

WORKSHOP



METODO
RQI®

M.T.C. E LEGGE DEI 5 ELEMENTI

M.T.C. e

Legge dei 5 Elementi

Questo Report è un'esclusiva RQI s.r.l.,

Via Leonardelli 3 Dogana di San Marino

Siti: www.rqi.me

Email: info@rqi.me

Indice

CONOSCENZE NECESSARIE PER COMPRENDERE ED UTILIZZARE IL METODO RQI	4
Accenni di Medicina Tradizionale Cinese	7
Legge dei 5 elementi o 5 movimenti M.T.C.	12
Teoria dei centri di base di energia nel corpo umano: Chakra	22
NADI, MERIDIANI, Punti di Agopuntura (M T C)	29
Tavole dei 14 Meridiani	30

CONOSCENZE NECESSARIE PER COMPRENDERE ED UTILIZZARE IL METODO RQI

ANTICHE CONOSCENZE E FILOSOFIE ORIENTALI

- Cos'è l'Olistismo, filosofie e Tecniche Olistiche e Bio Naturali

Olos in greco significa l'intero, il tutto e l'olismo è dunque un modo unitario e organico di vedere la realtà, l'essere umano e l'esistenza. L'emergere di una visione olistica rappresenta di fatto una vera e propria rivoluzione culturale e scientifica poiché nella civiltà occidentale predomina da secoli una visione dicotomica (divisa) e frammentata che porta a separare la materia dalla coscienza, la mente e lo spirito dal corpo, il maschile dal femminile etc.

Il termine olistismo risale a Smuts, che lo coniò negli anni 1920, e negli ultimi decenni, ha registrato uno straordinario sviluppo e ha influenzato profondamente la nuova cultura planetaria. In ogni parte del globo sono nati movimenti, gruppi, filosofie che rifiutano l'imperante "cultura della frammentazione" e tendono ad una visione unitaria del mondo e dell'essere umano; in modo particolare l'intera gamma delle nuove medicine alternative che infatti tendono sempre più a chiamarsi "olistiche", la nuova ecologia, le nuove forme di ricerca del sacro e di spiritualità, dallo yoga allo sciamanesimo, la nuova cultura globale, dalla musica, ai film, ai libri, fino alla filosofia new age.

La pubblicazione dei principali testi antichi e moderni sulla spiritualità, la medicina e la cultura di ogni paese del pianeta (cinese, indotibetana, etnica, sciamanica, ecc.), ha portato ad una vasta conoscenza dei presupposti olistici in esse presenti, lo sviluppo dello Yoga, del T'ai Ci, delle medicine orientali e delle tecniche energetiche in occidente ha contribuito a fertilizzare la nostra cultura medico-scientifica di tipo materialista.

Perché è necessaria una visione olistica?

Il paradigma olistico emergente si propone di superare la visione dicotomica e meccanicistica da secoli dominante nella cultura e nella scienza occidentale, che ha prodotto un pericoloso senso di separazione dell'uomo da se stesso, dagli altri e dalla natura.

Per risolvere questo stato di crisi sociale ed ecosistemica è necessario passare dalla separazione all'unità, cioè prendere consapevolezza che il nostro pianeta è un unico grande sistema interconnesso, dove ciò che avviene ad esempio in Amazzonia o sopra l'Antartide, in ex Jugoslavia o in medio oriente, non è separato e isolato ma si può ripercuotere su altre parti del sistema e anche sul sistema nel complesso. Parimenti, anche l'essere umano va visto come sistema interdipendente, in cui il corpo non è indipendente dalla mente, un organo non è isolato dagli altri e dal tutto, la coscienza e lo spirito si riflettono sulla realtà materiale, emozionale, mentale. Solo tale processo unificante potrà rappresentare un punto di svolta nell'attuale crescita storica industriale aprendo le porte ad un futuro più umano e sostenibile.

Qual'è il rapporto tra visione olistica e scienza?

Come è noto, la scienza attuale è suddivisa in molteplici campi disciplinari, ciascuno ulteriormente articolato in settori e sottosettori, spesso incomunicanti gli uni con gli altri. Ne consegue che di ogni fenomeno si hanno molteplici visioni particolari, specialistiche ciascuna delle quali si sofferma su singoli aspetti, livelli, parti, ma non sul fenomeno nella sua *totalità*. Questa separazione arbitraria dell'intero in parti comporta innegabili vantaggi, ed ha permesso alla scienza di conseguire importanti traguardi, ma diventa un ostacolo formidabile se dimentichiamo — e abbiamo purtroppo dimenticato — che prima o poi l'intero va ricomposto.

