (炖 *dun*).

Piatti tipici: pollo arrosto (符离集烧鸡 *Fuli jishao ji*), pesce e carne di capra (鱼咬羊 *Yuyao yang*) e stufato con uova di piccione della Montagna Gialla (黄山炖鸽 *Huangshan dunge*).

### **La cucina etnico-religiosa: buddista-vegetariana, taoista e uigura-musulmana**

In Cina vi sono anche delle tipologie di cucina non riferibili a uno specifico luogo geografico ma al credo religioso o filosofico e all'etnia di appartenenza della popolazione locale. Ad esempio:

- *Cucina buddista-vegetariana*: come già affermato nei capitoli precedenti (1.4.4.), tale cucina vieta l'assunzione dei prodotti di origine animale, riuscendo però a imitarne il sapore tramite abili accoppiamenti tra legumi, soia e tofu, a cui si aggiunge un largo utilizzo di glutine, funghi, alghe, verdura, frutta e cereali.



**Figura 2** Zuppa vegetariana a base di tofu, funghi, glutine e spaghetti di riso

- *Cucina taoista*: la cucina taoista odierna si basa su piatti che riconciliano il dovere della salute con il piacere della gola, riassunti a pieno nel concetto di *yangsheng* (Montanari & Sabban, 2006: 581). Come già spiegato nel I capitolo, la cucina e la medicina tradizionale cinese derivano proprio dalla tradizione filosofica taoista la caratteristica di “cucina terapeutica”, con fini preventivi e curativi. Le pratiche alimentari comuni fanno riferimento ai principi generali della dietetica tradizionale cinese e prevedono piatti che integrano alimenti, considerati alla stregua di veri e propri farmaci, e prodotti medicinali.

- *Cucina uigura-musulmana*<sup>4</sup>: cucina etnico-religiosa dall'etnia degli Uiguri<sup>5</sup> presenti

<sup>4</sup> Cfr: Haodou. 新疆菜的代表有哪些? Quali sono i piatti simbolo della cucina del Xinjiang? <http://www.haodou.com/recipe/knowledge/449> (data di consultazione 15/04/2014); Pagine Gialli. *Il vero kebab si mangia a Shanghai – La cucina Uighur*. <http://www.paginegialli.com/2010/10/il-vero-autentico-kebab-si-mangia.html> (data di consultazione 15/04/2014) e Fancai wang. 饭菜网. 新疆菜的做法 *Ricette per i piatti del Xinjiang*. <http://www.fancai.com/CaiXi/1011100/> (data di consultazione 15/04/2014).

<sup>5</sup> Gli Uiguri (dal turco Uygur 维吾尔 *Weiwu'er*) sono una popolazione turca e una minoranza etnica islamica. Sono stanziati nell'attuale Turkestan cinese, nel nord-ovest della Cina, soprattutto nella regione autonoma del Xinjiang. Si trovano anche a Taoyuan, nella provincia di Hunan, nella zona centro-meridionale del Paese. In passato, dopo due tentativi di instaurazione di una repubblica (Prima Repubblica del Turkestan orientale nel 1934 e la Seconda Repubblica del Turkestan nel 1944), nel 1949 la zona uigura fu annessa alla Repubblica Popolare Cinese. Nel 1955, fu costituita regione

nella Regione Autonoma del Xinjiang e nella provincia di Taoyuan. Tuttavia, è ormai diffusa in ogni parte del Paese poiché moltissimi Uiguri si sono spostati nelle città costiere, più ricche, nella speranza di una vita migliore. È possibile gustare i piatti di tale cucina dai venditori di strada e nei piccoli ristoranti aperti in molte città del Paese. Essa vieta il consumo di alcol e carne di maiale, così come impone la religione musulmana professata da tale etnia. Tra le carni vengono privilegiate quelle di montone o di agnello. Tra i piatti tipici di questa cucina vi è il *roujiamo* (肉夹馍), un kebab preparato con carne o grasso di montone, energetico e particolarmente utile in inverno, stagione molta fredda nel Xinjiang. Molto apprezzati in tutto il Paese sono anche i *chuanr* (串儿), spiedini di carne arrostiti al momento per strada su una griglia sottile e conditi con cumino, peperoncino e olio di sesamo. Ma i *chuanr* non sono fatti solamente di carne, anzi è possibile scegliere tra un vasto assortimento di cibi come melanzane, zucchine, erba cipollina, funghi, cavoletti, cuore o alette di pollo, pannocchie di mais, pesci, pane al vapore (馒头 *mantou*) ecc. In qualunque città della Cina è possibile gustare questi spiedini arrosto acquistandoli dai venditori che brulicano per strada, soprattutto nelle ore notturne.



Figura 3 *Chuanr* uiguri



Figura 4 Pietanze della cucina Uigura: spaghetti *lamian* in zuppa e conditi

Tra le altre pietanze tipiche di questa cucina vi sono anche piatti di verdure, patate e carne, pane con semi di sesamo o condito con olio vegetale, sale, latte e zucchero e i tipici *lamian* (拉面). Tale espressione significa letteralmente “pasta tirata”. Il nome deriva dalla loro modalità di preparazione. La forma viene data dall’esperto sul momento, davanti agli occhi del cliente, grazie a un abile lavoro di mani e braccia che tirano e sbattono la pasta fresca su un apposito piano di lavoro. Più sono gli allungamenti, maggiore sarà il numero di spaghetti che si otterranno e minore lo spessore. I *lamian* vengono spesso cucinati saltandoli con carne e verdure oppure preparandoli in zuppa di agnello o di pollo, accompagnati da carne e verdure.

### **La cucina di strada: mangiare per il piacere**

Infine, un ultimo aspetto delle varietà gastronomiche cinesi, di cui fanno cenno anche testi molto antichi, riguarda la cucina di strada. Essa si compone principalmente di sfiziose specialità locali, i cosiddetti *xiaochi* (小吃, letteralmente “piccolo mangiare”), piccoli e semplici cibi molto appetitosi prodotti dal venditore stesso e venduti a buon prezzo nei banchetti per strada. Di solito, ogni venditore si specializza nella produzione di un’unica preparazione, passando tale abilità di generazione in generazione. Gli *xiaochi* vengono consumati come prima colazione, come pasto rapido, o per spuntini fuori pasto, notturni e diurni. A tutte le ore della giornata, soprattutto nelle ore serali a partire dal tardo pomeriggio, la strada offre la possibilità di gustarsi uno spuntino. Mangiare per strada è infatti un’attività ludica, un aspetto

---

autonoma con il nome di Xinjiang Uygur. Attualmente è protagonista di un’accesa lotta indipendentista che vede l’opposizione del governo cinese. Cfr: Baidu 百科 Baike. 新疆 Xinjiang. <http://www.baik.com/view/2824.htm> (data di consultazione 15/04/2014) e Treccani. Uiguri. <http://www.treccani.it/enciclopedia/uiguri/> (data di consultazione 15/04/2014).

particolare del piacere del cibo, del “mangiare per piacere” (Montanari & Sabban, 2006: 559). I mercati notturni sono particolarmente noti in Cina e offrono specialità locali di ogni tipo. Quasi ogni città può vantare uno ma, per citarne alcuni, particolarmente famosi sono quelli di Xi'an, Luoyang, Pechino e Shanghai. Le tipologie di cibo disponibili variano in base al luogo e all'ora della giornata: per colazione le frittelle *youtiao* (油条) a Pechino; frittelle con uovo o verdura, ravioli e *bing* (饼) fritti a Shanghai; dolcetti di riso trasparenti e colorati a Suzhou. E ancora, panini di carne bovina *roujiamo* (肉夹馍) a Xi'an, ravioli al vapore (饺子 *jiaozi*), *baozi* (包子), pasta fritta, torte ai cereali salate e dolci, tofu condito ecc. in ogni posto della Cina. In aggiunta, vi sono delle pietanze speciali per alcuni giorni o ricorrenze (dolcetti della luna, ravioli per il Capodanno Cinese ecc.). Di seguito alcuni esempi fotografici raccolti in loco.



Figura 5 Mercati locali cinesi



Figura 6 *Xiaochi* ("piccolo mangiare": stuzzichini cinesi)



Figura 7 Pietanze della cucina di strada

#### 4.1.2. Strumenti da cucina, tavolo ed etichetta cinese: simboli di semplicità e praticità

Negli strumenti da cucina e nella tradizionale tavola cinese sono rintracciabili due degli elementi fondamentali della cucina locale: essenzialità e praticità.

##### Strumenti da cucina

Gli strumenti da cucina (餐具 *canju* o 食具 *shiju*) cinesi sono pochi, semplici e rudimentali, nonostante la ricchezza e la varietà delle pietanze a cui danno origine e l'importanza che viene data all'estetica del piatto.

Essi possiedono una lunga storia<sup>6</sup>, le cui origini risalgono all'età del bronzo. In tale epoca, a partire dalla dinastia Xia (2207-1766 a.C.), il bronzo venne utilizzato per la fabbricazione di una vasta gamma di oggetti, dalle armi agli strumenti musicali, agli oggetti per i rituali, ai recipienti per acqua e vino e per la realizzazione dell'antenata delle moderne pentole, il *ding* (鼎). Il *ding* era un pesante e massiccio pentolone di bronzo, risalente all'epoca della dinastia dei Zhou Occidentali (1121-255 a.C.). Veniva utilizzato dalle famiglie ricche per la cottura del vino oppure per le cotture prolungate delle carni. Gli ingredienti venivano inseriti all'interno, mentre al di sotto della pentola si accendeva il fuoco.

