

# **“Le basi della medicina cinese” edito da Pendragon: “lo shen in relazione ai cinque organi, formazione, distribuzione e funzione dello shen” – II parte**

**Massimo Muccioli\***

## **Lo shen in relazione ai cinque organi**

Con l'imporsi della teoria dei cinque elementi, lo sguardo venne spostato sui singoli organi,<sup>1</sup> potenze vitali che si esprimono però in funzione del cuore, e dunque di un volere unico. Ogni organo ha il suo proprio volere, la sua natura, la sua tendenza e interagisce con le cose della vita presentando poi al cuore la propria elaborazione, frutto delle proprie caratteristiche e attività funzionale. Il cuore alla fine tutto riceve e valuta: ciò che accoglie lo abiterà, costituirà il suo shen e darà direzione alla vita intera. Tali aspetti non sono in opposizione rispetto ai precedenti, ne sono semplicemente un'elaborazione successiva in cui i dati s'innestano l'uno sull'altro ma ad un livello più articolato.

pensiero (si ☐)

All'interno dei cinque elementi alla milza si associa il proposito (yi) e il pensiero (si) che da esso scaturisce. La milza produce un vapore che, estratto dai cibi, sale a nutrire

il cuore dove viene trasformato in sangue. È attraverso il sangue che la milza presenta al cuore tutto ciò che ha estratto dalla memoria, dai ricordi, dalla sua cosciente elaborazione dei pensieri: ciò che il cuore accetta diventa parte integrante del suo shen, del funzionamento del suo spirito. È possibile dire che il proposito (yi) è lo shen della milza.

Al rene è affidato il volere (zhi), questa determinazione e persistenza dell'intenzione che ben si adatta alle sue qualità di solidità e tesaurizzazione. La prima determinazione che abita ogni vita è il voler vivere, attributo dello zhi che si associa spontaneamente al rene, organo in cui è preservato e tesaurizzato il jing, l'essenza stessa della vita. Il jing è l'essenza primaria da cui prende forma ogni cosa e ogni energia, è in sé potenzialità di cambiamento e trasformazione, proprietà che ancora una volta lo accomunano al volere (zhi). Per tali motivi il volere (zhi) è lo shen del rene.

Il fegato è correlato agli hun, la cui naturale e intensa tendenza diffusiva ben si associa alla funzione di quest'organo che ama la dispersione. La tendenza dello hun a elevarsi trova corrispondenza nel decorso del meridiano di fegato, che decorre dal basso verso l'alto sino a raggiungere GV20-bai hui, il punto più elevato del corpo dove convoglia lo yang dell'organismo. Il fegato è un organo legato al qi e allo yang e per mantenere il suo equilibrio funzionale ha necessità di essere riempito da una grande quantità di sangue<sup>2</sup> (yin): di questo si giovano gli hun che, immateriali e dotati di una spinta diffusiva che potrebbe portarli lontano dal corpo, trovano alloggiamento proprio nel sangue di fegato che dona loro radicamento e stabilità. L'identità tra hun e fegato sarà tale da attribuire all'organo le capacità proprie degli hun come immaginazione, fantasia, intuizione, ecc. Gli hun rappresentano dunque lo shen del fegato.

Il polmone legato funzionalmente ai liquidi e alla discesa è

associato ai po, spiriti che con l'organo condividono le stesse relazioni e tendenze. Il polmone è un organo vuoto, capace per questo di ricevere aria e qi: tale condizione serve ai po che, legati alla materia, si giovano del rapporto con il qi per contrastare la loro tendenza ad infossarsi. Al polmone saranno attribuite le funzioni proprie dei po, tra cui il mantenimento della vita istintiva che avviene attraverso la respirazione e la circolazione.<sup>3</sup> Per questo i po sono lo shen del polmone.

Al cuore viene infine correlato lo shen in sé. Insieme cuore e shen governano il corpo e ne dirigono il qi, convogliano cioè energia e risorse dell'organismo al servizio del volere (zhi) del cuore, qualunque esso sia. L'uomo è formato dall'incontro delle energie di cielo (tian) e terra (di): dall'uno riceve gli spiriti (shen), dall'altra le essenze (jing). È la luce degli spiriti (shenming) che consentirà all'uomo l'elaborazione di un'intelligenza e uno sviluppo spirituale altrimenti non possibili ad altre creature che possiedono un diverso jingshen. Se l'uomo saprà seguire questa luce interiore potrà compiere il proprio naturale destino (ming):<sup>4</sup> divenire egli stesso uno spirito. È su tali elementi che poggia la teoria taoista dell'immortalità. Perseguita solo inizialmente come non morte del corpo, l'immortalità coinciderà sempre più con questa identificazione dell'uomo al suo essere spirito. Il cammino dell'uomo consiste dunque nell'abbandonare passioni e desideri, nel non nutrire il proprio ego che a poco a poco si sgretolerà e svanirà per lasciare posto, in questo cammino di identificazione con il principio stesso della vita, a una progressiva purificazione sino ad ottenere un corpo di luce.<sup>5</sup>