Il paradigma dominante nella scienza è stato definito *meccanicistico-riduzionista*: *meccanicistico*, perché tende a concettualizzare e rappresentare ogni realtà (ivi

compresi gli organismi viventi, l'uomo, la psiche, la società) come se fosse un congegno meccanico; *riduzionista* perché ritiene che ogni fenomeno possa essere ricondotto (o *ridotto*) all'azione di unità elementari, studiabili una per una *isolatamente* dalle altre e dal tutto.

Si rende dunque necessario un ampliamento degli orizzonti della scienza, che consenta di produrre non solo una miriade di immagini settoriali ma anche una *visione d'assieme* di ogni realtà studiata. Questo è, appunto, ciò che si propone il *paradigma olistico emergente*, che non intende prescindere dai preziosissimi contributi della scienza riduzionista, impegnandosi però a collegarli tra loro, evidenziandone l'interdipendenza e ricomponendo così l'intero da cui si era partiti. L'obiettivo è di accogliere sia la visione razionale-matematica-materialista sia la visione intuitiva-artistica-spiritualista, non più viste come antagoniste, ma conciliandole e coordinandole tra loro. Come infatti ha dimostrato la fisica quantistica, è inevitabile che coesistano modelli diversi della realtà – oggettuale e processuale, corpuscolare e ondulatorio, riduzionistico e olistico – e il punto è di dargli pari dignità e impegnarsi a trovare i ponti di collegamento tra i due, le vie attraverso le quali sia possibile tradurre dall'uno all'altro e quindi pervenire ad un modello integrato di livello superiore, insomma ad un *metamodello*.

Accenni di Medicina Tradizionale Cinese

Le prime notizie documentate sulla medicina tradizionale cinese risalgono a **5000 anni fa circa** e di conseguenza **le sue radici si perdono nella notte dei tempi**.

Poggia sulla filosofia del Tao, ed è spesso lontana dal comune sentire occidentale, ma quando ci si entra in sintonia, il mondo di conoscenza che si apre è, a dir poco, affascinante.

Questa antica medicina, il cui **approccio è detto “energetico”**, si occupa di **comprendere come lavora l’energia vitale (Ch’i o Ki per i giapponesi)**, che **circola , in un doppio flusso energetico (Yin e Yang) nel nostro corpo**.

Analizzando le disarmonie energetiche la MTC è in grado di diagnosticare in anticipo malattie e disturbi, essendo la prevenzione il suo primo obiettivo. Proprio per questo in Cina si usava pagare il medico quando si era in salute, cessando gli emolumenti in caso di malattia. Il medico diventava quindi un vero e proprio consigliere di famiglia, oltre che terapeuta.

Come tutte le medicine naturali invece di contrastare il sintomo, cerca le cause e **stimola l’organismo ad attuare la guarigione**, con risultati, ci dice la ricerca scientifica moderna, in genere migliori di quelli della medicina convenzionale.

MERIDIANI e ELEMENTI medicina tradizionale cinese

I meridiani

Ogni uomo, alla nascita, e' dotato di un patrimonio energetico ereditario, il Qi ancestrale, trasmesso dai genitori e fonte di ogni vitalita'. E' una forza non modificabile ne' rinnovabile e, una volta esaurita, l'individuo muore: deve perciò essere protetta.

Accanto al Qi originario ci sono anche due energie fondamentali assimilabili dall'ambiente esterno: l'energia respiratoria, assorbita tramite l'ossigeno presente

nell'aria, e l'energia alimentare, ricavata dal cibo consumato. Queste due forme di energia sono continuamente reintegrabili; per il mantenimento della salute e' quindi indispensabile prestare attenzione alla qualità dell' alimentazione e allo svolgimento di esercizi respiratori.

La grande scoperta degli anni ottanta della nuova scienza è che all'interno del corpo umano ci sono dei flussi d'informazioni organizzati e ordinati che veicolano l' energia, Chi o ki.

Questi flussi corrispondono perfettamente ai canali di agopuntura descritto oltre 6000 anni dai Cinesi chiamati meridiani. Questi flussi o meridiani permettono ad ogni cellula nel nostro corpo di ricevere la giusta energia e la giusta informazione sul cosa, sul come e quando fare una determinata azione bio-chimica.

La legge che li organizza e quindi mantiene il loro equilibrio si chiama: LEGGE DEI 5 ELEMENTI.

Yin e Yang

Per i Cinesi tutto proviene da un'unica origine, ma ogni cosa esiste anche in riferimento al suo contrario o meglio al suo complementare. Giorno e notte, caldo e freddo, chiaro e scuro, maschile e femminile: Yin e Yang. L'alternanza tra i complementari è il ritmo stesso dell'Universo e della vita, tutto in natura si svolge secondo un ciclo alternante, ma nulla è mai complementare Yin o Yang perché quando si raggiunge il massimo di uno inizia a esprimersi in potenza il principio complementare. Come l'energia non si crea e non si distrugge, ma semplicemente si trasforma.