<sup>6</sup> Cfr: informazioni e materiale fotografico raccolti presso il Museo di Shanghai (11/2013).



**Figura 8** Bronzo: *ding* per le pietanze



**Figura 9** Bronzo: *ding* per il vino e le bevande alcoliche



**Figura 10** Bronzo: recipienti e brocche per il vino



**Figura 11** Bronzo: recipienti e vasche di dimensioni piccole e grandi per l'acqua



**Figura 12** Bronzo: zuppe e recipienti di grandi, medie e piccole dimensioni per i cibi

Oltre agli oggetti in bronzo, sono anche noti in Cina quelli in porcellana, materiale molto utilizzato ancora oggi per le sue proprietà. Gli oggetti in porcellana sono infatti in grado di mantenere il calore e conservare il valore nutrizionale degli alimenti. La porcellana nacque proprio in Cina, nell'area tra il Fiume Giallo e il Fiume Azzurro, In origine, gli oggetti in porcellana erano molto semplici, con motivi naturalisti.



**Figura 13** Porcellana: contenitori per le bevande

Nel periodo che va dall'epoca Shang (1766-1122a.C.) a quella degli Han Occidentali (206 a.C.-25 d.C.), si diffuse soprattutto al sud della Cina la proto-porcellana. Tra le sue caratteristiche lo scarso contenuto di ferro (solo il 3%), l'elevata temperatura di cottura (1200°), superiore persino a quella utilizzata per ferro e bronzo, e la smaltatura finale.



**Figura 14** Proto-porcellana: contenitori di grandi dimensioni per le bevande

Sotto i Zhou Occidentali si assistette a un'ulteriore raffinazione della proto-porcellana e iniziò la produzione di oggetti in porcellana Celadon, caratterizzata da uno smalto vetroso traslucido, solitamente verde o blu-grigiastra.



**Figura 15** Porcellana Celadon: teiera per tè e piatti di medie dimensioni

Un'ulteriore evoluzione nella storia delle ceramiche cinesi fu l'introduzione della ceramica policromatica durante la dinastia Tang (618-907), grazie a un notevole progresso nel relativo settore industriale.



**Figura 16** Porcellana policromatica: piatti e brocche per bevande

Tale sviluppo si intensificò ulteriormente sotto le dinastie successive Song (960-1280), Yuan (1280-1368), Ming (1368-1644) e Qing (1644-1911). A partire dalla dinastia Song, in particolare, fu molto apprezzata la porcellana Jingdezhen, così chiamata dal principale luogo di produzione. Gli oggetti così realizzati possiedono un colore bianco con motivi blu. Già in queste epoche iniziarono inoltre a essere visibili le influenze del Medio-Oriente, grazie allo svilupparsi dei contatti commerciali con la Cina.



**Figura 17** Porcellana Jingdezhen: contenitore per bevande, zuppiera per cibi di grandi e medie dimensioni, teiera per tè e brocca per bevande

Durante la dinastia Ming, gli eunuchi di corte, essendo molto conservatori, imposero una stilizzazione degli elementi decorativi degli oggetti in porcellana. Furono allora privilegiate figure simboliche e di buon auspicio come: draghi, fenici, fiori di loto, peonie (simbolo di longevità), gli otto immortali (simbolo di longevità) ecc.

È curioso inoltre notare come anche nelle stoviglie si possano individuare delle differenze tra nord e sud, dovute non solo a ragioni territoriali e climatiche ma anche al temperamento delle popolazioni locali. Per esempio, gli abitanti del nord vengono considerati persone più rudi e grossolane, meno raffinate e dalla costituzione robusta, ciò si riflette nella predilezione per le stoviglie rustiche, come ciotole di argilla o porcellana grossolana di circa venti centimetri di diametro. Gli abitanti del sud, invece, sono considerati come persone raffinate e delicate, aperte e socievoli, di qui la predilezione per oggetti da cucina in ceramica raffinata ed elegantemente decorata.

Tra gli utensili da cucina ancor'oggi di uso comune si annoverano<sup>7</sup>:

- le *bacchette*: tipici bastoncini cinesi nati in Cina come “prolungamento delle dita” agli inizi del XII sec. a.C. per ragioni igieniche ed estetiche, quando in Europa si mangiava ancora con le mani (Giunti, 2010: 139). Venivano fabbricati con materiali pregiati come giada, agata, avorio e argento. Oggi sono quasi sempre in bambù, in legno, in plastica, a volte laccate di nero o in altri colori, per essere vendute anche come souvenir. Tuttavia, andrebbero evitate quelle dipinte perché potrebbero rilasciare nell'organismo una serie di sostanze nocive e cancerogene contenute nelle pitture utilizzate (Wei 魏, 2001: 227). Le classiche *kuaizi* (筷子) sono lunghe circa 25 cm, ma ve ne sono anche di 35 cm, in bambù, usate principalmente per mescolare gli ingredienti nella preparazione di una salsa o durante la cottura delle pietanze. Le bacchette sono molto diffuse in Cina, perché comode e versatili per i Cinesi che mangiano i cibi già tagliati a pezzetti. Inoltre, quelle in legno hanno anche il vantaggio di essere fatte con un prodotto naturale, pur essendo facilmente danneggiabili. Utilizzare le bacchette risulta essere anche molto salutare perché costringe a mangiare più lentamente rispetto a quando si usano le posate, e a prendere un boccone alla volta, agevolando la digestione. Le bacchette hanno un meccanismo di azione diverso dalle nostre forchette che infilzano il cibo, esse lo prendono senza deturparlo, nel rispetto del principio di equilibrio tra yin e yang. La bacchetta inferiore viene tenuta fissa e ferma e rappresenta il polo yin, su cui lavora l'altra bacchetta, quella in movimento che rappresenta lo yang e che, serrandosi sulla prima, afferra il cibo (Sotte, 2011). In Cina è infatti considerato assolutamente “sconveniente” “infilzare” il cibo o “tagliarlo” una volta presentato in tavola, è visto come una sorta di offesa fatta alla pietanza che invece viene trattata con grazia prendendola delicatamente con le bacchette.
- *Tagliere*: viene utilizzato per tagliare e sminuzzare i cibi da cuocere. Esso è rustico, spesso, generalmente circolare e rigorosamente in legno, perché la plastica scivolerebbe facilmente sul piano di appoggio.
- *Coltelli a lama larga*: i coltelli cinesi solitamente sono molto pesanti e affilati e vengono utilizzati esclusivamente in cucina per tagliare, spezzettare, disossare o raccogliere i cibi già sminuzzati e riporli nella pentola. Essi possiedono un manico cilindrico, utilizzato anche per pestare gli alimenti. Pur essendo sempre di forma rettangolare e particolarmente grandi e affilati, ne esistono di vari tipi che variano per spessore e dimensione della lama a seconda del taglio desiderato (Scolari, 2005).
- *Mestolo forato*: si compone di un manico di legno o bambù e di una rete metallica rotonda di circa 12 cm di diametro. L'utilizzo del legno e del bambù è utile per evitare scottature in quanto sono materiali noti come cattivi conduttori di calore. Tali utensili sono utilizzati o per friggere rapidamente i cibi in olio bollente, per togliere eventuali eccessi di olio durante le frittture, per sgocciolare gli ingredienti e per prendere gli spaghetti dall'acqua bollente.

---

<sup>7</sup> Cfr: informazioni raccolte in loco e provenienti da: Xing 邢 & Ji 纪, 2004: 155; Montanari & Sabban, 2006: 575-576; Wei 魏, 2001: 225, 227; Martucci & Rotolo, 1991: 50-51; Giunti, 2010: 138-139 e Cucina cinese. *Utensili per la cucina cinese*. <http://www.cucinacinese.net/utensili-per-la-cucina-cinese> (data di consultazione 16/04/2014).

