# Il soffio della vita tra Oriente ed Occidente

Lucio Sotte

Direttore di Olos e Logos: dialoghi di medicina integrata

La vita inizia con un “soffio” – il primo “vagito”- e l’attività ritmica del polmone la sostiene e l’accompagna silenziosamente per tutta la sua durata fino alla conclusione, alla fine dei giorni, esalando l’ultimo “respiro”.

D’altra parte il polmone è l’unico organo ad avere il suo “debutto” alla nascita perché nel feto, all’interno dell’utero materno, il cuore già batte, il rene drena, il fegato metabolizza, mentre proprio il polmone deve aspettare il parto per inaugurare con il primo vagito il suo “respiro” così fondamentale per la vita. Questo fenomeno è così vero, così evidente che da sempre tutte le antiche tradizioni associano l’inizio ed il perpetuarsi della vita al “respiro”, al “soffio”.

Proviamo a leggere il più antico libro che possediamo in Occidente: la Bibbia.

Nel secondo capitolo della Genesi, dopo aver creato il cielo e la terra, «Il Signore Dio plasmò l’uomo con polvere del suolo e soffiò nelle sue narici un alito di vita e l’uomo divenne un essere vivente» (Gen 2,7). È attraverso un “soffio” che il Signore “alita” e dunque trasmette la vita che attraverso le narici si comunica all’uomo perché divenga un “essere vivente”.

Questo “soffio” vitale non solo dà origine all’uomo ma ne mantiene l’esistenza «Finché ci sarà in me un soffio di vita e l’alito di Dio nelle mie narici» (Gb 27,3), «Lo spirito di Dio mi ha creato e il soffio dell’Onnipotente mi fa vivere»

(Gb 33,4).

La parola del Signore "crea" nel momento in cui viene "pronunciata" ed il "soffio" della Sua bocca mantiene la vita. «Dalla parola del Signore furono fatti i cieli, dal soffio della sua bocca ogni loro schiera» (Sal 33,6).

Questo "alito" del Signore non solo origina la vita ma si identifica con l'"anima", la parte più sublime dell'uomo (dal latino *anima*, connesso col greco *ànemos*, «soffio», «vento»). Dunque anche l'anima che – secondo il pensiero cristiano, ma anche di molte altre tradizioni spirituali, culture e religioni – sopravvive alla morte fisica del corpo col quale si riunirà solo alla fine dei tempi è un "soffio", un *ànemos*.

«Il Dio della pace vi santifichi interamente, e tutta la vostra persona, spirito, anima e corpo, si conservi irreprensibile per la venuta del Signore nostro Gesù Cristo» (Ts 5,23).

È per questo che l'"anima" rappresenta la parte spirituale ed eterna dell'essere vivente, correlata con il corpo, ma in qualche maniera distinta dalla parte fisica; in molte civiltà, in molte lingue la si associa alla coscienza, alla personalità di ogni essere umano, e assai spesso  anche nel linguaggio comune è sinonimo di «spirito», «mente» e in qualche maniera caratterizza l'«io».

La nostra biomedicina sottolinea il ruolo particolarmente importante della funzione respiratoria (dunque del polmone che la governa) che, insieme con quella circolatoria (governata dal cuore), permette il mantenimento dell'esistenza. Se le funzioni respiratorie e cardiocircolatorie sono il fondamento della vita quotidiana, lo sono a maggior ragione quando l'organismo è in condizioni critiche. Le manovre di rianimazione per mantenere la vita sono primariamente e prevalentemente respiratorie nella prima fase e subito dopo cardiocircolatorie. Ce lo insegnano i rianimatori che iniziano

quasi costantemente il loro soccorso con l'intubazione del paziente che permette di stabilizzare la funzione respiratoria, per verificare subito dopo le condizioni cardiache e sostenere il battito e la circolazione.

