

LE CINQUE COSTITUZIONI

Secondo la medicina energetica cinese ogni uomo è legato in modo particolare a uno dei cinque organi (e ai 5 movimenti) e tale legame condiziona ogni sua manifestazione vitale, compresa la struttura fisica e la tendenza psicologica. Abbiamo quindi cinque costituzioni fondamentali in una delle quali ogni uomo può più o meno riconoscersi. Di ciascuna di queste costituzioni distingueremo, prevalentemente sul lato temperamentale, un aspetto Yang (legato più al viscere) e un aspetto Yin (legato più all'organo).

Ricordiamo che l'appartenenza ad una costituzione è influenzata da una serie di concause presenti al momento del concepimento, in particolare è connessa con l'energia macrocosmica del periodo e con la yuan qi dei genitori, questo argomento è stato già trattato sul ns sito dal dott. Carlo Di Stanislao "*Le Costituzioni in Medicina Cinese Classica*".

Con questo breve articolo forniamo alcuni dati riassuntivi utili ai praticanti di tuina e qigong per individuare le basilari caratteristiche energetiche delle persone con le quali stanno lavorando. Lo studio delle costituzioni energetiche è parte integrante del corso di Tuina e Qi Gong organizzato a Brescia da Wu Wei.

Gabriele Filippini

Costituzione LEGNO (o fegato)

Corrisponde al movimento del legno e a tutto ciò che a questo è collegato. Questi soggetti si presentano come individui dalle spalle larghe, con muscolatura tonica e colorito del volto verdastro (olivastro). E' il classico tipo latino-mediterraneo: viso pieno, spalle larghe, mani e piedi forti. E' imponente, longilineo, si muove in modo ampio, veste preferibilmente di verde o di marrone; lo sguardo è franco, la mano dura e nodosa con palmo e dita dotate di striature profonde e numerose, l'unghia è solida. E' pigro e lento alla messa in moto del mattino, mentre la sera non andrebbe mai a letto.

Tende alle malattie allergiche e a "problemi" reumatici e artritici.

Aspetto Yang (legno Yang)

Il carattere è fondamentalmente quello di un collerico entusiasta; ama prendere la testa di un gruppo e non vuol essere secondo a nessuno. Non ama passare inosservato, è autoritario senza essere coercitivo; non riesce a stare fermo, sia sul piano fisico che intellettuale. E' cordiale ed esuberante, ottimista ma nervoso e sempre pressato perché ha paura di essere in ritardo. Il tempo è il suo nemico principale, non gli basta mai. Pieno di iniziativa, è caratterialmente impulsivo, decide immediatamente sul da farsi e non si perde mai d'animo. Non conosce mezze misure, è un estremista e quindi un pessimo politicante. Va sempre dritto allo scopo, non è mai stanco, anzi, il movimento lo ricarica. E' ambizioso e orgoglioso.

Aspetto Yin (legno Yin)

E' un ansioso, nervoso, indeciso, timido, impaziente. Si morde le unghie in continuazione, sente la necessità di abbellire la realtà per cui non è obiettivo; desidera attirare l'attenzione su di sé, ha bisogno di divertimenti, di cambiare continuamente ambiente, e talora si rifugia nell'irreale e nel fantastico, perdendo contatto con la realtà. Nel complesso ha turbe di tutte le messe in movimento, sia a livello muscolare, che ideative e digestive.

Riassumendo:

Struttura fisica:

tipo mediterraneo
dotato di una buona muscolatura
viso spigoloso
occhi vivi e franchi
colorito olivastro
mano: striata con unghie robuste

Abitudini:

è pigro e lento alla messa in moto al mattino

Andatura:

veloce, a scatti

Fenomeni atmosferici avversi:

vento

Carattere e temperamento:

aspetto Yang

collerico, entusiasta
non ama passare inosservato
autoritario ma non coercitivo
ottimista ma ansioso
impulsivo

ambizioso e orgoglioso

aspetto Yin

nervoso, ansioso, timido e impaziente
abbellisce la realtà per cui è poco obiettivo
sconfina nell'irreale e nel fantastico
desidera attirare l'attenzione

Fanno parte dell'insieme Legno, nell'uomo il Fegato, la Vescica biliare, i tendini, le lacrime, ma anche il colore blu-verde, il sapore acido, il vento, la primavera, l'alba ecc.

Costituzione FUOCO (o cuore)

Il soggetto fuoco ha un colorito roseo-rossastro, arrossisce facilmente e ha sempre caldo. Ha la mano lunga, sottile, affilata, agile, elegante e piena di vita. Le dita, aperte a ventaglio, hanno un aspetto a raggiera. Le unghie sono forti e bombate, i polpastrelli rosei. Il soggetto fuoco (o cuore) è di corporatura massiccia, con testa relativamente piccola; le spalle, le anche, il dorso e l'addome sono arrotondati; le mani e i piedi sono grandi, i gesti bruschi e rapidi. Cammina rapidamente e preferisce vestirsi di rosso o comunque di colori vivi.