Gli spiriti si manifestano sulla terra nell'ordine naturale della vita, nel variare delle stagioni, nella spontanea e continua modulazione dei fenomeni della natura, occorre pertanto – secondo i taoisti – semplicemente fare il vuoto,

occorre "non fare" (wuwei) per aprire dentro sé uno spazio dove tali spiriti possano lavorare, esprimersi e esistere pienamente. In tal modo, così come dirigono ordinatamente la natura, gli spiriti dirigeranno ordinatamente i flussi di qi e sangue nel corpo, mantenendo vigore e salute. L'immortalità dello spirito diventa così al tempo stesso benessere e longevità del corpo, poiché corpo e spiriti durante la vita fisica dell'uomo prosperano e convivono insieme. Si è già affermato che per i confuciani l'obiettivo poteva essere raggiunto solo grazie all'impegno dell'uomo, all'applicazione nella conoscenza e nello studio, all'esecuzione dei riti che aiutavano la persona a porsi nel giusto atteggiamento e orientamento. Per tutti, taoisti e confuciani, era però necessario procedere liberandosi da passioni e desideri, poiché lo shen della persona è sostanzialmente definito da ciò che è presente nel suo cuore e dunque anche da ciò che responsabilmente vi si pone all'interno. A tal proposito Mencio, continuatore dell'opera di Confucio, afferma: "I pori e gli orifizi corporei sono le porte e le finestre degli spiriti vitali (jingshen), energie (qi) e voleri (zhi), sono i portinai dei cinque organi. Quando gli occhi e le orecchie si lasciano penetrare dai piaceri dei suoni e dei colori, i cinque organi, fortemente scossi, perdono la loro stabilità. Con gli organi scossi e destabilizzati, sangue e qi si agitano e escono dal luogo della loro dimora a riposo. Sangue e qi agitati, debordano senza sosta e gli spiriti vitali (jingshen) galoppiano perdutoamente all'esterno abbandonando la loro funzione di guardiani all'interno". A dirigere sangue e qi è pertanto il cuore, che agisce in relazione agli spiriti (shen) che lo abitano. Gli spiriti (shen) che sono nel cuore dell'uomo diventano il suo cuore.

Shen è dunque in definitiva ciò che abita il cuore dell'uomo, che è al tempo stesso la luce interiore proveniente dagli spiriti del cielo ma anche ciò che l'uomo sceglie di porre nel suo cuore durante la vita. Ciascuno può dunque assecondare gli spiriti originali del cielo o contrastarli, ma questo

comporterà inevitabilmente conseguenze sulla sua vita, sulla sua salute e sul suo destino.

## **Formazione dello shen**

Si è già visto come lo shen possa essere considerato un dono del cielo giunto ad animare e dare vita alla materia in formazione sin dal momento del concepimento. Possiamo considerare questo dato come proveniente dal cielo anteriore, dal jing innato.

forma xing ☐

È dal jing che si forma lo shen. Il jing costituisce la sostanza fondamentale dalla quale si struttura inizialmente sia il corpo fisico che l'attività mentale e spirituale. Dal jing deriva la forma (xing) che dona un corpo allo spirito (shen), a sua volta lo spirito (shen) attiva la forma (xing). L'esistenza della forma condiziona lo shen: se la forma corporea perde vigore, lo spirito si indebolisce. Lo shen segue ed è inevitabilmente condizionato dalle differenti fasi di evoluzione del corpo, è ritmato dai suoi equilibri e dalle varie fasi della vita: crescita (fayu), maturità (chengzhang) e declino (xiapolu).

Nella vita autonoma post-natale il corpo per vivere deve poter produrre lo shen, quest'energia sottile e vitale essenziale al dinamismo della vita. Naturalmente è la presenza degli spiriti del cielo anteriore a consentire all'uomo di poter sviluppare – su tale modello – il proprio shen del cielo posteriore. L'uomo non può vivere senza shen, senza ricostruire continuamente dentro sé ciò che deve guidare la sua vita.

Non va dimenticato che, in senso medico, shen è una delle

cinque sostanze vitali e come tale è una produzione del corpo che trae origine dalla attività metabolica dell'organismo. È in tal senso che il Lingshu afferma "Shen è l'energia essenziale (jingqi) degli alimenti". Il testo fa riferimento al jing acquisito, sostanza estratta dal cibo e dalle bevande. Questo jing è direttamente utilizzato dagli organi per la loro attività funzionale e metabolica, mentre il suo eventuale sovrappiù si deposita nel rene.

