



Leggere i classici

Le traduzioni di Maurizio Corradin da Luigi de Franco.

Shangqing Huangting Wuzang Liufu Zhenren Yuzhou Jing

Il classico dell'asse di giada dell'uomo superiore
sui cinque organi e sei visceri della suprema
purezza del huangting

Tratto dal volume 34 del Daozang¹

¹ Compendio di testi taoisti del periodo Tang (762-827 d.C.).

Autore prima traduzione italiana
Dott. Luigi de Franco,
Dottore in lingua e Filosofia cinese.

Autore traduzione italiana
Dott. Maurizio Corradin,
Dottore in Medicina e Chirurgia
Specialista in Medicina dello Sport.

© 2008
Dott. Luigi de Franco
Dott. Maurizio Corradin
Tutti i diritti riservati

DIAGRAMMI DEI CINQUE ORGANI E DEI SEI VISCERI

DIAGRAMMA DELL'ORGANO POLMONE

Per trattare i polmoni e' opportuno usare (la tecnica) dell'esalare sai². Questa tecnica e' considerata per disperdere, la tecnica dell'inalare, xi, e' considerata per tonificare³.

Il polmone e' il qi (energia-materia) del Tui (esagramma); essenza (jing) dell'elemento metallo; il suo colore e' bianco; la sua immagine assomiglia ad uno strumento musicale di pietra sospeso; il suo spirito (shen) assomiglia ad un animale bianco⁴; il polmone produce il Po⁵ e si trasforma per divenire un ragazzo di giada. E' lungo sette cun e sostiene un tipo di bastone che va e viene dall'organo del polmone. Se il suo shen esprime molta rabbia, indica di essere un'emanazione dell'organo del polmone. Se si desidera pacificare il suo Po e preservare la sua forma, allora e' opportuno concentrare i pensieri e diminuire i desideri, abbracciare l'umanita' e nutrire la giustizia senza mostrare rabbia. Se la sua rabbia non mostra alcun (particolare) suono, indica che il suono e' calmo nella sua vitalita' allora ci si unisce alla suprema armonia.⁶

Il polmone si unisce all'intestino crasso, in alto controlla il naso, percio' se il polmone del paziente (viene attaccato) dal vento allora presentera' ostruzione nasale; se il suo aspetto e' arido, indica secchezza dei polmoni; se il naso prude, indica che i polmoni hanno dei vermi; se un paziente presenta molta paura indica che il Po ha abbandonato i polmoni; se il corpo del paziente presenta macchie bianche abbiamo il polmone assottigliato; una persona che presenta un'enorme voce indica che i polmoni sono forti; una persona che non tollera il freddo indica astenia dei polmoni;⁷ una persona che ama mangiare (cibi di sapore) acrido indica che i polmoni sono insufficienti; se l'aspetto di una persona e' di un bianco luminoso indica che i polmoni non presentano altri difetti; se si presentano borborigmi nell'intestino crasso, indica che il qi dei polmoni e' ostruito.⁸

² Nello Er Ya, indica respirare arduamente. Esalare il respiro con forza

³ Nel WZLFT, narrato da Hu Yi, opera ampliata del suddetto testo, anno di compilazione del 848, legge: "per avere polmoni attivi usa la tecnica dell'esalare. L'esalazione e l'inalazione sono considerati per tonificare"; mentre nel BXT, legge correttamente come il testo originale.

⁴ Nel YSJ, legge: "il suo shen assomiglia ad un cacciatore (o predatore) bianco"

⁵ Po, indica uno spirito inferiore, legato alle attivita' mentali, includendo attitudini istintive e varie sensazioni

⁶ WZLFT, legge: "il polmone e' il qi dell'(esagramma) Tui, essenza del metallo, il suo colore e' bianco, la sua immagine assomiglia ad uno strumento musicale di pietra sospeso, il suo shen e la sua forma assomigliano ad un animale bianco. Il polmone produce il Po e si trasforma per divenire un bambino di giada, lungo sette cun con bianco abito che mantiene un bastone militare che esce ed entra dall'organo del polmone, altri dicono che il polmone ha sette ragazzi e quattordici donne di giada che lo proteggono. Se il suo shen mostra molta rabbia e colui che esprime cio', e' un'emanazione proveniente dall'organo del polmone. Se si desidera pacificare il suo Po e preservare la sua forma e' opportuno concentrare i pensieri e diminuire i desideri (di avarizia, di passione), e unirsi al senso umano e nutrire la giustizia senza mostrare rabbia; se la sua rabbia non mostra alcun suono, riposera' nell'elemento metallo e solo dopo si completa la propria vita, quindi ci si unira' alla suprema armonia." Questa descrizione non appare invece nel BXT.

⁷ WZLFT, legge: "i polmoni sono uniti all'intestino crasso, in alto controlla il naso, percio' quando una persona presenta vento ai polmoni, allora il naso sara' ostruito. Se l'aspetto e l'apparenza di una persona e' arida indica secchezza dei polmoni. Se il naso prude indica che vi sono vermi nel naso. Una persona che ha molta paura indica che il Po nei polmoni e' stato abbandonato all'esterno. Se il corpo di una persona presenta (macchie) di un giallo molto oscuro, indica che il qi dei polmoni e' assottigliato. Una persona che presenta una enorme voce, indica esuberanza dei polmoni. Una persona che non tollera il freddo e il caldo, indica che vi e' astenia dei polmoni."

Nel BXT inizia questo passaggio leggendo, "la sua natura e' la giustizia, il suo sentimento (o passione) e' la rabbia, l'esterno dei polmoni corrisponde alla quarta sacra montagna, in alto comunica con l'essenza del Taibai (venere), e si unisce al grande intestino, in alto e' controllato dal naso", il testo procede come da originale.

⁸ WZLFT, legge: "una persona che ama i sapori acridi indica che il qi dei polmoni e' insufficiente. Una persona che presenta borborigmi intestinali indica che vi e' ostruzione dei polmoni. Se l'aspetto di una persona e' di un bianco luminoso, i polmoni sono senza malattia." Si riporta inoltre: "se il polmone e' ammalato da (perverso del) calore, la guancia destra sara' rossa. Colui che presenta malattia dei polmoni avra' un aspetto bianco e i peli saranno radi, dispnea, torace, dorso e i quattro arti irritabili e dolorose, alcuni sognano una bella donna che si avvicina e ci si sottomette reciprocamente. Se i polmoni sono in vuoto, allora vi sara' diminuzione di respiro e impossibilita' di inalare, naso secco e gola arida. Se abbiamo vento ai polmoni, allora si sudera' molto e si teme il vento, a volte si tossisce, la tosse alla fine del giorno si ferma per aggravarsi durante la sera. La diagnosi sta sulle sopracciglia, il loro colore e' bianco, i polmoni controllano l'autunno, lo shou taiyin e yangming."

Il polmone controlla il tono Shang⁹ e se i polmoni hanno una malattia e' opportuno usare (la tecnica) dell'esalare. L'esalazione e' il qi dei polmoni e il suo qi e' la giustizia allora si eliminerà la malattia. Se si vuole pacificare lo spirito per un lungo periodo in una persona che detiene risentimento e rabbia nel suo petto, (usa il metodo dell') esalazione e saranno quindi dissipati. Questa e' un Principio della Natura. Se non si dovesse esalare, si avranno certamente danneggiamenti e fallimenti, essendo capaci di esalare, si e' capaci anche di vivere?¹⁰ Percio' quando vi e' una malattia, usa il metodo dell'esalazione! Colui che non forza se stesso nell'uso di questo metodo non avra' fortuna.¹¹

Il polmone e' situato alla porta della capitale del settimo palazzo e controlla la fedelta' e permette agli uomini di essere irrimediabili e franchi e se si e' versati nella marzialita' si dovra' porre dapprima la lealta' allora il hun¹² sara' in pace e la forma sara' completa. Inoltre il polmone e' la funzione e l'attendenza (servire) dell'autunno, durante i tre mesi autunnali, il qi del cielo e della terra saranno una chiara ispirazione per i diecimila esseri. I piccoli uccelli dormiranno e le galline saranno sveglie si permette di pacificare la suprema essenza; la magnanimita', permette di reprimere la rabbia, cambiare e calmare questi due aspetti per lungo tempo e' la Via dell'autunno. Se si va contro cio', allora si danneggeranno i polmoni.¹³

La legge costante consiste che durante il settimo, ottavo e nono mese, ci si siede con il viso volto a occidente osservando la luce del sole nascente, (si pratici il metodo) del Ming Tian Gu¹⁴ per sette volte e si beva la Yu Jiang¹⁵ tre volte. Dopo di che si chiudono gli occhi e s'inala il puro qi (bianco qi) verso il palazzo Tui attraverso la bocca, inghiottendolo per tonificare i danneggiamenti dell'esalazione, per correggere la funzione del bianco e per poter offrire cibo al ragazzo di giada, in questo modo lo spirito (shen) sara' in pace, i pensieri rafforzati, il qi completato e il corpo equilibrato, cosi' i cento perversi non potranno danneggiarlo e le armi dei militari non potranno ferirlo. Prolungare gli anni e beneficiare la longevita' e' la descrizione dell'immortale volante¹⁶. Questa e' la descrizione del tonificare e del disperdere dello spirito e del qi, e del pacificare e il calmare il numinoso hun.¹⁷

controllano e governano il giorno geng (settimo tra id dieci rami celesti) e xin (ottavo tra i dieci rami celesti). Se il qi va verso l'alto controcorrente, prendi immediatamente cibi amari per diffonderlo. Si dice inoltre che in una malattia da polmone e' opportuno usare cibi astringenti, come l'acido che e' utile per astringere e usa l'acido per tonificare e l'amaro per disperdere. Evita cibi freddi, il polmone detesta il freddo."