- *Cucchiaioni e spatole*: simili ai nostri mestoli ma molto più robusti poiché utilizzati per grandi quantità di cibo. Le spatole sono solitamente in legno, con un manico molto lungo, così da evitare scottature durante la cottura, su cui è innestato una sorta di uncino finale per agganciare l'utensile al wok, così da non immergerlo completamente tra gli ingredienti. Le spatole vengono utilizzate per girare gli ingredienti o spostarli ai lati del wok, così da favorire una cottura uniforme. I cucchiaioni sono utilizzati per mescolare cibi liquidi e salse oppure per rimuovere dal wok i cibi cotti.
- *Cestelli di bambù o di acciaio*: utilizzati per la cottura al vapore e composti da ripiani impilabili l'uno sull'altro e da un coperchio finale. Ne esistono di varie dimensioni, da sovrapporre al wok o a un'altra pentola riempita d'acqua. Quest'ultima, una volta calda, evapora cuocendo i cibi riposti nei cestelli. Per questo, ogni ripiano possiede o un fondo intrecciato, nel caso dei cestelli di bambù, o dei piccoli fori, in quelli di acciaio, per permettere al vapore di penetrare nei cibi. Solitamente la carne e il pesce vengono appoggiati su un piatto posto all'interno dei cestelli, mentre la pasta, i ravioli o le verdure vengono appoggiati su una foglia di cavolo o direttamente sul fondo del cestello.
- *Piastra in ghisa*: si tratta di una piastra molto calda che viene appoggiata su un apposito tagliere in legno e su cui vengono messe le pietanze già cotte, al fine di mantenerle calde.
- *Casseruole e recipienti di terracotta*: sono delle pentole utilizzate soprattutto per le cotture prolungate. La casseruola è una pentola rotonda in argilla, dotata di un coperchio e di un manico lungo o di due manici corti. Grazie a questa forma, la pentola diffonde il calore al suo interno e lo mantiene a lungo, anche a fuoco spento. Il materiale poroso invece trattiene l'acqua per poi rilasciarla durante la cottura. Si ottengono così cibi molto morbidi e gustosi.
- *Pignatte cantonesi e pentole pirofile*: hanno una forma molto particolare dovuta alla presenza di un camino centrale da cui filtra il vapore di cottura. Sono utilizzate principalmente nello Yunnan per la realizzazione di un piatto tipico a base di pollo.
- *Wok*: parola di origine cantonese che corrisponde alla parola cinese “*guo* (锅)”, “pentola”. È uno degli strumenti per eccellenza della cucina cinese e conta più di 2000 anni di storia. In origine si trattava di una padella emisferica, profonda, in terracotta o metallo. Oggi il wok è in ferro, ghisa o alluminio. La forma a fondo convesso è funzionale sia perché si incastra nei fornelli su cui si adatta per mezzo di anelli di diverso diametro, sia perché dal suo punto più profondo, a contatto con il fuoco, il calore si propaga a tutto il resto della pentola. Grazie a tale forma, è possibile friggere in olio profondo senza utilizzarne una grande quantità e le cotture così realizzate risultano molto salutari. Ne esistono di diverse dimensioni, dai 25 ai 30 cm di diametro e sempre dal manico molto lungo. Al primo utilizzo, è necessario lavare il wok, asciugarlo con cura e poi cospargerlo di olio finché questo non inizia a fumare. A questo punto si toglie il wok dal fuoco e si lascia raffreddare, ripetendo l'operazione più volte finché l'interno della pentola non assume un colore bruno. In questo modo i cibi non rimarranno attaccati al fondo durante la cottura. Dopo ogni utilizzo, come ogni altra pentola, è opportuno lavarlo accuratamente e, prima di riporlo, sarebbe buona abitudine ungerlo leggermente, così da evitare che si arrugginisca. Il wok unisce in sé le funzioni di diverse pentole. Viene infatti utilizzato per la cottura saltata, le frittiture, la cottura

al vapore e per le cotture prolungate a fuoco basso e coperte. Per cucinare gli ingredienti all'interno del wok si usa o una spatola larga e piatta oppure un lungo cucchiaio molto cavo. Tramite tali utensili si smuovono gli ingredienti durante la cottura, si aggiunge la salsa di soia o si eliminano gli eccessi di olio. Esso rappresenta a pieno due delle caratteristiche principali della cucina cinese: abilità e semplicità, poiché con un numero minimo di utensili estremamente semplici si può creare una vasta varietà di pietanze salutari e dal sapore raffinato e ricco.

- *Oggetti per le bevande alcoliche* (vino e alcol) (酒具 *jiuju*): l'alcol viene bevuto in bicchieri molto piccoli e stretti. Essi sono prevalentemente di porcellana, come vuole la tradizione, altrimenti di vetro trasparente. Un tempo la conservazione delle bevande, prevalentemente alcoliche, avveniva per mezzo di botti e bottigliette di vario tipo e dimensione, coperte con un tappo di argilla, sostituito poi da quello in legno. Una volta messo in queste botti, il vino veniva sotterrato per farlo invecchiare e, come anche in Occidente, più vi rimaneva e più diventava caro e pregiato.



**Figura 18** Recipienti e bicchierino per bevande alcoliche

### Una tipica tavola cinese

Il tavolo è generalmente uno strumento per definire i ruoli e i rapporti tra i presenti. La forma del tavolo (rettangolare o circolare) definisce l'esistenza di una gerarchia oppure democrazia sociale tra i commensali. Anche il posto a sedere ha una precisa valenza a seconda dei contesti storici, sociali o politici. Così come la spartizione del cibo non è casuale ma riproduce dei rapporti di potere e prestigio nel gruppo (Montanari, 2007). Il tipico tavolo cinese è circolare e di solito prevede una tovaglia, salvo in alcuni ristoranti di livello inferiore dove i pasti vengono consumati rapidamente. In un tradizionale pasto cinese in compagnia al ristorante, ogni commensale avrà davanti a sé:



**Figura 19** Bicchierino per bevande

*Bicchierino* (茶杯 *chabei*): piccolo e basso per le bevande, solitamente servite calde, come tè e infusi, o per l'alcool.



**Figura 20** Piatto di dimensioni medie

*Piatto di dimensioni medie* (中盘子 *zhong panzi*): dove viene messo il cibo comune disposto al centro del tavolo.



**Figura 21** Scodella per la zuppa e il riso

*Scodella per la zuppa o il riso* (饭锅 *fanguo* o 小盘子 *xiao panzi*).



**Figura 22** Cucchiai



**Figura 23** Bacchette



**Figura 24** Ciotola grande



**Figura 25** Piccola ciotola per salse



**Figura 26** Teiera per salse

*Cucchiaio di porcellana o di plastica (调羹 tiaogeng e 勺子 shaozi) per la zuppa e per servirsi delle pietanze comuni.*

*Bacchette (筷子 kuaizi): esse vengono posate direttamente sulla tavola o su un sostegno in ceramica o porcellana, con le quali il commensale mangerà e si servirà dalle portate centrali comuni.*

*Ciotola grande (汤锅子 tang guozi), disposta al centro del tavolo, se il pasto prevede una zuppa. I commensali si serviranno con un cucchiaio (勺子 shaozi) per poi riporla nella propria ciotola.*

*Ciotola piccola (碟子 diezi) di porcellana o di plastica per le salse. Nel caso dei condimenti densi i commensali si serviranno con un piccolo cucchiaio altrimenti, se si tratta di salsa liquide, utilizzeranno direttamente la *bottiglietta o la teiera* in cui sono contenuti (调料壶 tiaoliao hu).*

Non è invece prevista la presenza di tovaglioli di stoffa a tavola ma, per tradizione, si utilizzano tovaglioli di carta o tovaglioli caldi e profumati, soprattutto in caso di pietanze grasse e che richiedono l'utilizzo delle mani.

Il cibo di tutti i commensali verrà dunque disposto al centro del tavolo all'interno di piatti più grandi (大盘子 da panzi) che arriveranno senza una precisa gerarchia, talvolta disposti su un grande piano circolare ruotante in vetro (转盘 zhuanpan) che permette di raggiungere facilmente tutte le portate. Per servirsi di tali portate si utilizzeranno o le proprie bacchette o dei cucchiai più grandi (勺子 shaozi). Solitamente le porzioni di cui si servirà ogni commensale saranno piccole perché la tradizione vuole che ci si serva di tante portate piuttosto che di una più volte, ragione per cui al centro della tavola vi sono molti piatti.

### **L'etichetta a tavola**

Parlando di tavola, viene infine spontaneo parlare dell'etichetta nel mangiare. Ovviamente ogni paese possiede le proprie norme sociali e i propri usi, da cui derivano abitudini specifiche. In Cina, quando si mangia in compagnia, soprattutto nel caso in cui si inviti qualcuno, è buona educazione servire gli altri invitati, prendendo con le proprie bacchette il cibo disposto al centro del tavolo e riempiendogli il piatto ogni volta che rimane vuoto. Le bacchette, in particolare, meritano un appunto. È considerato molto maleducato puntarle contro qualcuno, poiché tale gesto è segno di malaugurio, così come è offensivo affondarle

verticalmente nella ciotola di riso. Tale gesto ricorda quello compiuto con i bastoncini di incenso messi verticalmente davanti alle tombe degli antenati defunti. Anche quando si beve il tè, si deve fare attenzione. È maleducazione rivolgere verso uno degli invitati seduti a tavola il beccuccio della teiera dopo averglielo versato, perché interpretato come un augurio di cattiva sorte. Infine, secondo la tradizione, a fine pasto i commensali si dovrebbero alzare da tavola, senza rimanere seduti a chiacchierare, anche se non sono state consumate tutte le portate. Durante il pasto, secondo la tradizione cinese, si dovrebbe mangiare avvicinando il piatto all'altezza della bocca, salvo che nel caso delle pietanze liquide (es. zuppe) su cui si tende invece a piegarsi sopra. Non dimentichiamo che, generalmente, i Cinesi sono dei compagni di pasto molto rumorosi, sia nel sorseggiare una zuppa che nel masticare pietanza solide. Queste pratiche, originariamente utilizzate per mostrare il gradimento per la pietanza, sono ormai divenute abitudini consolidate. Non bisogna inoltre stupirci se a tavola i nostri compagni cinesi lasciano gli scarti del pesce o della carne direttamente sul tavolo o sulla tovaglia, in quanto in Cina non è considerato rude o maleducato. Per quanto riguarda le bevande alcoliche, è educato invitare gli invitati o chi ci ha già invitato a bere facendo un *ganbei* (干杯, letteralmente “svuotare il bicchiere”) insieme. Se ci si trova a bere con dei Cinesi, dobbiamo però tenere a mente una serie di regole fondamentali, al fine di non offendere il nostro compagno di bevuta. Il bicchiere deve essere sempre riempito fino all'orlo (i bicchieri da alcol sono molto piccoli, come i nostri da limoncello) e vanno bevuti in un unico sorso. Quando si viene invitati a bere, è educazione accettare, brindare portando il bicchiere vicino a quello del compagno di bevuta e abbassarlo il più possibile, come segno di rispetto nei suoi confronti (in Occidente invece si alzano in alto). A questo punto si dice “svuota il bicchiere *ganbei*” in italiano “alla goccia” e il bicchiere va bevuto tutto di un sorso. Una volta terminato, sarebbe buona educazione rinviare il compagno a bere un altro bicchiere, dimostrando così la nostra simpatia nei suoi confronti.