Ogni organo ha dunque una parte attiva nell'elaborazione del jing che è all'origine stessa della formazione dello shen. A loro volta gli organi ricevono poi lo shen e lo plasmano e coniugano in base alle loro caratteristiche funzionali: è così che si formano i "cinque Spiriti", cioè le energie psichiche dei cinque zang.

In un diverso approccio è possibile affermare che ciascun organo (zang) produce il proprio spirito (shen): il fegato produce gli hun, il polmone i po, la milza lo yi, il rene lo zhi. Tutti giungono al cuore che vaglia e dirime: ciò che il cuore accoglie e integra diventa lo "shen" del cuore, cioè il proposito, il volere e la direzione che il cuore assumerà. Il cuore è infatti l'imperatore di tutto l'organismo, governa il corpo e dirige i flussi di qi e sangue a seconda delle sue finalità. Il Lingshu afferma al proposito: "lo shen è generato dai cinque organi, è nei cinque organi ma è sotto il dominio del cuore".

### **Distribuzione dello shen**

Il cuore alloggia lo spirito (xin cangshen) ed è per questo il centro delle attività vitali dell'intero organismo. Al tempo stesso il cuore regge il sangue e i vasi (xinzhu xuemai), frase che sottende il legame del cuore con la funzione circolatoria.

La vita è dinamismo, movimento e gli spiriti (shen), che fanno

la vita dell'uomo all'interno del suo cuore, diffondono insieme al sangue in ogni parte del corpo. È naturalmente la forza vitale del cuore a dare impulso al sangue e alla diffusione degli shen: con essi diffonde la coscienza, la vitalità, la possibilità di percepire, di raccogliere sensazioni, di esprimerle, ecc.

Quando gli organi espletano regolarmente la loro attività, il cuore è ben nutrito e potrà a sua volta operare in piena efficienza, sarà capace di dirimere e scegliere ancora meglio cosa accogliere dentro sé conformandosi al giusto stile di vita, conseguentemente qi e sangue fluiranno e diffonderanno con regolarità nutrendo a loro volta gli organi: si chiude così un circolo virtuoso che porta profondo benessere alla persona.

Al contrario il cuore, non nutrito dagli organi, potrà più facilmente essere preda di passioni e desideri: questi faranno perdere equilibrio allo shen, i flussi di qi e sangue ne saranno turbati e disturbati, gli organi perderanno il loro equilibrio e la loro attività ne risentirà sino a determinare un ulteriore alterato nutrimento e supporto per il cuore, con comparsa di disturbi sempre più profondi e articolati.

Anche se lo shen è ubiquitario e diffonde in ogni parte del corpo con il sangue, esso è particolarmente concentrato e rappresentato nel cervello.<sup>6</sup> Questo viscere curioso viene definito dal Lingshu "mare del midollo" poiché costituisce una vera e propria concentrazione di jing, ma nel cervello il jing è strettamente unito e associato allo shen.<sup>7</sup> Per questo al cervello sono associati pensiero e intelligenza, proprietà che appartengono per definizione allo shen. A tal proposito si suole affermare che il cervello regge il pensiero (jingshen zhisiwei). Nel Bencao beiyao si afferma: "Ogni volta che l'uomo ricorda le cose del passato, egli chiude gli occhi per riflettere. Ciò significa che l'idea si produce nella sua testa e nel suo cervello allorquando lo spirito si concentra".

## **Funzione dello shen**

Si è visto come lo shen sia legato al jing e alla vita sin dal suo esordio, ne è tanto legato che l'esaurirsi e il venire meno di jing e shen determina la morte dell'individuo.<sup>8</sup> Shen sono infatti gli spiriti che animano l'uomo, esprimono la sua interiorità, la direzione che egli dona alla sua vita e tramite l'azione del cuore condizionano la diffusione di qi e sangue.

Shen sono anche le complesse attività mentali (jingshen) dell'uomo, la sua elaborazione di pensieri e sensazioni, la progettualità, il saper fare, l'intelligenza, la logica, la creatività, la capacità di ideazione e astrazione, la fantasia, la riflessione, i sentimenti e le emozioni, la determinazione, la volontà, la tenacia, le reazioni istintuali, la consapevolezza e la percezione di sé e delle cose e degli altri, la capacità di immedesimazione e di comprensione, ecc. Tutto ciò che è legato al mentale e alla sua attività logica, intuitiva o emotiva è retto dallo shen. In tale contesto il cervello è funzionale alla attività dello shen, ma non se ne identifica: come concentrazione di jing egli è depositario delle esperienze di vita, ma lo shen elabora tali esperienze organizzandole, collegandole, dando loro un significato, le ricrea.