Anche in Estremo Oriente è il "soffio" possiede un ruolo fondamentale nell'origine e nel mantenimento dell'esistenza. Il termine con cui i cinesi definiscono questo "soffio vitale" è *qi*, 氣 (si legge "ci" con una "c" molto dolce che deve dare l'idea della vitalità).

L'ideogramma di *qi*, 氣 contiene due radicali, quello in basso e a sinistra indica il "riso" e rappresenta la parte "materiale" del *qi*, mentre quello in alto ed a destra rappresenta una "voluta di vapore" che sale in alto, un "soffio" che si solleva e rappresenta la parte "energetica".

Nella cultura cinese il *qi* è il risultato dell'interazione del Cielo e della Terra. Lie Zie nel III sec. a.C. afferma: «Gli elementi più puri e leggeri tendono verso l'alto e producono il Cielo, quelli più grezzi e pesanti tendono verso il basso e producono la Terra». La vita non può accadere fino a che il Cielo si leva in alto e la Terra si raccoglie in basso senza una reciproca contaminazione, è solo con l'inizio dell'interazione del Cielo e della Terra e della loro trasformazione reciproca che originano lo yin e lo yang che, a loro volta, si trasformano reciprocamente ed incessantemente generando il *qi*.

In Cina si afferma che il Cielo "promuove ll'iniziativa della vita" che viene "raccolta e portata a compimento" dalla Terra. Per questo motivo il *qi* deve possedere un elemento yin "il riso" che rappresenta in modo simbolico la sua origine "terrestre" e dunque "alimentare" ed uno yang "il vapore" che è di origine "celeste", è certamente più impalpabile e si collega al fenomeno "respiratorio".

Secondo la filosofia cinese tutto ciò che esiste nel cosmo è

il risultato della trasformazione reciproca di yin e yang ed è dunque una "forma" del *qi*.

Wang Fu Mi nel XVII sec. d.C. afferma: «Il vuoto è pieno di *qi* che allo stato di condensazione è visibile ed è chiamato 'essere' ed allo stato di dispersione è invisibile ed è chiamato 'non essere'» ed ancora: «Il *qi* è un continuo di materia che, condensandosi, determina una forma che prende il nome di *xing*; *xing* è un discontinuo di materia che, disperdendosi, perde la forma e si trasforma in un elemento immateriale energetico che prende il nome di *qi*».

Zhang Cai  nel XII sec. d.C. afferma: «Il 'grande vuoto' consiste di *qi*. Il *qi* si condensa per trasformarsi nei diecimila esseri. I diecimila esseri si disintegrano e ritornano al 'grande vuoto'» ed ancora: «Ogni nascita è una condensazione, ogni morte una dispersione. La nascita non è un guadagno e la morte non è una perdita… quando si condensa, il *qi* diviene essere vivente, quando si disperde, è il substrato delle mutazioni»

Quando ho iniziato a studiare la medicina cinese il *qi*  si denominava "soffio vitale" ma poi, in pratica, spesso lo si traduceva con il termine "energia". Solo col tempo ho imparato che questa traduzione era gravemente erronea perché sottolineava prepotentemente l'aspetto yang del *qi* (la "voluta di vapore" immateriale ed energetica) trascurando del tutto l'elemento yin (il "riso"). È per questo motivo che da molti anni preferisco utilizzare soltanto il termine cinese *qi* senza tentare un'avventata, limitata e praticamente impossibile traduzione italiana.

«L'uomo assimila il *qi* del «Cielo» e della «Terra» e lo trasforma in *qi* «umano» attraverso l'azione degli organi e visceri; la sua vita è resa possibile dalla trasformazione, circolazione e distribuzione del *qi*, e dalla sua continua rettificazione.

A sua volta, il *qi* dell'uomo può essere definito con varie denominazioni a seconda del ruolo che svolge nel corpo.