Aspetto Yang (fuoco Yang)

E' un soggetto vitale, espansivo, attivo e agitato, che dorme poco; ipersensibile ed emotivo, combatte per cause nobili. Fondamentalmente è un iperteso, tachicardico. Non ama il caldo (e per questo l'estate), gli ambienti chiusi, affollati e surriscaldati, e più in generale tutto ciò che è calore.

In fondo è un idealista passionale; si sente predestinato a cause nobili, a imprese impossibili, vuole andare al di là di se stesso e delle sue capacità.

Aspetto Yin (fuoco Yin)

È un introverso che comunica con difficoltà, con un'emotività che rappresenta comunque una delle sue espressioni primarie. È facilmente turbato dalle situazioni sfortunate anche se non lo riguardano; è pessimista e talvolta disfattista. Idealizza ma rimane allo stato potenziale dell'ispirazione, non rinunciando a quello che pensa (?????)

Riassumendo:

Struttura fisica:

ben strutturato, robusto, con tendenza all'ipertensione e alla tachicardia

viso quadrato

occhi intelligenti, magnetici, splendenti

colorito roseo (o anche rossastro) con piccole dilatazioni venose agli zigomi

mano: sottile, affilata, elegante, con unghie forti e bombate

Fenomeni atmosferici avversi:

caldo

Andatura:

armoniosa, elegante, leggera

Carattere e temperamento:

(aspetto Yang)

ipersensibile ed emotivo

idealista e passionale

(aspetto Yin)

introverso ed emotivo

pessimista

idealista, non rinuncia mai a ciò che pensa

Fanno parte di questo insieme, nell'uomo il Cuore, l'Intestino tenue, il sudore, ma anche il sapore amaro, il calore, l'estate, il mezzogiorno, ecc.

Costituzione TERRA (o Milza-Pancreas)

Gli individui che classifichiamo "terra" sono brevilinei, obesi, tarchiati, tozzi. Hanno il viso rotondo, le labbra e le guance spesse, talvolta il doppio mento. Il colorito è giallastro e in qualche modo ricordano la tipologia asiatica. La mano è grossa, larga, spessa e spatolosa. Le dita sono corte, il palmo e le unghie sono quadrati. Molto marcate l'eminenza tenar e ipotenar.

Aspetto Yang (terra Yang)

La costituzione è solida, robusta e pigra. Soffre facilmente di patologie gastriche o di diabete. Sul piano temperamentale è un sanguigno che ama la vita comoda e allegra, la buona compagnia, la buona tavola. È un burlone che ama i giochi di parole, le freddure e le barzellette. È ottimista, diplomatico, si adatta con facilità a tutte le circostanze. Ama riavvicinare le persone e fare da intermediario. Dedicava molto tempo ai piaceri della vita e alla vita di società, a riunioni tra amici, ricevimenti, salotti, giochi, caccia, ecc.

Aspetto Yin (terra Yin)

E' uno che non vive, ma si lascia vivere con indifferenza, non ha interesse per le persone o le cose, ama dormire e vivere in maniera pigra, negligente; non prende mai l'iniziativa, attende che le cose si sistemino da sole. E' accomodante e conciliante, si lascia dirigere, non è mai turbato da nessuna emozione ed è molto abile a valutare i pro e i contro. Su un piano più generale gli risultano difficili tutte le destrutturazioni.

Riassumendo:

Struttura fisica:

brevilineo, obeso, tarchiato, tozzo
viso rotondo-ovale
occhi vivi, piccoli, intelligenti
labbra e guance spesse
colorito giallastro
mano: grossa, larga, spessa, con dita corte

Andatura:

pesante

Fenomeni atmosferici avversi:

umidità

Carattere e temperamento:

(aspetto Yang)

ama i giochi di parole, le freddure
sdrammatizza
ottimista
buon diplomatico
riesce ad adattarsi alle diverse circostanze
dedica buona parte del suo tempo ai piaceri della vita
è intelligente (in senso matematico)

(aspetto Yin)

non vive, ma si lascia vivere
ama dormire e vivere in maniera pigra, negligente
è accomodante e conciliante, ma abile nel valutare i pro e i contro

Fanno parte dell'insieme Terra, nell'uomo la Milza-Pancreas, lo Stomaco, il gusto, la saliva, ma anche il colore giallo, il sapore dolce, l'umidità, la riflessione, ecc.