⁹ Shang, e' una delle cinque note e appartiene all'elemento metallo. Nello Er Ya, lo descrive come un suono chiaro, rapido, e' inoltre associato al ministro, i cui affari sono quelli nel prendere decisioni. Nel Jin Shu, legge: "il tono shang e' la forza. La fermezza e' la natura del metallo e rafforza la sua posizione".

¹⁰ BXT legge, "se non si dovesse usare il metodo dell'esalazione si creeranno necessariamente danneggiamenti e fallimenti, confida sul metodo dell'esalazione e si e' capaci di completarsi!"

¹¹ WZLFT, legge: "una persona con il perverso dei polmoni amera' piangere. Ora, il polmone controlla i sintomi del tono shang ed e' opportuno esalare. L'esalazione e' il qi dei polmoni e il suo qi e' la giustizia, con il quale si potra' eliminare coscientemente le malattie dei polmoni; in tal modo una persona che detiene rabbia in se stesso, allora con una prolungata esalazione la dissipa, questo e' un principio naturale. Se non si dovesse usare il metodo dell'esalazione si creeranno certamente danneggiamenti e fallimenti. Chiarire la gola ed esalare, si e'capaci di completare, percio' con un sintomo dei polmoni e' opportuno usare il metodo dell'esalazione disperdendoli. Ora se una persona non forza se stesso nell'uso di questo metodo non avra' fortuna."

Il BXT segue il testo originale

¹² Il YSJ, usa il carattere corretto: Po

¹³ WZLFT, legge: "i polmoni sono situati al settimo palazzo e controllano la fedelta' la quale permette agli uomini di essere irrimediabili e diretti, (bisogna pero') praticare dapprima la lealta' allora il Po sara' in pace e la forma sara' completa. Inoltre i polmoni sono la funzione e l'attendenza dell'autunno e in questi tre mesi esso e' tollerante e quieto, il qi del cielo sara' quindi sollecitato e il qi della terra sara' quindi chiaro, i piccoli uccelli dormiranno e le galline saranno sveglie, si permettera' alla volonta' di essere in pace e in tranquillita' e per rallentare l'attivita' autunnale. Concentrare e mantenere insieme lo spirito e il qi per permettere al qi di essere in armonia e in pace; senza esternare la sua volonta' per permettere al qi dei polmoni di essere puro, queste sono regole per nutrire la vita. Se vi e' danneggiamento allora si presenteranno, tosse, epistassi e asma."

¹⁴ Ming Tian Gu, metodo di coltivazione taoista. Si coprono le orecchie e con l'indice e il medio si batte dietro la testa.

¹⁵ Yu jiang, conosciuta anche con il nome yu quan jiang, indica i liquidi che si formano al di sotto della lingua

¹⁶ fei xian, indica immortale celeste

¹⁷ WZLFT, legge: "il metodo costante consiste durante il primo giorno del settimo, ottavo e nono mese di sedersi e volgere il viso verso occidente osservando la luce del sole nascente, praticare il ming tian gu sette volte e bere la yu jin (liquido di giada), poi chiudere gli occhi e concentrare la mente, dirigere il pensiero (concentrare il pensiero) sul palazzo Tui e inalare attraverso la bocca il bianco qi, inghiottilo per sette volte, ferma il respiro per settanta battiti allora spirito e corpo si miscelano di nuovo insieme e i cento perversi non avranno dove dirigersi, le armi non potranno ferire, e si prolungano gli anni e si beneficiano degli utensili usati per la numerologia, questo lo si descrive come dimora dell'immortale celeste. Questa e' la descrizione del tonificare e del disperdere il qi e pacificare e calmare il numinoso po."

Appendice:

nel Huangting Neijing Wuzang Liufu Tu si aggiunge una prescrizione per trattare i sintomi del polmone:

quando i polmoni sono ammalati, con un naso ostruito, impossibilita' di sentire gli odori, causa di un polipo interno, o alcune volte abbiamo ulcere nella parte superiore del corpo, prurito e secchezza della pelle, ulcere maligne e scabbia, qi che va verso l'alto e tosse, moccio con grumi di sangue, e' opportuno prendere la xiaofengsan (polvere per disperdere il vento):
renshen (radix ginseng) otto fen, xuanshen (radix scrophulariae) sette fen, fangfeng (radix ledebouriellae) otto fen, shashen (radix adenophorae strictae) cinque fen, tianxiong otto fen, shuye dieci fen, danshen (radix salviae miltiorrhizae) sette fen, kushen (radix sophorae flavescentis) otto fen, qinjiu (radix gentianae macrophyllae) sette fen, xiaozhuyu (fructus corni)¹⁸.
Batti tali erbe sino a polvere e prendi tre qian della zuppa di fangfeng a stomaco vuoto. Inala quindi leggermente e a lungo attraverso il naso il qi ed esalalo attraverso la bocca, fa si di avere le orecchie occluse. Prima di esalare il qi, bisogna regolarlo e tenerlo in armonia. Quando i polmoni hanno una malattia esala a grandi boccate per trenta volte e quindi per dieci volte a bocca socchiusa¹⁹, questo metodo elimina il calore dai polmoni, tosse, ulcere epidermiche, dolore ai quattro arti, naso ostruito, dolore al torace e alla schiena, ripetendo questo metodo, i sintomi verranno curati, ma se si esagera vi sara' danneggiamento. Nel settimo mese evita di mangiare la zhuyu (fructus corni) esso crea la diarrea sanguinante; durante l'ottavo e il nono mese evita di mangiare il ginger, fegato, cuore, polmone. Per le malattie del polmone e' opportuno mangiare il miglio e pesche, e quelli di sapore amaro²⁰.

¹⁸ Nel BXT oltre a queste erbe aggiunge la jianghuo (rhizoma seu radix notopterygii)

¹⁹ nel BXT legge: "e a bocca socchiusa trenta volte"

²⁰ il BXT riferisce: "nel settimo mese evita di mangiare la zhuyu se ne mangi causerai diarrea sanguinante. Nell'ottavo e nono mese non mangiare molto ginger, e per la malattie del fegato, cuore e polmone e' opportuno mangiare il miglio e pesche ed evita sapori amari".

DIAGRAMMA DELL'ORGANO CUORE

Trattare il cuore e' opportuno usare il metodo del he²¹. He serve per disperdere, inalare serve per tonificare.

Il cuore e' il qi del li (trigramma); essenza (jing) del fuoco; il suo colore e' rosso; la sua immagine assomiglia al fiore del loto; il suo spirito assomiglia ad un uccello rosso; il cuore produce lo shen e si trasforma in una donna di giada con corpo lungo otto cun che mantiene una meravigliosa giada (yuying)²² che esce ed entra dal deposito del cuore; il suo shen e' irritabile e senza norma e colui che e' generalmente irascibile, e' indice di emanazione del cuore, colui che desidera pacificare questo shen e completare la forma, allora dovra' essere totalmente leale e seguire le norme della filialita', sostenere la giustizia e pacificare l'umanita', questi fermano il vento, tranquillizzano gli spasmi, calmando la vigorosita', si pacifica lo shen e si completa la forma allora ci si unisce all'armonia del centro.

Il cuore si unisce all'intestino tenue, controlla il sangue e i vasi sanguigni; in alto controlla la lingua; se il sangue di una persona e' ostruito, indica paura del cuore; una lingua che non differenzia i sapori, indica deficienza del cuore; colui che ha una superiore conoscenza il suo cuore presenta sette orifizi, colui che ha una mediocre conoscenza, avra' cinque orifizi, colui che ha una inferiore conoscenza, avra' tre orifizi, colui che ha una estensiva chiarezza, avra' due orifizi, colui che cerca la legge costante avra' un orifizio e colui che e' stupido e insano non ha alcun orifizio. Colui che presenta molta dimenticanza, indica che lo shen del cuore l'ha abbandonato; colui che ama mangiare molto amaro, indica insufficienza del cuore; colui che ha molta tristezza, indica che il cuore e' danneggiato; colui che ha ripetute reazioni il cuore e' caotico. Colui che ha un viso verde-scuro, il cuore e' gelato; colui che presenta un aspetto e un'apparenza rossa il cuore non ha altri difetti.²³

Il cuore controlla il suono zhi²⁴ e se presenta una malattia e' opportuno usare la tecnica del he; he e' il qi del cuore. Per regolare il qi e il corpo, la tecnica del he puo' tranquillizzare il suo cuore e armonizzare il suo shen, in tal modo colui che presenta un cuore in caos, dovra' utilizzare molte volte la tecnica del he. Generalmente parlando e' la condizione di un cielo completo, tutti la praticano ma non lo fanno! Se non si dovesse praticare la tecnica del he causera' certamente irritabilita' e rabbia. Percio' se il cuore ha un sintomo e' utile usare tale tecnica per eliminare il qi perverso. Ora, il cuore e' situato alla porta della capitale del non palazzo (jiugong jingmen) e controlla i riti²⁵. Permette agli uomini di gioire della bonta', amare le attivita', rispettare la filialita', quindi coltivare l'umanita' allora il cuore sara' in armonia e la forma sara' completa. Inoltre il cuore e' la funzione e l'attendenza dell'estate, periodo in cui il qi del cielo e della terra s'incrociano e i diecimila esseri fioriscono e si definiscono. Nel periodo xuan²⁶ si dorme e nel periodo chou²⁷ si sveglia, senza essere annoiato dalla coltivazione. I fiori si completano e i frutti crescono questa e' la virtu' dell'estate. Se vi e' un procedimento contrario, allora si danneggia il cuore.²⁸

²¹ He indica esalare tiepido respiro

²² Yuying, meravigliosa giada, indica anche liquidi jinye che si formano nella bocca

²³ Nel BXT, legge: "il cuore si unisce all'intestino tenue e controlla vasi sanguigni e sangue, in alto controlla la lingua. Se il cuore di una persona e' stato attaccato dal vento, la lingua si ritrarrà e non potrà parlare; in coloro che i vasi sono ostruiti indica paura del cuore; colui che ha una lingua che non riconosce i sapori, indica vuoto del cuore; colui che ha molta dimenticanza, indica che lo shen ha abbandonato il cuore; colui che ripete le parole, indica confusione del cuore; colui che e' molto triste indica cuore danneggiato; colui che ama mangiare sapori amari, indica che il cuore e' insufficiente. Se colui che ha un viso verde-nero, indica un cuore gelato; colui che presenta un'aspetto di un bel rosso, indica che il cuore non ha altri difetti. Se il perverso del polmone entra nel cuore, allora parlera' in eccesso".