#### **4.1.3. La cucina come “estetica dei sensi”**

Secondo la tradizione cinese, un buon piatto è la sintesi di una “perfetta armonia di sapori, di aromi e di colori” (Montanari & Sabban 2006: 569). L'arte culinaria cinese insegna a non tener conto solamente delle gioie del palato, ma a soddisfare tutti i sensi, la vista e l'olfatto in primis, seguiti dal gusto e talvolta persino dal tatto, valutando la consistenza dell'alimento, e dall'udito, tramite il rumore che esso produce masticandolo. I quattro standard tradizionali cinesi per la definizione di un buon piatto, derivanti dal pensiero del filosofo taoista cinese Laozi (老子), possono essere così riassunti:

1. *colore e forma*: un piatto deve essere prima di tutto bello da vedere, così che “si mangi con gli occhi”, stimolando il nostro appetito. A tal fine, il cibo deve essere ben tagliato, a pezzi piccoli e uguali, e ben disposto nel piatto, così da valorizzarlo e contenerlo in maniera adeguata (es. il pesce è lungo e va servito in un piatto lungo);
2. *profumo*: un piatto deve essere profumato così da “far venire l'acquolina in bocca” e stimolare ulteriormente il nostro desiderio di mangiarlo;
3. *sapore*: infine un piatto deve essere buono al gusto.

Per tutti questi motivi la gastronomia cinese è definibile come “un'estetica dei sensi”, un'arte, poiché è fatta di sensazioni, un'abilità e un'esperienza personale (Montanari

& Sabban, 2006: 568). Tale attenzione all'estetica del piatto deriva in particolare da un'epoca molto lontana della storia cinese, ovvero l'estetizzante epoca Tang (618-907). In tale periodo, gli imperatori e la corte iniziarono ad assegnare una grande importanza all'aspetto estetico delle pietanze cucinate, considerato quasi più rilevante del valore nutrizionale del cibo (Martucci & Rotolo, 1991: 49).

Alla luce di quanto detto fino a ora, in un menù perfetto, un cuoco cinese dovrà tener conto della natura yin e yang degli alimenti, della combinazione armoniosa fra i cinque sapori della dietetica cinese nonché delle sei gradazioni del gusto (五滋 *wuzi*: profumato 香 *xiang*, croccante 酥 *su*, morbido 软 *ruan*, grasso 肥 *fei* e forte 浓 *nong*) e del colore degli ingredienti di un piatto. In più dovrà prestare attenzione anche alle modalità di preparazione e presentazione delle pietanze così da stimolare tutti i sensi dei commensali. Ad esempio, un ristorante di lusso si differenzia da un ristorante comune proprio dall'aspetto dei piatti, dall'accostamento dei colori e delle forme, dall'ordine nella disposizione degli ingredienti. Di seguito alcuni esempi fotografici raccolti in loco:



**Figura 27** Pietanza della cucina cinese: “un'estetica dei sensi”

Anche la dietetica cinese si serve di questo aspetto della gastronomia per stuzzicare l'appetito solitamente scarso del malato e, al tempo stesso, guarirlo. I piatti terapeutici devono dunque essere attraenti alla vista nei colori, all'odorato nei profumi e al gusto nei sapori. Spesso le sostanze medicinali cinesi hanno un sapore sgradevole e un odore “da medicinale” e per questo devono essere abbinati con cibi che conferiscano alla pietanza finale un sapore e un aroma quanto più gradevoli. Secondo la dietetica, si dovrebbero ottenere dei piatti piacevoli al gusto, aromatici e colorati, ma anche facilmente digeribili. Dunque, pietanze poco salate e non grasse perché altrimenti, oltre ad essere di difficile digestione, diminuirebbero l'appetito del malato e rallenterebbero gli effetti terapeutici della dieta (Cai, 1995: 53). Un buon dietologo non dovrà solamente prescrivere gli alimenti ma possibilmente indicare ricette adeguate, così che l'ammalato non si accorga di assumere delle medicine ma pensi esclusivamente a guarire, gustandosi il cibo.

## 4.2. L'arte del cucinare in Cina

Innanzitutto, nella cucina cinese vi è una distinzione tra la preparazione del cereale cotto (饭 *fan*) e il confezionamento di altri cibi (菜 *cai*). Il termine cucinare (烹调 *pengtiao*) non si usa mai per cuocere il riso, ma significa esclusivamente “cuocere i piatti”, ovvero le pietanze che poi accompagneranno il cereale o saranno gustate da sole, soddisfacendo maggiormente il desiderio ludico della degustazione dei sapori (Montanari & Sabban, 2006: 560). La cottura del cereale invece, essendo indotta dalla necessità, non è oggetto di valorizzazioni e non viene mai menzionata nei

manuali di cucina. Essa richiede solamente il fuoco e il giusto quantitativo di acqua.

Il *cuoco* è una figura molto importante nella tradizione culinaria cinese e, affinché sia abile nel suo mestiere, deve sapere tagliare, mischiare e cuocere gli ingredienti correttamente. Nei grandi ristoranti vi è una gerarchia da rispettare. Il cuoco principale sta ai fornelli, mentre gli aiutanti svolgono tutte le operazioni precedenti alla cottura. La preparazione di un piatto richiede sicurezza nei gesti e rapidità di esecuzione, mettendo in gioco tutti i sensi del cuoco. Con il tatto sente il calore dell'olio utilizzando la punta delle dita, con l'olfatto odora la salsa e ne valuta il gusto, con la vista valuta la potenza del fuoco a seconda delle variazioni della fiamma e decide la durata della cottura dall'aspetto dei cibi messi a rosolare (Montanari & Sabban, 2006: 571). Il grande cuoco saprà unire la tecnica con la conoscenza delle qualità degli alimenti e le giuste proporzioni con i condimenti. In un ristorante di livello inoltre i piatti grandi e raffinati vengono cucinati in uno spazio a parte, mentre i piccoli piatti in un altro. Così come il piano di cottura è ben separato da quello dove avviene la pulitura, il taglio e la precottura dei cibi.

#### **4.2.1. Preparazione di un piatto: taglio, pre-cucina e passaggio sul fuoco**

Nella preparazione di un piatto<sup>8</sup>, prima di tutto, gli ingredienti vengono sbucciati e puliti, per poi essere tagliati. Il *taglio* (刀工 *dao gong*), una delle azioni più importanti dell'arte culinaria cinese, è l'abilità da cui si può definire il grado di maestria di un bravo cuoco. Gli ingredienti di un piatto devono essere tutti delle stesse dimensioni e forme: a cubetti, lamelle, fette, a forma di fiammiferi o tritati. La modalità adottata dipende dalla tipologia di cibo in questione. I fini sono quelli di: esaltarne le potenzialità, permettere la penetrazione dei sapori, garantire una cottura rapida e uniforme, conservare il *jing*, facilitare la presa del cibo con le bacchette e garantire un buon effetto estetico finale. In Cina, esiste una vera e propria "arte del taglio", con tanto di regole e tecniche specifiche: le verdure vanno tagliate diagonalmente, la carne in senso perpendicolare e a striscioline o dadini, così che la cottura sia più rapida, uniforme e la carne più tenera. Le seppie invece non vengono tagliate ma incise come a formare un reticolato superiore di tagli uniformi e uguali tra loro, che ricordano un fiore. La pietanza che si ottiene è gradevole alla vista, croccante, profumata e gustosa.

Dopo il taglio, gli ingredienti vengono tutti disposti su un piatto insieme a quelli sapidi (zenzero, aglio, erba cipollina, peperoncino, salsa di soia, aceto, olio di sesamo ecc.). Si ha così una prima *prefigurazione del piatto* con i componenti crudi e si può procedere agli accoppiamenti in base a regole riguardanti il colore, la forma e le proprietà dei cibi, la stagione in corso e le altre pietanze del menù.

Ha poi inizio la fase della *pre-cucina* che comprende tecniche come: l'ammollo, la sbollentatura, la sbiancatura, la macerazione, la frittura superficiale dei cibi ecc. Tutti questi procedimenti, oltre che conferire un primo accenno di forma, di colore e di consistenza ai cibi, sono anche utilizzati per eliminare gli odori forti, come quello dei pesci, della carne di capra o di montone. Gli ingredienti più diffusi per tali procedure

---

<sup>8</sup> Cfr: Zhonghua wenhua tiandi 中华文化天地. 美食篇. *Il buon e bel cibo*. [http://edu.ocac.gov.tw/culture/chinese/cul\\_chculture/vod15html/vod15\\_01.htm](http://edu.ocac.gov.tw/culture/chinese/cul_chculture/vod15html/vod15_01.htm) (data di consultazione 22/04/2014); Montagnani, 2005: 531; Montanari & Sabban, 2006: 571-576 e Berera, Crescini & Minelli, 2009: 41.

sono il sale e la maizena (fecola di mais) per rendere le carni più morbide, l'alcol per indirizzare l'azione degli alimenti verso la parte superiore del corpo, l'aceto di riso che ha azione astringente e il succo di zenzero per aiutare la digestione e moderare la natura fredda dei cibi.