Ad esempio, quello più rarefatto che corrisponde al nostro psichismo prende il nome di *shen qi* (e governa gli elementi mentali correlati ai vari organi), quello più condensato relativo all'identità personale e alla trasmissione della vita prende il nome di *jing qi* (risiede nei sistema "renale" dove sovraintende all'identità gametica, genetica, immunitaria, cellulare), quello che svolge attività nutritiva prende il nome di *ying qi* mentre *wei qi* è la denominazione del *qi* che svolge funzione difensiva: quindi all'interno dell'unico *qi* umano si possono distinguere varie forme di *qi* specializzate in specifici compiti e incarichi.

Gli organi e i visceri sono il luogo di assimilazione, trasformazione ed eliminazione e, contemporaneamente, il luogo del metabolismo e dell'immagazzinamento del *qi* per il mantenimento della vita.

Il sistema dei vasi e dei canali o meridiani rappresenta il complesso circuito vitale (rete di canali di distribuzione) che permette al *qi* di diffondersi in tutto l'organismo allo scopo di mettere in comunicazione e di nutrire

gli organi, i visceri, i tessuti, gli apparati, le varie strutture del nostro corpo.

La salute si mantiene se il *qi* viene assimilato, trasformato, distribuito, purificato correttamente; ogni alterazione di questi fenomeni è in grado di provocare lo squilibrio che porta alla malattia.

Tutte le tecniche di terapia della medicina cinese (comprese le ginnastiche mediche che a questo scopo si servono in maniera assai brillante proprio del governo del "respiro" e dunque del "soffio") sono orientate a favorire il mantenimento di questa armonia energetica interna e la sintonizzazione del singolo con l'armonia energetica del macrocosmo.»

Ma proviamo a ritornare alle funzioni respiratorie correlate al *qi*.

La medicina cinese assegna al polmone il compito di essere il "maestro del *qi*" perché quest'organo svolge un ruolo fondamentale nella sua produzione, trasformazione e distribuzione. Questo fenomeno è così determinante che la cronobiologia cinese assegna al polmone il "comando" della prima ora del giorno per sottolineare come il suo ruolo non sia solo quello di permettere che il *qi* prodotto circoli incessantemente nel corpo nutrendo tutti gli organi e tessuti ma che di governare la sua "messa in movimento". Molti antichi testi descrivono il Polmone come un "grande mantice" che da una parte permette la respirazione e dunque l'assimilazione del "*qi* del Cielo" e contemporaneamente governa la propulsione e circolazione del "*qi* dell'uomo".

Secondo la medicina cinese tutti i fenomeni respiratori sono governati dal Polmone: sia la respirazione toracica che permette lo scambio di ossigeno ed anidride carbonica, che quella cellulare che determina la combustione del glucosio e la trasformazione di ADP in ATP sono governate dal Polmone. D'altra parte anche il biomedicina si parla di respirazione polmonare e cellulare. Non è un caso che il sintomo più specifico delle patologie croniche del polmone secondo la medicina cinese sia l'astenia che è una carenza di energia del nostro corpo.

Quanto affermato fino ad ora giustifica la grande attenzione che la medicina cinese dedica a quest'organo, tonificandolo attraverso i punti di agopuntura ed il massaggio o con l'uso di cibi o erbe medicinali che sono in grado di rinforzarne le funzioni. Nella ginnastica medica si allena il polmone attraverso il governo del respiro che facilita nel sue funzioni e ne elimina i blocchi di origine fisica o psichica.

Desidero concludere sottolineando che è molto suggestivo verificare come sia in Cina come in Occidente il "soffio

vitale” sia stato così diffusamente studiato, descritto e addirittura “venerato” e se nel nostro mondo è servito a denominare l’aspetto più prezioso di ogni uomo: la sua “anima”, in Cina è la base dello *shen* come afferma Wang Chong nel  I secolo d.C.: «Il *qi* produce il corpo umano come l’acqua si trasforma in ghiaccio. L’acqua si congela nel ghiaccio, il *qi* si coagula nel corpo umano. Quando il ghiaccio si scioglie, si trasforma in acqua; quando la persona muore, diviene di nuovo spirito».