Accade così che il qi attiva e dinamizza, i liquidi umidificano, il sangue nutre, il jing sostiene la vitalità del corpo, ma è lo shen che anima la vita, le dà sapore e colore, la riempie di significati. Ciascuna delle sostanze indicate è indispensabile al vivere, ma è solo lo shen a dare all'uomo quella intelligenza, interiorità e spiritualità che lo rendono unico tra tutti gli esseri viventi.

Per ben comprendere il modo con cui lo shen si esprime nel corpo, è necessario ricordare che è una sostanza eterea,



quanto mai immateriale, di natura yang. Proprio per tali caratteristiche, lo shen trova radicamento nello yin e in modo specifico nel sangue di cuore con cui diffonde nell'intero organismo. Gli equilibri corporei condizionano inevitabilmente l'esprimersi dello shen: un deficit di sangue gli toglie radicamento e lo rende instabile, la presenza di calore o fuoco ne eccita la natura yang e causa agitazione, il freddo e la stasi ne deprimono espressività e vitalità.

Ogni condizione corporea e energetica ha pertanto un suo riflesso sullo shen, per contro, governando i flussi di qi e sangue, ogni alterazione dello shen avrà ripercussione sugli equilibri energetici e somatici dell'organismo. Ancora una volta la medicina cinese afferma l'inseparabilità degli equilibri fisici e mentali: si condizionano vicendevolmente e appaiono complementari e sinergici, espressione ancora una volta del binomio yin yang.

## Note

<sup>1</sup> Le relazioni che si descriveranno tra shen e organi troveranno il loro naturale completamento nello studio delle caratteristiche funzionali dei singoli organi (vedi capitolo specificatamente dedicato agli zangfu).

<sup>2</sup> Il fegato è la "riserva di sangue" di tutto il corpo

<sup>3</sup> Nella interpretazione della medicina cinese, il polmone aiuta il cuore nel far circolare il sangue

<sup>4</sup> In realtà ogni uomo nasce con il proprio destino (ming) definito in qualche modo a priori, legato sostanzialmente al proprio jing e dunque sia alla propria famiglia di origine, sia alle energie celesti che sono intervenute al momento del suo concepimento.

destino ming □

destino yun □

Sino all'epoca Song il destino era ritenuto non modificabile, poi si è a poco a poco fatto strada il concetto che esso dipendeva in modo decisivo dalla disposizione interiore della persona: cambiando riferimenti e valori la persona può infatti mutare in modo decisivo la direzione data alla propria vita e dunque il proprio destino. Accanto a un destino iniziale ming, è posto allora nelle mani dell'uomo un secondo tipo di destino denominato yun che significa "far girare". In senso generale, il destino ultimo e naturale di ogni uomo, inscritto nel suo cuore sin dal momento del concepimento, è divenire spirito per unirsi in tal modo armonicamente allo shen cosmico universale.

<sup>5</sup> In riferimento al concetto di immortalità esistono significative differenze nel tempo e nelle tante diramazioni del taoismo, ma tutte le scuole lavorano, a loro modo, sulla purificazione per il raggiungimento di un "corpo di luce".

<sup>6</sup> Nel taoismo alchemico l'illuminazione si raggiunge attraverso fasi progressive di raffinazione del jing facendolo salire dal basso verso l'alto, sino a raggiungere il cervello e il punto GV20 (bai hui) zone identificate come dantian superiore. Per questo al cuore si è attribuito il nome di piccolo shen e al cervello quello di grande shen. I due shen sono naturalmente parti diverse della stessa entità e devono essere in comunicazione tra loro. Il piccolo shen appare in tale visione maggiormente legato alla individualizzazione e alla predestinazione personale, il grande shen al pensiero, alla elaborazione delle esperienze, alla possibilità di raggiungere l'illuminazione.

<sup>7</sup> Il termine che identifica il cervello è nao ma nel

il cervello è nao 脑

definirlo come unione di jing e shen è usato il termine jingshen 精神.

<sup>8</sup> Dal jing originario si struttura la forma del corpo (xing) che rappresenta ciò con cui il cuore nasce, la natura propria dell'individuo ma anche la forma che fornisce allo shen un luogo dove manifestarsi. Al tempo stesso lo shen anima e attiva la forma seguendone le diverse fasi di trasformazione dalla nascita alla crescita, dalla maturazione alla morte. Con la morte la parte più pura e eterea dello shen torna al cielo confondendosi con gli altri spiriti celesti. Una loro discesa al momento del concepimento consentirà una nuova vita e il ripetersi del ciclo. Tali concetti furono ripresi, elaborati e valorizzati con la penetrazione del buddismo in Cina.

**2° parte – la prima parte è comparsa nella rivista numero 5 primavera 2013**