²⁴ Nello Er Ya legge: "con il tono zhi si descrive il limite, il fermarsi" nel Jin Shu, legge "il tono zhi indica il limite. Quando le cose giungono la loro prosperita', si fermano nella loro posizione."

²⁵ Nel YSJ, legge: "controlla la saggezza"

²⁶ xuan, qui e' un errore per il carattere hai, 9-10 pm e ultimo ramo terrestre

²⁷ indica il periodo tra 1-3 am, secondo dei rami terrestri

²⁸ Nel WZLFT, legge: "per trattare il cuore e' utile usare la tecnica del he; he e' la dispersione, xi, inalare e' la tonificazione. Il cuore e' il palazzo del fuoco, ed e' situato al di sotto del polmone e al di sopra del fegato e ad uno cun di fronte e al di sotto di jiuwei. Il suo colore assomiglia ad profondo rosso luminoso, la forma assomiglia ad un fiore di loto non ancora fiorito. Ognivolta un uomo raggiunge i sessant'anni il qi del cuore decade. Con la decadenza del qi, sorgeranno molte parole confuse. Il cuore pesa dodici liang, il colore rosso del sud penetra e comunica con il cuore, il suo orifizio si apre sulla lingua (nel BXT

La legge costante consiste che durante il primo e l'ultimo quarto del quarto, quinto e sesto mese di volgare il viso a sud alla prima alba sedendosi dritti e praticare la koujinliang²⁹ per nove volte, e sciacqua con la xuanquan³⁰, tranquillizza il pensiero ossessivo; concentra il pensiero inalando attraverso la bocca il rosso qi del palazzo del li inghiottendolo tre volte per tonificare il danneggiamento della tecnica he³¹, rettifica così il deposito del ling (spirito numinoso), aprire gli orifizi del cuore, nutre il li-fuoco e purifica 'la donna di giada'; tutti i disastri non faranno danneggiamenti, metallo e fuoco non potranno danneggiare, questo è il trattamento numinoso dello shen.

Appendice

Nel WZLFT vi è una prescrizione per le malattie del cuore:

se il cuore ha una malattia, abbiamo bocca secca e lingua rigida, alcune volte dolore al centro della gola, difficoltà ad inghiottire, ulcere nella bocca, amnesia, si sognano pentole da cucina e liquefare metalli, è opportuno prendere la wushenyuan:

qinkang (errore per qinjiu, radix gentianae macrophyllae) sette fen, renshen (ginseng) sette fen, xuanshen (radix scrophulariae) dieci fen, qianjiang (ginger secco) dieci fen, shashen (radix adenophorae) cinque fen, suanbi (semen ziziphi spinosae) otto fen, danshen (radix salviae

si legge: "il suo orifizio si apre sulle orecchie"); nel corpo si esprime nei vasi sanguigni ed appare nel punto zhongchong. Il cuore è la radice della vita e luogo dello shen, inoltre il cuore è il signore di tutti gli organi, illumina il movimento e attiva la vita, perciò il cuore conserva lo shen ed è anche il ministero del principe-signore, la luce dello shen appare da qui, soprintende e versa acqua (nutre le) alle quattro direzioni, è chiamato anche signore dei cinque shen (ndt. indica lo shen dei cinque organi), e taiqi gong (ndt. indica lo shen del cuore preservato nel pensiero). Il cuore è l'imperatore, stando dritto nella sala centrale è chiamato anche lingtai (ndt. indica altura dello spirito intelligente). L'area del cuore essendo nelle vicinanze della superficie, si emette un suono di dispiacere quando il qi è doloroso al cuore; i liquidi ye sono il sudore e il sudore è il liquido ye del cuore ed è il liquido ye dei reni, quando vi sono i liquidi ye, allora vi sarà molta sudorazione (nel BXT si legge: "detto anche lingtai, il cuore è considerato come il suono I di dispiacere. Il qi del tuono che comunica con il cuore si esprime con i liquidi ye che sono considerati come il sudore, il perverso dei reni se penetra nel cuore avremo molta sudorazione"). Tra i cinque visceri, l'intestino tenue è il visceri del cuore, con l'unione di questi due abbiamo i visceri della ricezione e dell'espulsione. Tra i cinque sensi, la lingua è il ministero del cuore, se il qi del cuore è libero allora la lingua riconoscerà i cinque gusti, se è ammalato, la lingua sarà bruciata, arrotolata e corta e non riconoscerà i cinque gusti. Unendosi ai vasi sanguigni, essi avranno un florido colore, indica la connessione con il cuore. Se il sangue e i vasi sanguigni sono vuoti e deficienti, gli organi non saranno floridi (nel BXT si legge: "organi e visceri non saranno floridi"), l'organo del cuore è il primo a morire. Il cuore è il fuoco-li del sud, il fuoco riceve il qi nel periodo hai (9-10 pm, dodicesimo ramo terrestre), nasce nel periodo yin (3-5 am, terzo ramo terrestre), è abbondante nel periodo wu (11 am-1 pm, settimo ramo terrestre), si ammala nel periodo shen (2-4 pm, nono ramo terrestre) muore nel periodo jiu (5-7 pm, decimo ramo terrestre) e viene sepolto nel periodo xu (7-9 pm, undicesimo ramo terrestre). In estate, il cuore è abbondante e la milza assiste, i polmoni muoiono e i reni sono prigionieri, il fegato si rilassa. Il suo giorno è bingding, posizione wu del sud; chen è la posizione dei rami del sud del ciclo jiwu, come fuoco sostiene il legno e opprime la terra, con l'abbondanza dell'estate, si opprime il metallo e teme l'acqua, la primavera sarà prigioniera, l'autunno sarà in riposo e l'inverno sarà morto. Tra i suoni è la nota zhi, nota del fuoco, che può essere in armonia ma ammalata il cuore. Il colore rosso indica fuoco e il colore del cuore assomiglia al fuoco, colui che presenta il colore del cuore assomigliante a quello di un gallo, vive; se è di un colore scuro, muore. Il suo sapore è amaro e la sua natura è la rigidità, se se ne mangia prima di camminare, le ossa (saranno affette), se vi è malattia alle ossa non ne mangiare in grande quantità, se ne mangia in grande quantità, le unghie saranno aride. Tra gli odori è il bruciato e se il perverso del cuore si accumulerà, si odierà naturalmente il bruciato. La sua natura è il rito, il qi del cuore è il signore, la sua natura gioisce del fuoco, una natura gioiosa ma che controlla anche la secchezza; il cuore corrisponde alla sacra montagna del sud e comunica con l'essenza di Yinghuo (Marte, indica anche confondere gli altri con belle parole), nei tre mesi estivi (l'essenza) di Marte è preservata nel cuore ma è preservato anche il qi rosso, (nel BXT si legge: "esso è il sud, è l'estate, è il periodo bing ding e chen, è il periodo jiwu, è il fuoco, il suono è il zhi, il colore rosso, il sapore amaro, tra gli odori è il bruciato, la sua natura è il rito, tra le passioni è la gioia, l'esterno del cuore corrisponde alla montagna del sud, in alto comunica con Marte"). Il nome per il profondo shen del cuore è shouling (conservare, o preservare, le attività numinose, indica la casa dello shen). Sintomi di una malattia del cuore sono: se è al di sopra dell'ombelico indica che vi è movimento caotico del qi che alla pressione si sentirà un dolore stabile, dolore al cuore e irritabilità. Con una malattia del cuore, i centri delle mani e dei piedi saranno caldi".

²⁹ Koujinliang è un altro termine per kouchi (battere i denti)

³⁰ BXT legge: yuquan, indica liquidi al di sotto della lingua

³¹ BXT, legge: "attraverso l'esalazione e l'inalazione (dirigi) il rosso qi nel palazzo del Li, attraverso la bocca, inghiottendolo per tre volte, ferma il respiro per trenta battiti per tonificare i danneggiamenti della tecnica he"

miltiorrhizae) otto fen, kushen (radix sophorae flavescentis) otto fen³².

Inala leggermente il qi dal naso e quindi esalalo mediante il suono he dalla bocca, regolando il qi, senza far si che le orecchie ascoltassero cio' (il suono dell'esalazione) dopo di che esalalo. Quando il cuore ha una malattia esala he per trenta volte, e sottilmente per dieci volte, elimina stanchezza e calore dal cuore e tutte le oppressioni e irritabilita'. Quando si sono disperse le malattie del cuore e la malattia curata fermati se si va oltre si teme di danneggiarlo.

Cibi proibiti:

nel quarto mese evita di mangiare aglio il quale fa imbianchire i capelli e farli cadere facilmente. Nel quinto mese evita di mangiare il xie (allium bakeri), danneggia il cuore e nonche' tossico. Inoltre evita di mangiare cuore e reni creano dolore al cuore, e' opportuno mangiare orzo, frumento, elimina la scorza esteriore, evita di mangiare elementi salati³³.