A questo punto avviene il *passaggio dei cibi sul fuoco* (火候 *huo hou*), elemento essenziale del processo culinario. La cottura può avvenire a fuoco lento/basso (微火 *wei huo* o 小火 *xiao huo*), normale (文火 *wen huo*) o vivo (旺火 *wang huo*). Le pentole sono sempre a diretto contatto con la fiamma, la cui intensità è solitamente molto forte, salvo nelle cotture prolungate (es. stufato). La potenza del fuoco è valutata dal cuoco attraverso il suo colore e, salvo in alcune cotture, non si abbassa o alza di intensità ma, se necessario, si allontana la padella dalla fonte di calore. Tale momento è spesso molto rapido e, nei ristoranti, viene solitamente eseguito dal cuoco più esperto. Richiede infatti una grande abilità nel maneggiare la padella, scuotendola al momento opportuno, allontanandola o avvicinandola dalla fiamma alta che la avvolge, e aggiungendo in fretta eventuali condimenti: sale, salsa di soia, zucchero, vino, aceto, brodo ecc. I condimenti si integrano così con gli altri ingredienti in maniera armoniosa e compatta. Le salse vengono legate con una miscela di fecola e acqua, in modo da avvolgere i componenti senza mascherarli, conferendogli la trasparenza desiderata. La dietetica cinese afferma che la cottura rapida e a fuoco vivo è quella meno invasiva per le proprietà nutritive degli alimenti. Al contrario, le modalità di cottura prolungate e a fuoco lento sono molto più nocive per il *jing* degli alimenti e le pietanze che si ottengono meno digeribili (Wei 魏, 2001: 226). Per esempio, le verdure possiedono delle sostanze nutritive facilmente danneggiabili e necessiterebbero quindi di una cottura rapida e a fuoco vivo per limitare tale dispersione ed evitare di danneggiare troppo il loro *jing*.

#### 4.2.2. Modalità di cottura

Se in Cina la scelta degli alimenti è il primo passo per impostare una corretta alimentazione, il secondo è senza dubbio la scelta delle modalità di cottura (烹饪的方法 *pengren de fangfa*). Il tempo di cottura è di fondamentale importanza, ogni minuto in più può modificare il sapore del piatto, rendendolo più o meno intenso e saporito, a seconda del gusto e del piatto da realizzare.

《鼎中之变<sup>9</sup>》

“I cibi nella pentola cambiano sempre sapore”

Questo detto cinese fa capire che ci sono molti modi di cucinare, ognuno cucina in maniera diversa pur utilizzando gli stessi ingredienti perché “a 1000 maestri corrispondono 1000 modi di cucinare<sup>10</sup>”. Ogni alimento nasce con le sue caratteristiche specifiche che possono essere esaltate o modificate a seconda della tecnica di cottura e dei condimenti utilizzati. Poiché le ricette non possiedono regole fisse ma variano in base ai gusti e alle abitudini individuali, la cucina cinese è definibile come un'arte fatta di sensazioni, un'abilità e un'esperienza personale. Esistono molti metodi di cottura che possono essere classificati secondo la teoria dei Cinque movimenti e dello yin-yang. *Classificandoli in base alle Cinque Fasi*

<sup>9</sup> Pinyin: *ding zhong zhi bian*.

<sup>10</sup> “千个师傅千个法” *qian ge shifu qian ge fa*.

avremo<sup>11</sup>:

- la frittura che è Legno;
- l'arrosto che è Fuoco;
- la cottura in umido che è Terra;
- la bollitura che è Metallo;
- le cotture a vapore o a bagnomaria che sono Acqua.

*Secondo i principi dello yin e dello yang*, la dietetica cinese afferma che ogni cottura apporta dello yang attraverso il calore che viene trasmesso agli alimenti. Il cibo crudo è molto più yin di quello cotto. Tuttavia, essendoci diverse modalità di cottura differente sarà anche il grado di yin e di yang dei cibi cucinati (Sotte, 2011: 101). In linea di principio, tanto maggiore è la temperatura di cottura, tanto più veloce è la trasmissione di calore e tanto più yang sarà la pietanza finale. Sono dunque yang quelle cotture che rinforzano le caratteristiche calde degli alimenti, come frittura e arrosti. Sono yin invece quelle che riducono il calore e aumentano la loro freschezza e idratazione, come le cotture al vapore, a bagnomaria o sotto la cenere. Dalla modalità più yin a quella più yang avremo<sup>12</sup>:

- **COTTURE YIN:** cotture che portano a una reidratazione dell'alimento. Vengono utilizzate per realizzare pietanze al vapore, a bagnomaria, stufati, zuppe, brodi, cibi bolliti o per i cibi che necessitano di cotture prolungate in sostanze liquide. Salvo nel caso della cottura a vapore e a bagnomaria, il cibo che si ottiene, pur possedendo un sapore gustoso e aromatico, è spesso meno digeribile e apporta un minore quantitativo di *jing*, danneggiato dalla cottura prolungata. Dalla più alla meno yin, distinguiamo:

- *cottura a bagnomaria* (蒸煮 *zhengzhu*): è la cottura meno invasiva e meno nociva di tutte e si cuoce senza né asciugare né umidificare.
- *Cottura al vapore* (蒸 *zheng*): tale modalità è tra le privilegiate dalla cucina cinese perché risulta molto salutare. Cuocendo i cibi al vapore non si modifica la loro natura ma solo la consistenza, aumentandone la digeribilità e conservandone lo *jing*. Per questa modalità di cottura si utilizzano i cestelli di bambù o di acciaio. Tale modalità si adatta ai cibi delicati, per i quali vanno evitate cotture aggressive, come le verdure. I cibi così cucinati risulteranno digeribili e aromatizzati.
- *Bollitura* (煮 *zhu*): solitamente umidifica e ridimensiona lo yang dell'alimento o ne neutralizza lo yin, rendendo i cibi lievemente tiepidi e sfruttando l'azione tonica delle sostanze. L'alimento bollito è impoverito del suo *jing*, mentre il brodo o l'acqua dove è stato cotto sono ricchi di proprietà. Per questo, sarebbe opportuno riutilizzare il liquido di cottura, ad esempio per cuocere i cereali. Independentemente dalla modalità di bollitura scelta, l'importante è decidere in anticipo la quantità di acqua necessaria, evitando di aggiungerla durante la cottura. A parte il porro e il sale, tutti gli ingredienti vengono aggiunti inizialmente;

---

<sup>11</sup> Cfr: Bologna, 1999: 117.

<sup>12</sup> Cfr: informazione raccolte in loco e tramite la consultazione di: Yang 杨, 2009: 65-66; Dou 窦, 1990: 31-38; Martucci & Rotolo, 1991: 40, 51-53; Sotte, 2011: 101-109, 115; Montagnani, 2005: 533-536; Berera, Crescini & Minelli, 2009: 40-41; Bologna, 1999: 132-133; Giunti, 2010: 150; Cai, 1995:45, 49-50, 505 e Ren ren wang 人人网. *中国烹饪基本方法, Principale modalità di cottura cinesi*. <http://3g.renren.com/share.do?id=14373189908&suid=233778394> (data di consultazione 20/04/2014).

mentre il sale va messo alla fine per evitare che il cibo si indurisca (Wei 魏, 2001: 224). Tra le modalità di bollitura distinguiamo:

1. *bollitura classica* (煮 *zhu*): utilizzata per i decotti, le zuppe terapeutiche, i brodi di carne o di ossa di animale e le *zhou* a base di riso (Cai, 1995: 45). I cibi vengono bolliti in acqua bollente (100°), inizialmente a fuoco vivo fino all'ebollizione del liquido e poi a fuoco lento fino a cottura ultimata. Con questa modalità si ottiene una zuppa detta "torbida", perché piccole particelle dell'alimento bollito vanno in sospensione nell'acqua di cottura.
  2. *Bollitura con fuoco al minimo* (煨 *wei*): con la quale si ottiene la zuppa detta "limpida" o "chiara" perché lo scarso dinamismo del liquido di cottura limita la dispersione delle particelle alimentari al suo interno;
  3. *Bollitura rapida* (涮 *shuan*): che si realizza direttamente a tavola per mano dei commensali (es. 火锅 *Huoguo*: Pignatta mongola o *Hot pot*). I cibi vengono immersi in un liquido bollente contenuto in una grande pentola al centro del tavolo, mantenuta calda tramite un fornello sottostante.
  4. *Bollitura prolungata e ripetuta* (烩 *quan*): utilizzata per realizzare le zuppe "spesse", estremamente tonificanti. Tali preparazioni vengono consigliate in condizioni di deficit, in periodi di convalescenza o per rendere morbida e ben cotta la carne di manzo e di montone. Gli ingredienti principali sono prima passati rapidamente in padella con poco olio e vari condimenti, poi vengono bolliti a fuoco vivo fino all'ebollizione dell'acqua e a fuoco lento fino a cottura ultimata. Fatti raffreddare gli ingredienti, si ripete più volte la procedura.
- *Scottare in acqua bollente* (在滚水中烫一下 *zai gu shui zhong tang yi xia*): adatta per gli alimenti delicati (fegato, fettine sottili di carne, funghi freschi come i *muer* 木耳 orecchietta *Auricularia auricula-judae*, *yiner* 银耳 bianchi *Tremella* e *xiangmu* 香菇 *Lentinus*). Talvolta, viene utilizzata anche per alcuni cibi come la carne, prima della cottura al vapore. Questo permette di far chiudere i pori della carne così da imprigionare i liquidi all'interno, preservando il suo sapore e la sua morbidezza ed eliminando eventuali germi o parassiti presenti nei cibi crudi.
  - *Stufare* (炖 *dun*), *brasare* (焖 *men*), *brasare in salsa di soia* (红烧 *hong shao*), o *cuocere in umido* (烩 *hui*): sono tutti tipi di cotture prolungate, in cui gli ingredienti vengono messi nell'acqua fredda, portandola a ebollizione a fuoco vivo, per poi ridurlo al minimo per 2-8 ore fino a fine cottura. Durante la cottura non si deve aggiungere altro liquido. Vi si ricorre per i cibi difficili e lunghi da cuocere, come gallina e piedino di maiale. Oppure servono per realizzare piatti terapeutici ed estremamente tonici, purché si beva il liquido, ricco di proprietà, di cui i cibi sono stati invece privati a causa della lunga cottura. Per conferire alle carni un sapore molto aromatico e renderle estremamente morbide si utilizza spesso lo *stufato in salsa di soia* (熬 *ao*). Solitamente si utilizza anche per i grossi tagli di carne e i volatili interi. Prima si fa rosolare il cibo, spesso spennellato con una miscela agrodolce a base di salsa di soia, zucchero e aceto, poi si aggiunge dell'acqua e si prosegue con la cottura a fuoco bassissimo e a recipiente coperto. In aggiunta, si possono mettere anche zenzero, vino di riso e polvere delle cinque spezie per un gusto ancora più aromatico. Le pietanze così cucinate hanno un colorito scuro, brunastro, poiché la salsa di soia addensandosi ricopre la carne di una patina lucida. Per tali cotture si utilizzano il wok, recipienti di terracotta, pignatte cantonesi e pentole pirofile, dove vengono messi gli ingredienti con

l'aggiunta di un po' di liquido di cottura al fine di mantenere e prolungare la cottura (Montanari & Sabban, 2006: 575). Il liquido può essere costituito o da acqua e fecola, aggiunti durante la cottura, oppure dal brodo di cottura. In quest'ultimo caso si parla di *cottura in umido liu* (燻). Il brodo, preferibilmente di pollo, viene aggiunto all'ingrediente già cotto, fritto, saltato o al vapore. Essendo i cibi cucinati con tali modalità particolarmente poveri di *jing* e pesanti da digerire, andrebbero limitati nell'alimentazione quotidiana, riservandoli a occasioni speciali.

- COTTURE YANG: cotture che provocano una disidratazione dell'alimento. Bisogna comunque ricordare che il cibo acquistato, essendo già trattato, risultata già più yang di quello naturale. Dalla cottura meno yang a quella più yang distinguiamo:
  - *saltare in padella* (炒 *chao*): dinamizza e aumenta le caratteristiche yang dei cibi, potenziando dunque la natura calda o moderando quella fredda. Azione che si accentua in relazione al tipo di condimento utilizzato: la salsa di soia è dolce, piccante e calda, l'olio di sesamo è dolce e freddo ecc. Tale modalità si realizza facendo saltare i cibi con poco condimento grasso nel wok, che viene scosso più volte vigorosamente. Inizialmente si riscalda la padella e poi l'olio. Una volta caldo, si aggiungono i cibi facendo sempre attenzione che la sua temperatura non superi i 200° altrimenti diviene tossico (Wei 魏, 2001: 224-225). L'olio serve solo a trasmettere il calore, evitando che gli ingredienti si attacchino alla superficie della pentola. Dunque, la sua quantità deve essere proporzionata alla dimensione del wok ma pur sempre modesta per evitare che i cibi diventino difficili da digerire e che venga ostacolato l'assorbimento delle sostanze nutritive (Wei 魏, 2001: 200-201). Tra i condimenti, solo il sale non va aggiunto durante la cottura perché danneggia la vitamina C dei cibi. Questa cottura viene spesso fatta in più fasi. Normalmente, quando si deve saltare la carne con la verdura, prima si salta la carne e poi si mette da parte, si saltano allora zenzero, porro e aglio e quando questi ingredienti iniziano a rilasciare il loro aroma, si aggiungono le verdure già tagliate. Quando sono quasi cotte, si aggiunge la carne e si uniscono i condimenti, come salsa di soia e olio di sesamo. Alla fine, si mette la fecola di patate stemperata in acqua come addensante e sigillante del liquido di cottura. Se si vuole cuocere con la temperatura più alta, è sufficiente lasciare gli ingredienti sul fondo della padella, altrimenti si possono spostare ai lati con il mestolo. La quantità di ingredienti da mettere nel wok deve essere proporzionata alle sue dimensioni e al suo spessore, oltre che all'intensità della fiamma. Dal momento che la cottura deve essere piuttosto veloce e la temperatura alta e omogenea, non va riempito troppo. In caso contrario, gli ingredienti non potrebbero essere saltati velocemente e tenderebbero a cuocersi senza essere sigillati, perdendo i loro "umori". Troppi ingredienti tendono infatti a raffreddare le parti laterali del wok. Invece, per una buona riuscita del piatto, tutti gli ingredienti devono toccare le pareti. Se gli ingredienti sono troppi, è sufficiente dividerli e cuocerli separatamente in più volte. La cottura saltata si utilizza prevalentemente per carni, verdure o piatti unici con carne, verdure, arachidi, legumi, cereali e derivati. Per esempio, le verdure saltate risultano croccanti e colorite, le carni sucose e tenere, gli spaghetti di riso saporiti e appetitosi. Spesso viene anche utilizzata per ingredienti già cotti al fine di amalgamarli insieme al condimento, insaporendoli e cuocendoli solo in superficie così che mantengano morbidezza e sapore originario.

Alla modalità saltata classica, si aggiunge infine quella saltata in umido (烧 *shao*) in cui tutti gli ingredienti vengono saltati velocemente e subito dopo si aggiungono acqua e condimenti. Il fuoco viene mantenuto alto fino al momento dell'ebollizione, per poi ridurlo al minimo fino a poco prima del termine della cottura, quando si rialza per riassorbire il liquido in eccesso.

- *Friggere a fuoco vivo per pochi minuti* (爆 *bao*, letteralmente sarebbe “scoppiare in padella”): il quantitativo di olio utilizzato è abbastanza elevato e quando l'olio è caldo si aggiungono i cibi che “scoppiano” dopo pochi secondi e vengono cotti da entrambi i lati. In alcuni casi, può anche accadere che gli alimenti vengano fatti soffriggere da una sola parte (es. uovo al tegamino). Tale modalità viene utilizzata per i cibi che necessitano di una cottura molto rapida e che si cuociono facilmente (es. dadini di pollo, di seppia ecc.). Grazie alla rapidità di cottura, si conservano quasi tutte le proprietà nutrizionali degli ingredienti, i sapori vengono ben amalgamati e le pietanze risultano saporite, croccanti in superficie e morbide all'interno.
- *Arrostire* (考 *kao*): è una cottura piuttosto invasiva, per questo i cibi non dovrebbero essere arrostiti direttamente sul fuoco. Altrimenti si rischia di ingerire delle sostanze dannose che causano intossicazioni, alterano la salute del tratto respiratorio, della pelle e del tratto digestivo. Inoltre, aumentano il rischio di tumori allo Stomaco, leucemia e adenoma ai Polmoni (Wei 魏, 2001: 217).
- *Friggere*: anche in questo caso il passaggio nell'olio deve avvenire rapidamente e quando è già caldo (ma non oltre i 200°). In genere, non si devono assumere molti cibi fritti perché sono grassi, riscaldanti e alterano le funzioni digestive, provocando eccessi di calore e di umidità nell'organismo. Esistono diversi modi per friggere, tutti realizzati per mezzo del wok:
  1. *friggere rapidamente con una salsa rossa* (烹 *peng*): si usa solo per gli ingredienti molto salati, come pesce e carne salata. Essi vengono fatti cuocere prima nella salsa di soia, poi si aggiunge vino di riso, che porta verso l'alto, o aceto, che mobilizza e dinamizza. Gli ingredienti vengono cotti con il metodo *shao* (烧 cioè senza acqua), ovvero inizialmente a fuoco vivo poi al momento dell'ebollizione dei liquidi si riduce il fuoco al minimo. Solo alla fine si ritorna a fuoco alto con il wok scoperto, al fine di eliminare il liquido di cottura in eccesso.
  2. *Friggere in poco olio* (煎 *jian*).
  3. *Friggere un poco prima della cottura in umido* (焗 *bian*).
  4. *Friggere in olio abbondante* (炸 *zha*): in tal caso si frigge in molto olio o a fuoco basso per un tempo piuttosto lungo, circa 10-15 minuti, oppure a fiamma viva velocemente. Talvolta il cibo viene appoggiato su un mestolo forato che viene immersa nell'olio per pochi secondi. Spesso si ripete l'operazione due o tre volte consecutivamente. Si mettono gli ingredienti nell'olio, si tolgono, si sgocciolano e poi vi si rimettono e così via. Generalmente, tale modalità si utilizza per i cibi avvolti di pastella, cibi già cotti al vapore, in brodo o macerati (spesso in vino di riso). Grazie all'alta temperatura dell'olio, l'acqua presente nei cibi si riscalda e genera umidità, cuocendoli internamente senza lasciar penetrare l'olio in profondità. Si otterranno dunque dei cibi fritti in superficie ma comunque leggeri e digeribili. Tuttavia, la dietetica cinese raccomanda di mangiare raramente i cibi così preparati perché, comunque, sono molto riscaldanti e, in eccesso, possono risultare tossici.