Costituzione METALLO (o Polmone)

Sono soggetti longilinei, magri con taglia allungata, spalle strette e spesso cifosi dorsale. Il colorito è pallido, il naso è forte e lungo, la mano è allungata e con il palmo stretto, le dita sono anch'esse lunghe e si lussano con una certa facilità. I legamenti in generale sono deboli e cedevoli. La pelle è secca e rugosa. Sono molto vulnerabili al freddo, con problemi specialmente a carico delle vie aeree superiori. Presentano spesso geloni. I gesti sono rilassati ed eleganti, l'andatura è languida. Preferiscono vestirsi di bianco e di colori chiari.

Aspetto Yang (metallo Yang)

E' un soggetto che si stanca poco, però manca di tono e la stanchezza progredisce gradualmente durante il giorno. Parla e mangia con lentezza e ha bisogno di molto sonno. E' sostanzialmente un flemmatico, non emotivo, agisce sempre con estrema efficacia, con metodo e regolarità. Normalmente è impassibile e di umore stabile. Le sue osservazioni sono misurate, precise e puntuali, senza clamori o platealità. E' obiettivo, raramente va in collera, analizza senza passione, risolve con freddezza i suoi problemi, in maniera matematica; è un calcolatore razionale al massimo. Tutto dev'essere pianificato all'esasperazione, nulla è lasciato al caso o all'inventiva.

Aspetto Yin (metallo Yin)

E' invece un soggetto apatico, amante della solitudine; non sopporta gli imprevisti e pertanto è un abile organizzatore. E' molto economo sia sul piano fisico che materiale ed è fortemente diffidente. Applica regolarmente la politica dell'inerzia e per tale aspetto è molto scoraggiante. E' pignolo all'eccesso, ama discutere a lungo, è persuaso di essere sempre nel giusto e sputa sentenze senza riguardo.

Riassumendo:

Struttura fisica:

longilineo, di taglia allungata
spesso con cifosi dorsale e spalle strette
viso allungato, occhi senza luce con sguardo malinconico
naso allungato, talvolta aquilino, colorito pallido
mano lunga con palmo stretto e dita lunghe, pelle secca

Abitudini:

(soggetto Yang)

al mattino è tonico, con il passare delle ore diviene sempre più stanco
parla e mangia lentamente

Fenomeni atmosferici avversi:

secco

Andatura

disarmonica (spesso cammina obliquamente)

Carattere e temperamento:

(aspetto Yang)

flemmatico, non emotivo
non sopporta gli imprevisti
spesso impassibile, le sue osservazioni sono misurate e risolve con "freddezza" i problemi
tutto viene pianificato

(aspetto Yin)

ama la solitudine, economo
fortemente diffidente
inerte
pignolo

Fanno parte di questo insieme, nell'uomo il Polmone, l'Intestino crasso, l'ipofisi, la pelle, ma anche il secco, il sapore piccante, il colore bianco, l'autunno, ecc.

Costituzione Acqua (o Rene)

Sono soggetti normalmente longilinei, magri, slanciati, con la testa eretta e la colonna cervico-dorsale in iperestensione. Un atteggiamento globale che potremmo definire “del comandante”. Le spalle sono strette, il ventre rotondeggiante; il palmo è pieno, paffuto, le dita sono rotonde, piene, nodose, gonfie. I movimenti sono nervosi e rapidi, è sempre in movimento con una camminata rapida e irregolare. Preferisce vestirsi di nero o di colori scuri.

Aspetto Yang (acqua Yang)

Il colorito del viso è nerastro, il volto è scarno e i tratti sono taglienti e spigolosi, il naso spesso è aquilino. La mano è corta e spatolosa, le dita e il palmo sono paffuti e molli, mentre la pelle si può sollevare con facilità, come se fosse imbibita. Presenta una costituzione solida sia da un punto di vista fisico che psichico. Si stanca facilmente, ma ha una volontà di ferro. E' un passionale, molto emotivo, introverso, spesso nasconde i suoi sentimenti. Coltiva nel profondo una grande passione d'amore mai confessata. E' risoluto e quando prende una decisione è fino alla morte.

Aspetto Yin (acqua Yin)

E' fondamentalmente un soggetto energico, iposurrenalico, astenico. La sua vitalità è molto scarsa; è cronicamente stanco, prova disgusto per la vita, vuole rimanere isolato. E' un soggetto instabile, indeciso, disordinato, talvolta agitato, senza iniziative. Talvolta presenta perversioni mentali e sessuali.

Su un piano più generale nel soggetto “acqua” la messa in riserva dell'energia è difficile.