³² nel BXT legge: "colui che ha calore nel cuore avra' aspetto rosso e vasi sanguigni overflowing. Coloro che hanno una malattia del cuore, il viso sara' dapprima rosso, nella bocca cresceranno delle ulcere, il cuore, il torace, spalle, il costato posteriore, naso sono tutti addolorati e alcune volte si sognano persone che indossano abiti rosso e che mantengono un coltello rosso cavalcando il fuoco e venendo contro intimorendoti, se il cuore di un paziente e' in vuoto allora torace e addome sono entrambi dolorosi. Si dice inoltre che nelle malattie del cuore e' opportuno inumidire, percio' mangiare immediatamente del sale aiuta proprio per inumidire; usa sapori amari per tonificare e il dolce per disperdere, evita di indossare abiti umidi e cibo caldo, il cuore detesta il calore e l'acqua. Il sintomo verificabile di una malattia del cuore si trova al di sopra dell'ombelico con movimento caotico del qi, che una volta fatta pressione vi e' un dolore , un dolore irritabile; in una malattia del cuore i palmi delle mani e dei piedi saranno caldi. Se nel cuore vi e' un malattia la bocca sara' secca e la lingua rigida, dolore alla gola, impossibilita' di inghiottire i cibi, ulcere nella bocca, amnesia, e si sogna di liquefare metalli, e' opportuno prendere la wushen wan".

Le erbe che cita sono le stesse di quelle del WZLFT ma con differenti terminologie.

³³ Nel BXT legge, "nel quinto mese evita di mangiare l'erba cipollina, danneggia il qi del cuore ed e' anche tossica, non mangiare cuore e rene. Con un dolore al cuore e' opportuno mangiare orzo, frumento, mandorla, herba agastaches seu pogostemi (hyssop, erba medicinale), evita cibi salati."

DIAGRAMMA DELL'ORGANO DEL FEGATO

Per trattare il fegato e' opportuno usare la tecnica del Xu³⁴; xu e' la dispersione, xi l'inalazione e' la tonificazione³⁵.

Il fegato e' il qi del chen (esagramma) ed essenza del legno; il suo colore e' il verde-blu e la sua immagine assomiglia ad un zucca sospesa. Il fegato produce il hun e il suo shen assomiglia ad un drago³⁶ che si trasforma in due, in una donna di giada e in un bambino di giada. Uno indossa un abito verde, l'altro indossa un abito giallo ognuno di loro e' lungo uno cun. Uno sostiene il drago; l'altro mantiene la yujiang, entrano ed escono dall'organo del fegato³⁷. Il suo shen ama l'umanita', le persone che praticano la benevolenza generalmente e' espressione che emana dal fegato³⁸. Se si desidera pacificare il suo hun e prolungare la sua eta' allora e' opportuno estendere benefici alla paglia e alle spine, estendere la grazia a tutte le categorie, e poi si completa la propria vita, allora si sara' uniti alla suprema purezza. Il fegato si unisce alla testura muscolare³⁹; in alto controlla gli occhi. Se il fegato e' abbondante, allora gli occhi saranno rossi, controlla inoltre i tendini e se il fegato e' deficiente, allora i tendini saranno tesi⁴⁰. Coloro che hanno una pelle arida, abbiamo calore nel fegato. Muscoli e carne se presentano macchie nere e oscure, abbiamo vento del fegato. Coloro che amano mangiare sapori acidi, indica che il fegato e' insufficiente. Coloro che hanno un aspetto verde-blu indica abbondanza del fegato. Se mani e

³⁴ Xu, indica esalare lentamente il respiro

³⁵ Qui di seguito nel WZLFT e nel BXT abbiamo la descrizione fisiologica del fegato.

Nel WZLFT legge: "il fegato e' il palazzo del legno ed e' localizzato al di sotto del cuore alla cui sinistra e avvicinato da tre 'foglie' (del fegato), il colore assomiglia ad un bianco radiante un profondo rossiccio. Quando i maschi raggiungono l'eta' di sessant'anni, il qi del fegato decade, diminuendo le sue 'foglie' e si avra' assottigliamento della vescica biliare (nel BXT legge, "il qi del fegato decade, le sue foglie si assottiglieranno e la vescica biliare verra' gradualmente annientata") per cui la vista non sara' piu' chiara. Pesa quattro jin e quattro liang. Il colore verde-blu dell'oriente penetra e comunica con il fegato, e il suo orifizio si apre sugli occhi, quello di sinistra appartiene al ramo jia e quello destro al ramo yi (non citato nel BXT), nella forma esso e' la pupilla (nel BXT, legge "nella forma sono i tendini"). Il vaso del fegato inizia da dadun (nel BXT legge, "il vaso del fegato appare dall'elemento legno"), il colore del fegato e' il verde-blu della giada, immagine della relazione quantitativa tra il grande e il piccolo. Il fegato e' la radice del baji e luogo del hun, l'occhio sinistro e' il sole, e' il padre-signore, quello destro e' la luna, e' la madre-regina, (non citato nel BXT) sono le lacrime, ed e' l'essenza dello yin (nel BXT, legge: "tra i liquidi ye sono le lacrime, le lacrime sono i liquidi ye del fegato). Un nome del fegato e' dashangshu (Il Grande Segretario, o Il Grande Archivista), chiamato anche dafutian (Il Grande Maestro Celeste) ed e' il palazzo della purezza e chiarezza, (non citato nel BXT). Si avranno molte lacrime quando il perverso dello shen penetra nel fegato. Tra i sei visceri, la vescica biliare e' il deposito del fegato, e questa si unisce al fegato, le pupille sono il ministero della vescica biliare (nel BXT legge, "tra i cinque sensi, le pupille sono il ministero del fegato). Se il fegato e' nutrito e comunica liberamente allora le pupille distingueranno le cose chiaramente (nel BXT legge: "se il qi del fegato comunica liberamente, allora si distingueranno i cinque colori), se il fegato e' in pieno allora gli occhi saranno rossi (nel BXT legge: "se il fegato e' in pieno allora gli occhi saranno rosso-giallognoli). Il fegato si unisce ai tendini (nel BXT legge: "il fegato si unisce ai vasi sanguigni"), e la sua floridezza sta nelle unghie, questi sono i legami del fegato. Quando i tendini sono rilassati (flaccidita' muscolare) e non tengono piu' insieme, il fegato e' il primo a morire. (Il fegato) e' l'est, e' l'esagramma chen, e' il legno, il legno riceve il qi nel periodo shen (2-4 pm), e muore nel periodo wu (11 am-1 pm), nasce nel periodo hai (9-10 pm), e' abbondante nel periodo mao (5-7 am) si ammala nel periodo si (9-11 pm), viene sepolto nel periodo wei (2-4 pm). Il fegato e' il signore, il cuore e' il ministro, la milza e' in stato di morte, i polmoni sono prigionieri, i reni sono in stato di riposo, nel sistema sessagenario e' il periodo jiayi ed e' la sua posizione tronco dell'est, tra il tempo e' il periodo yinmao ed e' la sua posizione rami dell'est. (nel BXT legge: "e' l'est, e' la primavera, e' il periodo jia, yi e chen, e' il periodo yinmao, e' il legno, il suo tono e' il jiao [ndt., nello Er Ya, legge: "il tono jiao si descrive il passare attraverso". Nel Jin Shu legge: "il tono jiao e' venire in contatto. Una volta che tutte le immagini del qi dello yang vengono in contatto ed entrano in azione, produrranno le loro posizioni"], il colore il verde-blu, il gusto l'acido il suo odore e' il secco). come legno, sostiene l'acqua e opprime il fuoco, conquista la terra e teme il metallo, l'inverno e' il ministro, la primavera e' in abbondanza, l'estate e' in riposo, la media-estate e' prigioniera, l'autunno e' in stato di morte. Il suo tono e' il jiao, il suo tono e' quello del legno."

³⁶ Nel WZLFT, legge: "lo shen del fegato e' un drago fumante, il suo nome e' heming"

³⁷ nel WZLFT, legge: "il fegato controlla lo hun, si trasforma divenendo due ragazzi di giada, uno indossa un abito verde-blu; l'altro indossa un abito giallo, ognuno e' lungo nove cun, sostengono la yujiang uscendo dal fegato; altri dicono che vi sono tre ragazzi e sei donne di giada che lo preservano".
Non citato nel BXT.

³⁸ Nel WZLFT legge: "la sua natura e' l'umanita', il qi del fegato controlla l'umanita', la sua natura gioisce del legno e ama la vita e controlla anche la gioia."

³⁹ WZLFT legge: "il fegato si unisce alla vescica biliare"

⁴⁰ nel BXT, legge: "in coloro in cui il fegato e' in vuoto, i tendini saranno tesi"

piedi sudano, il fegato non ha altri difetti⁴¹. Se peli e capelli sono aridi il fegato e' danneggiato. Il fegato controlla la luna⁴², perciò se il fegato presenta un sintomo, e' opportuno usare la tecnica del xu. Questa tecnica e' il qi del fegato e questo qi e' teso all'umanita'. Percio' elimina e annienta il dolore. Coloro che sono addolorati, con la tecnica del xu si puo' fermare il dolore, questa e' verificato dalla natura⁴³, e non si considera cio' essere numinoso? Questo e' il supremo principio. La via della comprensione dell'oscuro. Inoltre il fegato controlla la primavera ed e' la funzione e l'attendenza della primavera. Durante i tre mesi della primavera, il qi del cielo e della terra producono i diecimila esseri, fioriscono e diventano lussureggianti, insieme all'uomo anche le erbe mergono cio' e' indice della via della scorrere ordinato dello yang. Se questo va controcorrente, danneggia il fegato. Se il fegato e' danneggiato allora peli e ossa non saranno floridi.