5. *Immersione nell'olio bollente e acqua fredda* (浸 *jin*): questa cottura preserva la tenerezza e il sapore originario della carne.
- *Cuocere al forno* (炆 *ju*): è la modalità di cottura più yang poiché il calore del forno riduce estremamente i liquidi dei cibi, moderando la loro qualità yin. Solitamente si cuoce però per breve tempo, modificando l'esterno ma non l'interno.

A queste modalità si aggiungono infine<sup>13</sup>:

- *mischiare il condimento a freddo* (拌 *ban*): si mettono a freddo i condimenti sugli ingredienti e poi si mescolano. Comune è l'utilizzo dell'olio di sesamo, dal sapore piacevole e fresco, e della salsa di arachidi, con cui condire gli spaghetti, soprattutto durante l'estate.
- *Immersione* (浸泡 *jin pao*): si utilizza per la preparazione di bevande terapeutiche e bevande aromatiche. Nel primo caso, si preparano frutti, cereali o erbe che vengono fatte rosolare rapidamente. Poi si mettono nell'alcol e si lascia il tutto in infusione. Nel caso delle bevande aromatiche invece basta lasciare i frutti e le erbe in infusione nell'alcol (es. alcol alle more o al gelso).

Per fare qualche esempio concreto<sup>14</sup>, un cibo di natura fresca, fritto in olio diventa caldo, saltato brevemente diventa fresco-tiepido, bollito diventa neutro, al vapore o a bagnomaria rimane fresco; il riso resta neutro se cotto al vapore ma diviene caldo se fritto in olio. Ma la dietetica cinese specifica anche che la natura dei cibi può essere modificata dall'aggiunta di sostanze durante la cottura. Per esempio: saltando con il miele sciolto in acqua si modera la natura dei cibi e si umidifica, con la liquirizia si esalta l'azione tonica dei cibi, con l'amido di mais se ne migliora la digeribilità e con la salsa di soia se ne esaltano le proprietà nutritive e il sapore. E ancora, con lo zenzero si agevola la digestione delle pietanze, si modera la natura fredda e si riduce la tossicità di alcuni alimenti. Il sale, diluito in poca acqua, ammorbidisce, nutre lo yin, porta in basso e accentua il tropismo per il Rene. L'aceto invece accentua l'azione astringente verso liquidi ed emorragie, armonizza il Fegato, muove i ristagni di *qi* e sangue. Infine, l'alcool di riso o di uva stimolano la circolazione dell'energia portandola in alto e in superficie.

In conclusione, qualunque sia il metodo di cottura scelto, tutte le tecniche culinarie mettono soprattutto l'accento sul sapore, sull'aroma, sul colore e sulla presentazione del piatto per stuzzicare l'appetito del commensale o del paziente nel caso delle preparazioni terapeutiche (Cai, 1995: 50). In quest'ultimo caso, la maggior parte degli alimenti medicinali cotti devono essere consumati subito dopo la preparazione perché, a causa dell'alto contenuto di nutrienti, i microbi si sviluppano facilmente, soprattutto in estate. Anche nella loro cottura si deve prestare molta attenzione, cuocendoli per breve tempo al fine di limitare la dispersione delle proprietà terapeutiche.

#### **4.2.3. Modalità di conservazione**

Infine, secondo la dietetica cinese, anche la conservazione è un aspetto della cucina che deve essere tenuto in considerazione. A seconda della modalità utilizzata, i cibi possono avere un impatto diverso sull'organismo. Gli alimenti infatti, al fine di

---

<sup>13</sup> Cfr: Dou 窦, 1990:37.

<sup>14</sup> Cfr: Martucci & Rotolo, 1991: 41.

svolgere le loro funzioni in maniera ottimale e garantire la salute del corpo, devono essere conservati nella maniera appropriata, altrimenti le loro proprietà nutritive saranno danneggiate. Comunque, resta di fatto che, qualunque sia la modalità scelta, vi è sempre una relativa perdita di essenza vitale e una modificazione più o meno lieve delle proprietà dell'alimento. Per questa ragione, vale sempre la regola generale di non conservarli per troppo tempo e in luoghi esposti al calore (Yang 杨, 2009:70). Gli alimenti maggiormente sottoposti a procedure di conservazione in Cina sono: le verdure, che assumono solitamente un sapore forte a seconda degli agenti utilizzati (salsa di soia: salato, salamoia: acido, zucchero e aceto: agrodolce ecc.); le uova, di cui si modifica il gusto (es. uova di cento anni, uova nel sale, uova nel vino di riso ecc.); le carni, solitamente trasformate in salumi o essiccate all'aria e aromatizzate (es. salsicce dolci, carne salate alla soia); pesci e crostacei, salati o essiccati (gamberetti, seppie, cozze, pesci ecc.) (Montanari & Sabban, 2006: 564). Molti di questi prodotti vengono anche utilizzati come base per la produzione di salse confezionate con cui aromatizzare i cibi (es. salsa di ostriche). Tra le modalità di conservazione tradizionali distinguiamo<sup>15</sup>:

- *sotto aceto*: influenza il movimento Legno e quindi, in quantità moderate, tale modalità è benefica per il Fegato e la Vescica biliare. Al contrario, se in eccesso, essendo l'aceto molto acido, i cibi così conservati possono danneggiare il Fegato e lo Stomaco. Inoltre, essi risultano molto poveri di *jing* e quindi sono ammessi in quantità limitate, preferibilmente sciacquandoli prima di consumarli.
- *Affumicatura*: influenza il movimento Fuoco e agisce sul Cuore e sull'Intestino Tenue. È una modalità di conservazione yang, perché il procedimento asciuga il cibo e lo sottopone all'esposizione al fumo. I cibi affumicati sono indicati in caso di deficit di yang, situazioni di freddo e in inverno, mentre sono sconsigliati in caso di calore, deficit di yin e in estate (Sotte, 2011: 100). Di tanto in tanto possono inoltre giovare a chi soffre di disturbi circolatori ma troppo spesso sono nocivi, perché ricchi in sale. Un consumo eccessivo di cibi affumicati o insaccati può causare un aumento dei liquidi corporei e creare accumuli di mucosità e calore (Martucci & Rotolo, 1991: 43).
- *Agrodolce*: il dolce esercita un'azione emolliente, sinergica a quella astringente dell'acido, che raccoglie. Per questo i cibi così conservati sono umidificati e nutrono lo yin.
- *Nel grasso o nell'olio*: influenzano il movimento Terra e quindi agiscono su Milza-Pancreas e Stomaco. L'importante è che gli alimenti, prima di essere sottoposti a tale procedura, siano crudi, non fritti e senza l'uso di salse grasse. Gli alimenti conservati nel grasso sono vietati per i diabetici e gli obesi; mentre gli alimenti sotto olio, in piccole quantità, sono adatti a chi ha problemi di digestione (Sotte, 2011: 114). L'olio non altera l'equilibrio caldo-freddo del cibo poiché, soprattutto quello di oliva, è di natura neutra. Ciononostante l'olio apporta umidità nel corpo e, pur non alterando troppo l'alimento conservato, lo priva di una parte di *jing*. Tale modalità di conservazione, molto utilizzata in Italia, non è invece comune in Cina.

---

<sup>15</sup> Cfr: Yang 杨, 2009: 70; Montagnani, 2005: 532-533; Mollard Brusini, 2004: 66-67; Berera, Crescini & Minelli, 2009: 40; Bologna, 1999: 132-133; Sotte, 2011: 100, 113-114 e Martucci & Rotolo, 1991: 42-43.