Riassumendo:

Struttura fisica:

longilineo, magro, slanciato

testa eretta e colonna cervico-dorsale iperestesia che fa assumere l'atteggiamento caratteristico del “comandante”

viso triangolare, giovanile

occhi freddi e fieri

colorito grigiastro

mano corta, spatolosa, imbibita

Andatura:

fiera, altera, armoniosa

Fenomeni atmosferici avversi:

freddo

Carattere e temperamento:

(aspetto Yang)

passionale, molto emotivo

spesso nasconde i suoi sentimenti

volontà di ferro

risoluto nelle decisioni

(aspetto Yin)

poco vitale, senza gioia di vivere

instabile, indeciso

disordinato

Fanno parte di questo insieme, nell'uomo il Rene e le surrenali, la Vescica, le gonadi, i denti, le ossa, ma anche la notte, il sapore salato, il colore nero, l'inverno, ecc.

CHE TIPO SEI?

	LEGNO	FUOCO	TERRA	METALLO	ACQUA
Viso	spigoloso	quadrato	Tondo-ovale	allungato	triangolare
Colorito	olivastro	roseo	giallino	bianco	Grigiastro
Capelli	grossi	Sottili, secchi, con doppie punte	Robusti, ondulati, con attaccatura frontale alta	Sottili, fragili, con attaccatura alta frontale e parietale	Robusti con tendenza a incanutire precocemente
Cuoio capelluto	grasso	Spesso sudato	Prurito e forfora grassa	Irritato e forfora secca	Forfora secca
Occhi	Vivi e franchi	Intelligenti, magnetici e splendenti	Piccoli e acuti	Senza luce con sguardo malinconico	Freddi e fieri
Abbronzatura	Facile e veloce con colorazione olivastra	Si abbronzano facilmente ma non ama stare al sole	Prende un colore dorato	Non sopporta il sole, si scotta	Abbronzatura grigiastra
Sudorazione	Tempie; come carne bruciata	Labbro superiore; senza odore caratteristico	Collo; odore di grasso rancido	Ascelle; odore di pollo alla fiamma	Testa; senza odore caratteristico
Accumuli adiposi	Esterno coscia	Parte alta del corpo	Interno coscia e addome	natiche	Livello sacrale
Modo di parlare	stridulo	amabile	misurato	brontolone	deciso

andatura	Veloce, a scatti, con tendenza ad appoggiare il tallone prima della punta	Armoniosa, elegante, leggera, tendenza a camminare sulle punte	Lenta, pesante, non dinoccolata, il piede appoggia interamente al suolo	Disarmonica, scoordinata, spesso obliqua o di traverso	Fiera, veloce, armoniosa, non riesce a stare fermo
Fenomeni atmosferici avversi e stagione che modifica di più lo stato psicofisico	Vento; primavera	Caldo; estate	Umido; fine agosto settembre o cambi di stagione	Secco; autunno	Freddo; inverno
Carattere e rapporto con gli altri	Aggressivo, fantasioso	Passionale, realista	Calmo, accomodante	Testardo, pignolo	Introverso, volenteroso
sogni	Lotte, aggressioni, agguati, ladri, boschi	Di volare, di morti e fantasmi	Deserti, rocce	Non ricorda di sognare	Di acqua
Tipo di pelle	Spessa, tonica, elastica; tendenza agli arrossamenti	Rosea, compatta, elastica; né secca né grassa con capillari dilatati a livello degli zigomi	Grassa, ispessita, impastata, con follicoli dilatati e numerosi punti neri specie al mento e alle ali del naso	Pallida, sottile, secca, desquamante; tendenza all'invecchiamento precoce	Scura, imbibita, compatta ma poco elastica; tende alle macchie nerastre
Inestetismi cutanei più frequenti	Orticaria, eczema, macchie gravidiche, forfora	couperose	Alopecia, acne, foruncoli, ascessi, suppurazioni in genere	Tutte le affezioni cutanee a carattere cronico (psoriasi, eczemi, pruriti ecc.)	Tutte le affezioni cutanee con manifestazioni cicatriziali; alopecia, incanutimento; micosi recidivanti

Bibliografia

B. Auteroche, P. Navailh, *La diagnosi in medicina cinese*, Edi-ermes, Milano 1986

AA. VV., *Dispense della Scuola italo-cinese di agopuntura*, Roma

R. Brotzu, M. Corradin, D. De Berardinis, C. Di Stanislao, *Organi e visceri in medicina cinese*, San Li, Roma 1992

M. Corradin, *L'energia e l'uomo*, Centro e Metodo Tao, Limone s.G. (Bs) 1991

Dictionnaire français de la langue chinoise, Institut Ricci, Kuangchi Press, 1990

Ling Shu, a cura di C. Larre, E. Rochat De La Vallée, Jaca Book, Milano 1994

Ling Shu, a cura di Ming Wong, Masson, Paris 1987

AA.VV. *Medicina Tradizionale Cinese per lo Shiatsu e il Tuina*, Milano, C.E.A., 2000

Wu Wei Scuola di Tuina e Qigong