La legge costante indica che durante il primo, il secondo e il terzo mese durante l'ora yin (3-5 am) si volge il viso verso oriente, sedendosi quietamente. Batti i denti tre volte. Ferma il respiro per sette battiti⁴⁴. Inala il respiro verde-blu verso il palazzo del chen tre volte e inghiottito per tonificare i danneggiamenti della tecnica del xu e per ricevere le felicita' del verde-blu e per fornire cibo ai due ragazzi (di giada)⁴⁵. Se l'essenza del legno occupa la posizione del signore allora il fegato gioiera' e diminuiranno le preoccupazioni, questo e' l'atto meraviglioso dell'essenza⁴⁶.

Appendice

Nel BXT viene descritta una prescrizione che manca nel WZLFT:

"coloro che presentano calore nel fegato la guancia sinistra sara' rossa⁴⁷. Coloro che presentano malattia del fegato, avremo dolori oculari ma anche dolori ipocondriaci che si legano al basso addome da causare tendenza alla rabbia. Se il fegato e' in vuoto allora si avra' paura come se qualcuno stesse per afferrarti, se e' in pieno allora si avra' rabbia, se e' in vuoto si avra' freddo. Se si avra' freddo allora il qi dello yin e' forte⁴⁸ e si sogneranno, montagne, alberi, giardini e foreste⁴⁹. Se il qi del fegato si muove controcorrente allora si avra' mal di testa, sordita' e guance gonfie⁵⁰. Si dice inoltre, nelle malattie del fegato e' opportuno disperdere, prendi immediatamente cibi acridi per disperdere e usa cibi acidi per tonificare e l'acrido per disperdere. Evita il vento, il fegato odia il vento. In una malattia del fegato, abbiamo caotico movimento del qi a sinistra dell'ombelico con dolore alla pressione, dolore e oppressione, stranguria, difficolta' urinaria e stipsi, contrazioni tendinee, se si ha malattia del fegato vi si presenta abbondante sonnolenza e torpore, oscuramento della vista dovuta a membrana oculare, sensazione come se vi fossero mosche svolazzanti, alcune volte lacrimazione e prurito e rossore ai due angoli (della testa) e' opportuno prendere la shengmasan:

shengma (rhizoma cimicifugae) otto fen, huangjin (radix coptidis) otto fen, chongchizi (fructus leonuri) otto fen, quizi (fructus gardeniae) dieci fen, juemingzi (semen cassiae) dieci fen, cheqianzi (semen plantaginis) dieci fen, ganjiang (rhizoma zingiberis) dieci fen, kugua (momordica charantia) cinque fen, longdan (radix gentianae) cinque fen.

⁴¹ nel BXT, legge: "se mani e piedi presentano abbondanza di sudore, il fegato non ha altri difetti. Il perverso del polmone se penetra nel fegato, si ridera' molto"

nel WZLFT, legge: "se il perverso del polmone penetra nel fegato, si ridera' molto"

⁴² nel BXT, legge: "il fegato controlla i tendini"; mentre nel YSJ, legge: "il fegato controlla il tono jiao"

⁴³ nel BXT, legge: "questo qi teso all'umanita', puo' eliminare e annientare il dolore, questo e' un principio della Natura."

⁴⁴ Nel BXT legge: "ferma il respiro per nove battiti".

Nel WZLFT, legge: "ferma il respiro per novanta battiti"

⁴⁵ Nel YSJ, legge: "per ricevere le felicita' dell'imperatore verde-blu"

⁴⁶ Nel WZLFT, legge: "inala il qi verde-blu del palazzo chen attraverso la bocca, inghiottito per nove volte per tonificare i danneggiamenti del vuoto, e ricevere i favori (ndt., indica anche fertilita') del drago verde, per creare nutrimento per i due ragazzi, se l'essenza del legno conquista la terra allora si avra' molta gioia e poche preoccupazioni, questo e' l'atto meraviglioso del nutrimento dell'essenza".

⁴⁷ Nel WZLFT legge: "l'occhio sinistro sara' rosso"

⁴⁸ nel WZLFT, legge: "se il qi dello yin e' forte" senza ripetere il termine "freddo"

⁴⁹ nel WZLFT, aggiunge: "giardini con erba fresca (nuova), indica che il qi del fegato e' libero"

⁵⁰ nel WZLFT, aggiunge: "detesta il vento e tende alla rabbia, si legge la paura (ndt., il carattere presentato indica "si legge negli occhi la clemenza e il suo colore e' verde-bluastro") negli occhi

Cibi proibiti:

Nel primo mese evita di mangiare cipolla cruda, se e' matura non mangiare in quantita' elevate. Nel secondo e terzo mese non mangiare la liaozi (folium polygoni tinctorii), aglio e la baicaoixin (herba thesii), evita fegato e polmone. Nelle malattie di fegato e' opportuno mangiare semi di sesamo, legumi, susine ed e' proibito cibi acidi

DIAGRAMMA DELL'ORGANO DELLA MILZA

Per trattare la milza e' opportuno usare la tecnica del hu⁵¹. Hu serve per disperdere e xi inalare serve per tonificare⁵².

La milza e' il qi dell'esagramma kun ricettivo ed essenza dell'elemento terra; il suo colore e' il giallo e la sua forma assomiglia ad una bacinella capovolta. La milza controlla il pensiero (intelletto); il suo shen assomiglia ad una fenice, la sua trasformazione diviene una donna di giada lunga sei cun che gira e circola intorno all'organo della milza. Se il suo shen presenta molta invidia e coloro che sono invidiose e' emanazione della milza; la terra se e' senza una corretta forma, l'invidia sara' senza una norma. Se le donne sposate sono invidiose e drammatiche indica vantaggio del qi dello yin. Se si desidera pacificare questo shen allora e' opportuno eliminare desideri e diminuire vizi sessuali, pensieri ossessivi ed eliminare le preoccupazioni, si prolunghera' la virtu' della terra e poi si completera' la propria vita, ci si unira' dunque al Supremo yin. La milza si connette al torace⁵³. In alto controlla la bocca, deposito della digestine dei grani, assomiglia ad una macina che gira, trasforma, e produce sino a portarle alla maturazione. Il cibo che non viene digerito indica che la milza non macina; mangiare cose dure e rigide, la macina non sara' in grado di trasformare. Colui che non desidera mangiare sino a quando si va a letto⁵⁴, indica che la milza e' contorta e non girera' liberamente, e mangiare cibi duri, crudi se non trasformati, allora stagneranno, e vi si accusera' dolore causato da stasi di cibo. Percio' se l'organo non e' regolato allora danneggerà la milza⁵⁵ e se questa non e' regolata, si danneggerà la sostanza⁵⁶, la sostanza e lo shen se entambi danneggiati allora si danneggerà l'abilita' (mentale e fisica)

⁵¹ Hu, indica esalare il respiro come per dar sfogo

⁵² Nel WZLFT continua qui con la descrizione particolareggiata delle varie funzioni della milza, "la milza e' il palazzo dell'elemento terra, e' il grande magazzino coperto, si trova a tre cun al di sopra dell'ombelico, il suo aspetto assomiglia ad una seta bianca con radianze gialle. Quando un' uomo raggiunge i settant'anni il qi della milza sara' in vuoto e i peli e la pelle saranno aridi ed emaciati. La milza pesa due jin e tre liang, e' il colore giallo del centro, penetra e comunica con la bocca (nel BXT legge, "colore giallo del centro penetra e comunica con la milza"), la bocca e' il periodo wuji (quinto tra i dieci tranchi celesti; ndt., il carattere ji e' probabilmente una ripetizione) e la lingua e' il periodo ji (sesto tra i dieci tronchi celesti). Nella forma e' il vaso della milza (nel BXT legge, "nella forma e' la guancia") ed appare da yin (nel BXT legge, "il vaso della milza appare da yinbai"), la milza e' il perno dei cinque organi. La milza e' la base della carne e il luogo fondamentale del pensiero. La milza e' la sala gialla ed e' anche il maestro centrale ed e' il principe dragone giallo, ed e' anche il ministro delle ammonizioni e arbitrazioni, anche il ministero dei magazzini, le trasformazioni degli elementi appaiono da qui, il suo nome e' ministro del centro giallo. La milza e' controllato dal centro e si unisce al qi dei grani quello che comunica con la milza sono i liquidi ye. Se il perverso dei reni penetra nella milza si avra' molta saliva. Tra i sei depositi, lo stomaco e' il deposito dei cinque grani; stomaco e milza uniti insieme sono i depositi dei grani (nel BXT legge, "tra i sei depositi, lo stomaco e' il deposito della milza; lo stomaco e la milza uniti insieme sono i depositi dei cinque grani"). Tra i cinque sensi, la bocca e' il senso della milza, se il qi della milza comunica liberamente allora la bocca conoscerà i cinque sapori. Se la milza e' ammalata, la bocca sara' arida e non si potra' mangiare, non si conosceranno i cinque sapori e molta nausea. La milza e' unita alla carne e si avvolge alla carne (nel BXT legge correttamente: "la milza si unisce alla carne e la sua floridezza sta nelle labbra"). La milza si unisce ai muscoli e se la carne e' emaciata non potra' essere grassa in questo caso la milza e' la prima a morire essendo l'elemento terra del centro (nel BXT legge, "ora, se muscoli e carne sono emaciati, la milza sara' la prima a morire"). Essa riceve il qi nel periodo ji, nasce nel periodo zi (primo tra i tronchi celesti), si ammala nel periodo hai (dodicesimo tra i rami terrestri, 9-10 pm) e muore nel periodo mao (quarto tra i rami terrestri; 5-7 am) ed e' sepolta nel periodo chen (quinto tra i rami terrestri; 7-9 am). La milza regna nel periodo estivo, il polmone fara' da ministro, il rene e' nella sua fase di morte, il fegato ne e' prigioniero, il cuore e' nella sua fase di riposo, i periodi del suo giorno sono wu, ji periodi della posizione tronco del centro, come periodo chen essa e' xu (undicesimo tra i rami terrestri; 7-9 pm), chou (secondo tra i rami terrestri; 1-3 am), wei (ottavo tra i rami terrestri; 2-4 pm) come posizioni dei rami del centro. (nel BXT legge, "essa e' il centro, e' l'estate, i suoi periodi sono wu, ji e chen ed e' inoltre il periodo chen, wei, wu e chou") e' l'elemento terra, e' la corretta stagione estiva, in autunno si riposa, in inverno e' prigioniera, in primavera muore, la terra sostiene il fuoco, opprime il metallo, prende vantaggio dell'acqua, teme il legno, queste sono le sue reciproche relazioni. E' il tono gong (ndt., nello Er Ya legge: "con il tono gong si descrive e' la gravita'"). Nel Jin Shu legge: "il tono gong e' il centro. E' la via del centro e dell'armonia", tono della terra, e questo suono e' quello per cui estende la sua armonia e si amplia attraverso la morbidezza, capacita' provenienti dalla milza. Il suo colore e' il giallo, e la terra e' il colore della milza, se il colore assomiglia all'addome di un granchio indica vita, se assomiglia al jishi (ndt., una varieta' d'arancio) indica morte".