- *Sotto zucchero*: influenza il movimento Terra e agisce su Milza-Pancreas e Stomaco. I cibi sotto zucchero sono utili in piccole quantità in casi di astenia. Inoltre, candire può essere utile per conservare sostanze molto piccanti e calde, come ad esempio lo zenzero. L'assunzione degli alimenti così conservati è vietata agli obesi e ai diabetici (Bologna, 1999: 133). Lo zucchero è un sapore yang e inoltre gli alimenti per essere sottoposti a tale conservazione vengono anche bolliti (es. marmellate), dunque la loro natura finale è molto yang. Lo zucchero causa umidità nell'organismo sovraccaricando la Milza-Pancreas e concorrendo alla formazione di catarro, per questo non se ne deve abusare (Sotte, 2011: 114).
- *Sotto alcol*: danneggia il Fegato, poiché l'alcol è di sapore piccante e natura calda e, essendo un sapore forte, aggredisce la sua forma. Tale modalità aumenta dunque il calore degli alimenti, che sono per questo ammessi in piccole quantità, raramente e solo in inverno (Sotte, 2011: 114).
- *Seccatura e disidratazione*: influisce sul movimento Metallo e agisce sul Polmone. Gli alimenti così conservati, essendo privati in parte o totalmente dell'acqua (yin), sono più yang. Prima di utilizzarli sarebbe opportuno sottoporli a una reidratazione. Gli alimenti seccati, soprattutto al calore, dovrebbero essere consumati nella stagione e nei climi freddi e, moderatamente, in estate e nelle costituzioni yang. Seccare all'ombra in un luogo ventilato o a calore moderato sui 25-30° preserva le proprietà aromatiche di certe erbe (menta) (Martucci & Rotolo, 1991: 42). Anche le verdure andrebbero essiccate pian piano in un luogo ombroso, secco e ventilato, evitando completamente l'esposizione al sole. Essa provocherebbe infatti una dispersione delle proprietà nutritive, soprattutto della clorofilla e delle vitamine (Wei 魏, 2001: 219). I cibi secchi possono giovare a chi soffre di disturbi broncopolmonari o intestinali. La frutta secca, per esempio, è indicata per l'Intestino e, soprattutto se cotta nell'acqua, ammorbidisce le secrezioni catarrali e dei bronchi (Mollard Brusini, 2004: 66).
- *Sotto sale*: influisce sul movimento Acqua e agisce sui Reni. Il sapore degli alimenti sotto sale è più orientato verso lo yang ma varia in base alla reidratazione dell'alimento prima dell'utilizzo e alla quantità di sale utilizzata. Il sale infatti, pur estraendo l'acqua dai cibi, è un alimento yin per natura. Essendo il sale freddo e salato, tale modalità di conservazione può servire a limitare la natura troppo calda di un cibo e per sciogliere accumuli di mucosità e calore. Tuttavia, i cibi sotto sale vanno usati con moderazione per evitare la formazione di umidità stagnante che può generare calore estremo interno con formazione di veleni e ascessi. Inoltre, se consumati in eccesso, tali cibi possono ledere i Reni e il sangue (Sotte, 2011: 113). Sono ammessi in piccole quantità solo in caso di leggeri problemi renali (Mollard Brusini, 2004: 67). In Cina, i cibi maggiormente conservati in salamoia (acqua bollita e sale con l'aggiunta di eventuali spezie), per poi essere consumati durante l'inverno, sono gli ortaggi.
- *Congelazione*: tale modalità di conservazione conferisce all'alimento una natura più fresca o addirittura fredda. Per questo, può essere utile per limitare la natura troppo calda o il sapore piccante di un cibo. La MTC ritiene che la migliore modalità di conservazione sia con il freddo (surgelati) perché rispetta il *jing* dell'alimento, bloccando tutte le sue trasformazioni. Ma affinché questo avvenga, andrebbero seguiti degli accorgimenti basilari. Per esempio, i cibi andrebbero conservati per brevi periodi e, preferibilmente, interi. Andrebbero inoltre sbucciati solo prima di consumarli e cotti o utilizzati subito dopo averli scongelati,

per evitare che vengano contaminati da germi e batteri (Wei 魏, 2001: 214). Ad ogni modo, non va dimenticato che un loro abuso può danneggiare la Milza-Pancreas (che “ama il tepore”) e lo Stomaco (Sotte, 2011: 113).

- *In frigorifero*: è il metodo di conservazione più utilizzato in quanto pratico e sicuro. Anche in questo caso però i cibi non possono essere conservati troppo a lungo, soprattutto il latte, la carne cotta, le verdure, i legumi e i derivati. Per evitare contaminazione di odori e sapori, soprattutto tra cibi crudi e cotti (in particolare carne e pesce), tutti gli alimenti prima di essere messi in frigo dovrebbero essere ben imballati e confezionati (Xing 邢 & Ji 纪, 2004: 163). Prima di mangiare cibi conservati in frigorifero, soprattutto nel caso degli avanzi che nonostante la bassa temperatura potrebbero essere stati intaccati da germi e batteri, sarebbe opportuno riscaldarli. Altrimenti, si rischia di danneggiare il tratto intestinale e lo Stomaco, con sintomi come dolori addominali, vomito e diarrea.

Per concludere, poiché le proprietà degli alimenti sono facilmente modificabili, occorre anche avere cura dei *recipienti* che si utilizzano per conservarli. Esemplificativi gli accorgimenti<sup>16</sup> da seguire riportati nei cinesi moderni, quali: *Enciclopedia domestica moderna. I migliori accoppiamenti vietati e permessi tra i cibi* (现代家庭实用全书. 食物相克与最佳搭配) e *Enciclopedia sui rimedi casalinghi yangsheng: volume intermedio* (家庭养生百科全书: 中). In essi, i rispettivi autori Wei Ming (魏明), Xing Tao (邢涛) e Ji Jiang Hong (纪江), mettono in guardia ad esempio su quanto può essere nocivo conservare i cibi nei classici cestini di vimini, nei sacchetti di plastica, nei recipienti colorati, nelle pentole di alluminio, nei contenitori di metallo ecc. Tutti questi recipienti potrebbero infatti rilasciare sostanze potenzialmente dannose e tossiche nelle pietanze. Inoltre, possono essere responsabili, in alcuni soggetti più suscettibili, di reazioni allergiche con pruriti alla pelle o intossicazioni croniche con sintomi come dolore addominale, diarrea, vomito ecc. Sconsigliata è anche la conservazione per lunghi periodi di prodotti come olio e alcol all'interno delle bottiglie di plastica delle bibite perché contengono una piccola quantità di etilene. Questa sostanza, dopo lunghi periodi a contatto con le particelle rimaste delle bibite, può causare una reazione chimica. Mangiando spesso alimenti inquinati da etilene si potrebbero riscontrare sintomi come cefalee, vertigini, nausea, inappetenza, calo della memoria, insonnia e, nei casi più gravi, anemia. E ancora, gli oggetti di carta e di plastica usa e getta o quelli colorati, seppure molto belli e spesso economici, possono essere nocivi per la salute umana a causa delle sostanze tossiche contenute nei materiali e nei coloranti utilizzati, ritenuti cancerogeni e inquinanti<sup>17</sup> (Xing 邢 & Ji 纪, 2004: 155-156).

---

<sup>16</sup> Cfr: Wei 魏, 2001: 217, 218, 223, 242 e Xing 邢 & Ji 纪, 2004: 155-157.

<sup>17</sup> Tale discorso è valido anche per le attività produttive europee ed estere. A tale proposito infatti, negli ultimi anni, l'Unione Europea (EU) ha aggiornato la legislazione in materia di sostanze chimiche e ha emanato il Regolamento REACH. Esso fissa un sistema integrato di registrazione, valutazione, autorizzazione e restrizione delle sostanze chimiche, al fine di incrementare la protezione della salute umana e dell'ambiente, mantenendo la competitività dell'industria chimica europea. Attualmente, vi è anche un'Agenzia Europea delle Sostanze Chimiche (ECHA) a Helsinki, che si occupa delle operazioni di gestione e controllo delle nuove normative in materia di sostanze chimiche. In aggiunta, è in vigore il Regolamento CLP volto ad armonizzare le informazioni sui pericoli e la tossicità dei prodotti chimici nei Paesi EU. Inoltre, con il D.Lgs. 81/2008 e s.m.i. è stata rivista la legislazione in materia di salute e sicurezza sul lavoro e resta compito del datore valutare il rischio derivante dall'uso di sostanze chimiche nel processo produttivo. Cfr: Barbassa, E., Fizzano, M. R., Menicocci, A.

Secondo la tradizione cinese e il buonsenso, i materiali più igienici, puliti, raffinati e non nocivi per la nostra salute sarebbero il vetro, la terracotta o la porcellana, purché non colorati, disegnati o smaltati nella parte a diretto contatto con il cibo. Oggi in Cina è molto utilizzato anche l'acciaio inossidabile, gli utensili da cucina fabbricati con tale materiale sono pratici e non si arrugginiscono. Unico divieto nel loro utilizzo riguarda le erbe medicinali, che a contatto con l'acciaio, potrebbero causare reazioni chimiche (Giunti, 2010: 156). Tra gli altri materiali, gli autori delle opere sopracitate sconsigliano di utilizzare oggetti da cucina in cromo e nichel per conservare cibi acidi o salati. Anche quelli in ferro potrebbero rilasciare facilmente delle piccole quantità di ferro nei cibi con rischio di intossicazioni e, nei casi peggiori, tumori del tratto digestivo (Xing 邢 & Ji 纪, 2004: 157). Infine, sarebbe opportuno non utilizzare utensili e recipienti in rame per la frutta e la verdura perché potrebbero danneggiare la vitamina C in esse contenuta (Wei 魏, 2001: 216).

---

(2012). "Agenti chimici pericolosi: Istruzioni a uso dei lavoratori". *Sicurezza sul lavoro*. [http://www.sicurezzalavoro.provincia.tn.it/binary/pat\\_sicurezzalavoro/pubblicazioni1/AgentiChimiciPericolosi\\_X\\_LAVORATORI\\_80p.1362733386.pdf](http://www.sicurezzalavoro.provincia.tn.it/binary/pat_sicurezzalavoro/pubblicazioni1/AgentiChimiciPericolosi_X_LAVORATORI_80p.1362733386.pdf) (data di consultazione 13/06/2014): 7.