⁵³ Nel YSJ, legge correttamente, "la milza si connette allo stomaco"

⁵⁴ secondo diverse edizioni conservate nel Congkan e Siku, leggono: "se si e' appena mangiati e bevuti e ci si corica, la milza sara' contorta"

⁵⁵ nel YSJ, legge: "se i cibi non sono mobilizzati (o regolati), allora si danneggerà la milza"

⁵⁶ zhi, indica la sostanza materiale, ma anche temperamento e la qualita'

dell'uomo⁵⁷. Coloro che non desiderano mangiare cibi crudi, rigidi, duri, leggermente amari e' la via di tutti gli uomini. Coloro che non desiderano mangiare cibi indica che nella milza vi sono elementi non digeriti. Colui che presenta molta confusione indica che la milza non e' in pace. Colui che mangia molto indica che la milza e' in vuoto e il cibo che non discende indica una milza ostruita. Colui che presenta un viso senza colorito indica una milza danneggiata. Colui che ama mangiare molto dolce indica una milza insufficiente. Colui che presenta un colore fresco e luminoso, la milza non ha altri difetti⁵⁸. La milza e' controllata dall'elemento terra del palazzo centrale. Percio' se la milza presenta una malattia e' opportuno usare la tecnica del hu la quale puo' guidare la malattia della milza e quindi eliminare elementi indesiderabili del calore e del tiepido⁵⁹. Se non si dovesse usare la tecnica del hu allora il perverso del calore si ostruira' all'interno e il respiro dello yin rimarra' all'esterno⁶⁰, il quale causera' sconforti dati dalla rabbia e depressione (malinconia), e in questo caso come potrebbe essere il corpo in pace?

La milza e' localizzata al secondo palazzo⁶¹ e controlla la giustizia e permette agli uomini di essere magnanimi e confortevoli, essere umile con se stessi, aiutare gli altri per poter portare beneficio ma senza contendere⁶². Inoltre, la milza pur senza una corretta forma, vi e' affidata il governo delle quattro stagioni, segue ordinatamente i sei qi e sostiene il completamento dei diecimila esseri; la milza nutre gl'intestini e lo stomaco, questa e' la via della giustizia. Non considera se stessa elemento speciale come virtu'; non considera la competizione delle cose come un successo, questo e' il Principio della longevita' della terra-kun ricezione. Se essa si muove contro corrente, allora danneggia la milza.

La sua legge costante e' quella di sedersi dritti all'alba del 18mo giorno dell'ultimo mese di ogni stagione al centro del palazzo e fermare il respiro per cinque battiti, usa il metodo mingtiangu per sette volte. Inala il qi giallo verso il palazzo della terra attraverso la bocca inghiottendolo cinque volte, cio' tonifica i danneggiamenti del hu. Bevi la vino dolce di giada per creare il sapore dello shen⁶³, per tonificare la milza, per assistere lo shen e il qi e allora si e' capaci di andare nei monti senza timore delle tigri e dei lupi, salire pericolose cime senza paura di cadere, questa e' l'essenza della pratica del qi.

Appendice

Sia nel BXT che nel WZLFT manca la prescrizione

Cibi proibiti

Nel sesto mese evita di mangiare la zhousou (fructus corni), questa causera' diarrea bianca e quella rossa. Nella quarta stagione evita di mangiare milza, fegato, e sangue di capra e opportuno mangiare riso non glutinoso, giuggiole, semi di girasole. E' proibito sapori acidi.

⁵⁷ nel WZLFT, legge: "se la sostanza e' danneggiata allora indebolira' lo shen, per cui si danneggerà l'abilita' dell'uomo"

⁵⁸ nel WZLFT, aggiunge: "se il perverso della milza penetra nella milza, allora si cantera' molto"

nel BXT legge correttamente: "se il perverso dei polmoni penetra nella milza allora si cantera' molto"

⁵⁹ nel WZLFT, legge: "(la tecnica del) hu e' il qi della milza, il suo qi puo' certamente sradicare i sintomi della milza, percio' colui che ha calore nel corpo, allora attraverso la tecnica del hu si eliminano elementi indesiderabili dell'umido"

nel BXT legge: "la tecnica del hu e' il qi della milza, e il suo qi e' la fedelta', la quale puo' sradicare i sintomi della milza, percio' colui che ha calore nel corpo, con la tecnica del hu si eliminano i suoi elementi indesiderabili"

⁶⁰ nel YSJ, legge: "il respiro del qi dello yin rimarra' all'esterno"

⁶¹ ne YSJ, legge: "ora, la milza e' localizzata nel palazzo dell'elemento terra"

⁶² nel WZLFT legge: "proprio perche' la milza controlla il tono gong, controlla la fedelta', permette al pensiero degli uomini di essere magnanimo e ampio, attraverso il beneficio tollerare le differenze, senza considerare di ottenere per se stesso le grazie come virtu', e senza considerare come affare le contendenze finanziarie, allora la milza sara' in pace e la forma sara' completa"

⁶³ Nel YSJ legge: "bevi la yuti (vino dolce) per creare armonia dello shen"

DIAGRAMMA DELL'ORGANO RENE

Per trattare il rene e' opportuno usare la tecnica del chui⁶⁴. Il chui e' utile per disperdere e il xi inalare e' utile per tonificare⁶⁵.

Il rene e' l'essenza dello yin e qi del palazzo del kun; il suo colore e' il nero; la sua immagine assomiglia ad una pietra rotonda⁶⁶; il suo shen assomiglia ad un cervo con due teste; la sua trasformazione e' un ragazzo di giada lungo un chi che esce ed entra dall'organo del rene e il suo shen e' l'armonia. Colui che e' morbido e obbediente (segue ordinatamente le cose) e' certamente emanazione dell'organo del rene. Se si desidera pacificare il suo shen allora e' opportuno essere umano, virtuoso, egualitario, magnanimo, fertilizzare e inumidire i diecimila esseri, prolungare la loro essenza e seguire la loro volonta' e solo dopo si completa la propria forma. In questo caso ci si unisce alla suprema purezza. I reni si uniscono alle ossa e in alto controlla i denti. Se vi e' dolore indica che i reni sono danneggiati. Controlla inoltre le orecchie. Ora se vi e' dolore alle ossa indica vuoto di rene e se si e' sordi indica deficienza dei reni, e se i denti sono molto mobili indica vuoto di rene⁶⁷. Se i denti sono neri e invecchiati indica vento di rene. Dolore alle orecchie indica che il qi del rene e' ostruito⁶⁸; se non si possono estendere i lombi, indica che i reni sono gelati. Colui che ha un aspetto giallognolo indica decadenza dei reni; colui che presenta un aspetto roseo e luminoso i reni non hanno altro difetto. Colui che ha ossa schioccanti indica abbondanza dei reni⁶⁹. I reni controllano il tono yu⁷⁰ e una persona che e' ammalato e' opportuno usare la tecnica del chui; il chui e' il qi dei reni e puo' togliere sintomi del rene⁷¹. Percio' colui che accumula qi e lo spinge fuori dal petto allora indica che ha un forte chui;

⁶⁴ chui, indica esalare il respiro con forza come se si soffiasse

⁶⁵ nel WZLFT e nel BXT segue la descrizione fisiologica del rene: "il rene e' il palazzo dell'acqua, a sinistra e' il rene a destra e' il rene (nel BXT legge: "a sinistra e' il rene a destra e' il mingmen") si trova precedentemente e opposto all'ombelico, si lega alla colonna spinale (nel BXT legge: "si lega ai lombi e alla colonna spinale"), il suo colore e' di un bianco radiante un porpora. Tutti gli uomini che raggiungono i sessant'anni, il qi dei reni declina, per cui i capelli cadono cosi' i denti (nel BXT legge: "i capelli cadono e i denti divengono aridi"), il qi declina e diventa arido, i muscoli delle gambe e i vasi si svuotano, colui che presenta un'aspetto arido indica che a settant'anni il corpo e' giunto alla sua estremita', a novant'anni assomiglia come le radici di un albero (nel BXT legge: "a settant'anni il corpo raggiunge la sua estremita'; a novant'anni il qi dei reni diventa arido e bruciato e meridiani e vasi si svuotano. Il rene degli uomini assomiglia alle radici di un albero"). Pesa due jīn e due liang. Esso e' il nord e il colore e' il nero, penetra e comunica con i reni, il suo orifizio si apre nei due yīn, il rene di sinistra e' il ren (nono tra i dieci tronchi celesti), quello destro e' il gui (decimo tra i tronchi celesti), nella forma rappresenta le ossa, se si rimane a lungo in piedi, si danneggiano le ossa (nel BXT legge: "danneggia ossa e reni"). Il vaso del rene inizia da yongquan. Il rene e' la base della conservazione e luogo dell'essenza, il rene e' il palazzo posteriore ed e' la padrona. Il meridiano del rene si lega al riscaldatore superiore, l'energia rong a quello del riscaldatore centrale e l'energia wei a quello del riscaldatore inferiore. Il rene e' il ministero che crea la forza, talento e ingegno appaiono da qui, esso si modella sulle immagini, e' il principio ed e' anche la longevita' (nel BXT legge: "il rene controlla il lamento ed anche lo sbadiglio") ma ancor piu' il qi comunica con i due yīn, tra i liquidi ye e' la saliva. La saliva e' un liquido ye e se il qi penetra nei reni si avra' molta saliva. Tra i sei visceri, la vescica e' il deposito dei reni, l'unione dei due divengono deposito dei liquidi puri. Tra i cinque sensi, le orecchie e' il ministero dei reni e se il qi dei reni comunica liberamente, si ascolteranno i cinque toni e se il rene e' ammalato, si avra' sordita' e sindrome flaccida involvendo le ossa. Il rene si unisce alle ossa e la sua floridezza sta nei capelli, unita' dei reni. Se vi e' flaccidita' involvendo le ossa senza la capacita' di poter alzarsi dal letto, il qi dei reni e' il primo a morire. Esso e' il nord acqua-kun, l'acqua riceve il qi nel periodo si, (sesto tra i dodici rami terrestri; 9-11 am), nasce nel periodo shen (nono tra i dodici rami terrestri, 2-4 pm), e' abbondante nel periodo zi (primo tra i dieci tronchi celesti, la mezzanotte), si ammala nel periodo yīn (terzo tra i dodici rami terrestri, 3-5 am), muore nel periodo mao (quarto tra i dodici rami terrestri, 5-7 am) e viene sepolto nel periodo chen (quinto tra i dodici rami terrestri, 7-9 am). In inverno il rene e' in abbondanza, il fegato e il cuore muoiono, la milza ne' e' prigioniera, il polmone riposa, tra il periodo del giorno e' il rengui posizione dei tronchi del nord, tra il periodo chen e' il ramo haizi del nord. Come acqua, sostiene il legno, produce il metallo, opprime l'acqua e conquista il fuoco e teme la terra. (BXT legge: "Esso e' il nord, e' il giorno invernale, e' il periodo ren, gui e tra il periodo chen, e' il periodo haizi ed e' l'acqua, e' il tono yu, colore nero, sapore salato, e il suo odore e' il putrefatto, se il perverso del cuore penetra nei reni allora si detestera' il putrefatto")

⁶⁶ nel WZLFT legge: "la sua immagine assomiglia ad una pietra sospesa"

⁶⁷ nel WZLFT legge: "se i denti sono molto irregolari indica vuoto di rene"

⁶⁸ nel WZLFT aggiunge, "se una persona sbadiglia molto indica che vi e' un perverso del rene"

⁶⁹ Nel WZLFT aggiunge: "se il perverso dei polmoni penetra nei reni ci si stira molto"; nel BXT legge: "se il perverso del polmone penetra nei reni ci si lamenta molto"

⁷⁰ nello Er Ya legge: "con il tono yu si descrive il salice". Nel Jin Shu legge: "il tono yu e' l'agiatezza. Quando lo yangqi sta per ritornare, i diecimila esseri si sviluppano e si nutrono, trovando agiatezza e vita nelle loro posizioni"

⁷¹ nel WZLFT legge: "il qi dei reni e' la saggezza che puo' sradicare i sintomi del rene"

se il qi dei reni ostruito in profondita' e lo si soffia radicalmente, allora si avranno passaggi liberi⁷²; inoltre il rene e' la funzione dell'inverno. Durante i tre mesi invernali il qi del qian creativo e del kun ricettivo e' occluso e cosi' i diecimila esseri si nascondono e si conservano. Nell'ora xu 7-9 pm ci si corica e nell'ora yin 3-5 am ci si alza connettendosi allo yin oscuro e unendosi con lo yin all'esterno e con lo yang all'interno si nutrono le ossa e i denti cosi' per trattare il proprio shen⁷³. Se va controcorrente allora si danneggiano i reni.

La legge costante e' quella di sedersi con il viso volto a nord durante il 10, 11, 12 mese usando il metodo mingjinliang sette volte e bere tre volte la yuquan. Inala il qi nero verso il palazzo oscuro attraverso la bocca otto volte inghiottendolo per tonificare i danneggiamenti del chui e per corrispondere al suono di un cervo giovane e per offrire cibo al giovane di giada, si beneficia il qi dei reni, porre lo shen in armonia, e se il corpo e' in pace allora tutti i demoni non danneggeranno e si avra' cosi' un via della lunga vita⁷⁴.

Appendice

Nel WZLFT e nel BXT vi si aggiunge una prescrizione:

colui che presenta calore ai reni, avra' guance rosse. Colui che e' ammalato dei reni avra' un aspetto nerastro e denti aridi, un addome grande e corpo pesante, asma, sudorazione e avversione al vento. Quando i reni sono ammalati, si avra' dolore al centro dei lombi e se vi e' vento allora la testa⁷⁵ avra' molta (sudorazione) e si temera' il vento, difficoltà dei cibi di discendere causato dall'occlusione da freddo al diaframma⁷⁶, pienezza dell'addome e ci si libera degli abiti dovuta a distensione addominale, e diarrea se mangia cibi freddi, la diagnosi consiste nel notare se presenta un aspetto nerastro ed emaciato e con addome teso. Inoltre il rene controlla l'inverno e lo zushaoyin e il taiyang regolano e trattano i propri vasi nel periodo rengui, i reni detestano la secchezza, prendi immediatamente cibi di sapore acido per inumidirli per creare liquidi ye da comunicare con il qi. Se si presenta malattia con rigidita' dei reni, prendi immediatamente cibi amari per ammorbidirli e erbe di gusto amaro per disperderlo e cibi di sapore salato per tonificarli. E' proibito non rischiare cibi caldi e abiti pesanti, perche' causerebbero secchezza dei i reni.

Quando i reni sono ammalati, avremo movimento caotico del qi al di sotto dell'ombelico che alla pressione suscitera' dolore, dolore addominale da non permettere ai cibi di venire digeriti⁷⁷, corpo pesante, dolore alle articolazioni ossee, e desiderio costante di coricarsi.

Quando i reni sono ammalati, i lombi, inguine, freddo alla vescica, scabbia o paralisi, difficoltà urinaria (urina estremamente ristrette), ernie e ostruzione dei visceri e' opportuno prendere la bawei yuan:

qiandihuang (radix rehmanniae secca) otto fen, mudan (cortex moutan radice) tre fen, zexie (rhizoma alismatis) tre fen, guixin (cinnamoni) due fen, fuling (poria) tre fen, fuzi (radix aconiti praeparata) due fen, zhuyi (rhizoma dioscoreae cirrhosae) quattro fen, shanzhusou (fructus corni) quattro fen.

Fanne delle pillole con l'aiuto del miele della grandezza di un tong prendine trenta a stomaco vuoto.

⁷² nel BXT legge: "con un qi del rene ostruito in profondita', con ripetuti chui, si liberano gradualmente i passaggi"
nel WZLFT aggiunge: "ora, i reni occupano il primo palazzo e controllano la saggezza, la quale permette agli uomini di essere benevolenti e un contegno libero e chiaro, senza stagnarsi negli eventi, allora sara' fermo e la forma sara' completa"

⁷³ nel WZLFT legge: "e per pacificare il proprio shen"

⁷⁴ nel WZLFT legge: "volgi il viso a nord-ovest durante il 10, 11 e 12 mese, usa la tecnica del mingjinliang dieci volte e bevi la yuquan per tre volte, quindi, inala il qi di colore nero del palazzo oscuro attraverso la bocca e inghiottilo cinque volte cio' per tonificare e soffiare via i sapori del danneggiamento, per alimentare il cervo bianco e far si di offrire cibo al ragazzo di giada. Per beneficiare lo stelo di giada e irrobustire il qi, lo shen sara' in armonia e il corpo in pace allora la moltitudine dei demoni non potranno danneggiare e si creera' allora una lunga vita."

⁷⁵ Nel BXT legge: "al collo"

⁷⁶ nel BXT legge: "difficoltà dei cibi di discendere dato dall'ostruzione del diaframma"

⁷⁷ nel BXT legge: "dolore e pienezza addominale, cibi non vengono digeriti"

Proibizione dei cibi

Nel decimo mese non mangiare pepe, causera' alle persone bocca secca e diarrea bianca e rossa. Nell'undicesimo e dodicesimo mese evita di mangiare elementi che hanno scaglie e carapaci insieme a rene e milza. E' opportuno mangiare soia, castagne, foglie di legumi o lophanthus rugosus, sono proibiti i cibi dolci.

DIAGRAMMA DELLA VESCICA BILIARE

I precedenti sono definiti i cinque organi e si e' aggiunta la vescica biliare definendo i sei visceri. Anche la vescica biliare riceve il qi dell'acqua e partecipa allo stesso elemento del kun.

Se la vescica biliare ha una malattia e' opportuno usare la tecnica del xi⁷⁸. La tecnica del xi e' utile per disperdere e l'inalare e' utile per tonificare⁷⁹.

La vescica biliare e' l'essenza del metallo, qi dell'acqua, il suo colore e' verde-blu, la sua immagine assomiglia ad una zucca sospesa, il suo shen assomiglia ad una tartaruga e ad un serpente, la sua trasformazione diviene un ragazzo di giada lungo un chi, pone le mani come una lancia per intimorire gli altri e corre rapido dall'organo della vescica biliare. Il suo shen e' il coraggio e colui che prende coraggiose decisioni e' certamente un'emanazione dell'organo della vescica biliare. Se si desidera pacificare il suo shen, e' opportuno calmare il rancore, tenere calme le contendenze, partecipare con il senso dell'umanita' e sostenere la giustizia e solo dopo si portera' a completamento la vita. La vescica biliare si unisce alla vescica, in alto controlla i peli e i capelli. Se questi sono aridi indica danneggiamento della vescica biliare; se i capelli sono secchi indica che la vescica biliare ha ricevuto il vento; colui che non presenta paura indica che la vescica biliare e' ampia e grande. Colui che ha un colorito verde-blu, indica che la vescica biliare non ha altri difetti. Se le unghie sono secche indica deficienza della vescica biliare; se i peli si presentano avvizziti indica che vi e' calore nella vescica biliare. Piangere senza ragione indica tensione eccessiva della vescica biliare; colui che ama mangiare (cibi) acidi indica insufficienza della vescica biliare.

La vescica biliare si trova al palazzo kun e permette agli uomini di osservare la sapienza, adorare la bonta'⁸⁰, eliminare il perverso, eliminare le astuzie, ed eliminare l'adulterio, sono terapie corrette. Inoltre la vescica biliare e' prodotta dal metallo e il metallo produce le armi⁸¹ percio' vi e' molto coraggio, ancor piu' se lo reprimi vi sara' grande fortuna. La vescica biliare prende vantaggio del qi dello yin ed esprime l'essenza del metallo percio' controlla le uccisioni⁸². Se vi sono uccisioni⁸³ allora vi sara' tristezza percio' l'uomo e' triste. Il metallo e' prodotto dall'acqua e vi sono lacrime agli occhi. Il cuore e' controllato dal fuoco e la vescica biliare controlla l'acqua; il fuoco controlla il sapore acre e l'acqua quello amaro, in tal modo colui che ha disonesta' avra' parole amare e acri percio' si considera che il qi dell'acqua e del fuoco essendo reciprocamente contrastanti, allora il fuoco prende vantaggio dell'acqua, facendola bollire. Lo yin e lo yang incrociano in lotta, l'acqua prende sopravvento del fuoco percio' appaiono le lacrime, le lacrime sono considerate come un modello d'azione.⁸⁴ L'amarezza e' denominazione delle lacrime. La tristezza, il lamentarsi, l'urlare e il piangere sono descrizioni della voce dell'amarezza, le lacrime appaiono dalla vescica biliare e si considera l'amarezza come sua espressione. La vescica biliare e' l'acqua ed e' controllata dallo yin; gli occhi indicano la luce e sono controllati dallo yang. Lo yin segue lo yang percio' appare dagli occhi.

La legge costante e' quella di sedersi dritti e concentrare il pensiero durante il primo, quarto, settimo e decimo mese lunare⁸⁵ dirigendosi verso nord e inalare il qi nero verso il palazzo

⁷⁸ xi, indica esalare il respiro come se si sospirasse

⁷⁹ nel WZLFT, aggiunge: "la vescica biliare e' a stretto contatto con il fegato, il suo aspetto e' di un colore bianco con riflessi verde-bluastro, pesa tre liang e tre zhu, la vescica biliare e' il deposito del qing (bile) centrale, ed ha l'appellativo di generale militare e decisivo come l'ufficiale Cao, puo' essere gioioso e rigido come puo' essere morbido e armonioso, l'essenza e' quella di un serpente saltante, puo' essere coraggioso e vigoroso. La corrispondenza della vescica biliare sono i tendini, ed e' l'essenza dei sei depositi. La vescica biliare e' il ministero del centro e della rettitudine, le decisioni appaiono da qui. Lo shen della vescica biliare e' un drago luminoso, il suo nome e' Weiwen"

⁸⁰ nel WZLFT, legge: "permette agli uomini di avere una persona saggia e di adorare la sapienza"

⁸¹ nel YSJ, legge: "il metallo e' controllato dalle armi"

⁸² nel YSJ, legge: "prende vantaggio del qi dello yin ed ha il temperamento dell'essenza del metallo percio' controlla le uccisioni"; nel WZLFT, legge: "prende vantaggio del qi dello yin ed ha una disposizione naturale delle funzioni del metallo percio' controlla la concupiscenza e l'avidita'"

⁸³ Il WZLFT sostituisce con: "avidita', concupiscenza"

⁸⁴ ne YSJ, legge: "percio' le lacrime scorrono"; nel WZLFT, legge: "le lacrime sono considerate come un metodo, le quali appaiono grazie a questo metodo percio' vengono chiamate 'lei', metodo"

⁸⁵ il WZLFT e il BXT, leggono: "durante i tre mesi invernali"

oscuro attraverso la bocca nove volte⁸⁶ inghiottendolo per tonificare i danneggiamenti del xi⁸⁷ e per nutrire i sapori della tartaruga e del serpente, bevi il jiang del bambino di giada, e solo allora lo shen sarà trattato, il corpo sarà in armonia, e pur essendo sconvolti non vi può essere offesa⁸⁸. Nessuno dei perversi potrà dirigersi verso la vescica biliare.

La persona comune non crede allo xuanmiao meraviglioso oscuro e diffama il genuino principio, cioè è veramente una profonda tristezza! Sceglie da sé il danneggiamento, annienta il suo compagno, e diminuisce il qi della vescica biliare e quindi incontrerà demoni, i quali non sono spiriti comuni, allora si avranno occhi rabbiosi e si stringono i denti; colui che ha un forte shen e una vescica biliare corretta necessariamente manterrà latente l'oscuro shen. Come potrebbe essere senza l'uso dello shen e del qi? Perché non si crede a ciò? ogniqualvolta si usa la tecnica del battere i denti è utile per disperdere ed eliminare, alcuni dicono che occludere il qi e sciacquare la fonte è utile per tonificare e beneficiare l'essenza dei sei depositi, anche ciò è disperdere se non è una profonda esalazione e inalazione potremo solamente descriverlo come dispersione.

Zhi Bo disse: l'uomo riceve il qi del cielo e della terra ed è la provenienza del qi che la si descrive come essenza. L'intercorso delle essenze viene descritto come ling (spirito intelligente). La trasformazione del ling viene descritto come shen, la mutazione dello shen viene descritta come hun e quello che segue lo hun nell'andare e nel venire viene descritto come conoscenza; quello che si unisce all'essenza nell'uscire e nell'entrare viene descritto come po. Quello che controlla la vita e l'essenza po viene descritto come il cuore, e ciò che segue il cuore viene descritto come passioni; ciò che appartiene alle passioni vengono descritti come pensieri, quello che i pensieri indicano vengono descritte come volontà; ciò che sono le preoccupazioni della volontà vengono descritti come pensieri ossessivi; avere pensieri ossessivi ma tenere lontano le ammirazioni viene descritto come preoccupazioni, avere le preoccupazioni e usarle nelle cose viene descritto saggezza. La saggezza è quella che evidenzia tutti gli altri. Generalmente l'essenza, lo shen, il hun, il po, il pensiero, la volontà, il pensiero ossessivo, le preoccupazioni, le passioni, e la saggezza sono funzioni della conoscenza manifesta.

Paopuzi disse: l'aspetto di un uomo includono le immagini del cielo e della terra e che rappresentate dal corpo. Il petto, le costole sono i palazzi e le sale, i quattro arti sono le terre confinanti, la testa rotonda è l'immagine del cielo, i piedi quadrati sono l'immagine della terra; l'occhio sinistro è il sole, l'occhio destro è la luna; i capelli sono le stelle e le costellazioni; i denti sono il metallo e la giada; l'intestino crasso è il fiume il rio; l'intestino tenue è il grande corso del fiume; i due seni, l'ombelico, le ginocchia sono le cinque montagne sacre; il fegato, la vescica biliare, la milza, il polmone, il cuore sono i cinque elementi. Perciò colui che coltiva il dao costantemente lo governerà. Se non si coltiva e ci si arresta, necessariamente si creerà anientamento e fallimento; la rong e la wei non circoleranno liberamente, il sangue e il qi non scorreranno, i denti e i capelli non saranno forti, e se i cinque organi non saranno regolati, allora sovvertendo le mutazioni seguiranno fino alla fine, perciò l'uomo supremo coltiva quello che non è ancora annientato e tratta quello che non è ancora divenuta malattia.

L'Imperatore Giallo disse: ognuno dei cinque organi dell'uomo ha un proprio deposito dello shen, ognuno coltiva il dao e tratta il raffinamento del qi e preserva lo shen, elimina i perversi e ritorna alla corretta via.

Yuanshi Tianzun Taixuan Zhenjing disse: la gioia, la rabbia, danneggiano la natura, il dispiacere e la felicità danneggiano lo shen. Una natura danneggiata, rovina la vita, uno shen danneggiato, incomberà sul mandato. Con un qi completo, un corpo in equilibrio, uno shen in pace, una forma rilassata, questa è la formula del completamento della vita.⁸⁹

⁸⁶ il WZLFT e il BXT, leggono: "tre volte"

⁸⁷ sia il WZLFT che il BXT, aggiungono: "per completare e beneficiare i liquidi jin della vescica biliare"

⁸⁸ nel WZLFT, legge: "e tutti i perversi non potranno invadere o violare e nessuno tra tutti i ladri vi si dirigerà contro, questa è la posizione del qi della vescica biliare".

⁸⁹ Nel WZLFT, legge: yuanshi taixuan jing dice: "la gioia e la rabbia danneggiano la natura, i dispiaceri e la felicità danneggiano lo shen; se la natura è danneggiata allora si rovinerà la vita, perciò si nutre la natura per completare il qi e si protegge lo shen per pacificare se stessi. Quando il qi è completo, il corpo in pace, la mente tranquilla e lo shen rilassato, questi sono le formule del completamento della vita."