Lo Yin è il principio femminile che tende all'interiorizzazione, a stare nascosto, in ombra, a condensare e raffreddare.

Lo Yang è il principio maschile che tende all'esteriorizzazione, a manifestarsi, a illuminare, a scaldare e a muovere.

Nel corpo è Yin ciò che sta più all'interno, è Yang ciò che è più esterno.

Un buon equilibrio energetico Yin-Yang garantisce armonia e benessere psicofisico; qualsiasi alterazione nella distribuzione del Qi comporta un indebolimento delle capacità difensive e l'insorgenza di una patologia.

L'equilibrio energetico può essere aggredito da diversi fattori esterni (i fenomeni climatici stagionali, le epidemie, i traumi, le punture e i morsi di animali) o interni (gli squilibri emotivi, gli errori alimentari e le cattive abitudini di vita).

Gli organi e i visceri

Secondo l'anatomia cinese, il corpo umano è strutturato in cinque organi pieni (Cuore, Polmoni, Reni, Milza-Pancreas, Fegato) e cinque visceri cavi (Intestino crasso, Stomaco, Intestino tenue, Vescica, Cistifellea), e fondato su una funzione metabolica denominata "Triplice Riscaldatore". Organi (Yin) e visceri (Yang) sono tra loro dipendenti e complementari:

Ciascuno di essi rappresenta un "insieme energetico" e ricopre specifiche funzioni: il **Cuore**, sede dello spirito vitale, comprende l'apparato cardiovascolare e l'encefalo; il **Polmone** governa l'insieme del sistema respiratorio, naso, trachea e bronchi compresi, e la funzione cutanea (epidermide e peli); il **Fegato**, sede dell'anima corporea, sovrintende alle implicazioni metaboliche e vascolari della ghiandola; la **Milza**, sede del pensiero, guida anche le funzioni pancreatiche e il sistema linfatico; il **Rene**, sede della volontà, del vigore fisico e del centro genitale, regola la funzione urinaria e quella endocrina delle ghiandole surrenali e delle gonadi; il **Triplice Riscaldatore** è in rapporto con gli altri organi e visceri, che agiscono sotto la sua protezione e direzione.

Il continuo e stretto legame di interdipendenza tra organi e visceri, viene assicurato dall'energia che circola attraverso i meridiani e si distribuisce nel corpo secondo cicli definiti, dagli organi pieni ai visceri cavi; lungo il tragitto dei meridiani emergono sulla superficie della pelle centinaia di punti particolari,

ognuno in relazione diretta con un insieme di cellule, una funzione del corpo, un organo o un'emozione, e che possono essere stimolati con l'agopuntura.

Secondo la medicina cinese, sia il corpo sia la psiche si nutrono della stessa energia, quindi non può sussistere alcuna separazione tra malattie fisiche e mentali, entrambe frutto di uno squilibrio energetico.

Qualsiasi azione terapeutica svolta sul corpo influenza anche la mente e viceversa: per questo la medicina cinese viene applicata nella cura di tutte le malattie del corpo e della mente.

La medicina tradizionale cinese svolge soprattutto un ruolo fondamentale nel campo della prevenzione delle malattie.

Ad ogni ORGANO YANG corrisponde un ORGANO YIN

Nelle funzioni ambedue si completano ed insieme costituiscono una coppia funzionale, l'uno rappresenta l'integrazione complementare dell'altro. Quando questi elementi collaborano con armonia l'organo lavora in modo sano. Se uno squilibrio si perpetua troppo a lungo l'organo si ammala e dopo poco si manifesta anche la malattia, la malattia è un rapporto alterato tra le energie polari YIN e YANG.

Ad ogni organo interno del corpo viene attribuita una serie di PUNTI dell'agopuntura situati sulla superficie corporea e collegati tra di loro da una linea detta MERIDIANO, all'interno di questi vasi energetici sempre accoppiati a DUE, la forza vitale scorre attraverso l'organismo. Per mezzo di percorsi interni i meridiani sono collegati sia al loro organo, all'interno del corpo, sia all'organo del meridiano loro accoppiato.

Metaforicamente i punti dell'agopuntura, possono essere paragonati alle chiuse per mezzo delle quali al momento del bisogno è possibile deviare l'energia verso altri canali.

L'energia, quando la persona è sana, è sempre in movimento e scorre costantemente in profondità, attraverso la stimolazione dei punti dell'agopuntura è possibile portarla sia in superficie che variarla.

I MERIDIANI, esercitano la loro influenza non solo sull'organo loro corrispondente ma anche su tutti quegli organi e tessuti che si trovano lungo il loro percorso

Il MERIDIANO dell'Intestino crasso influisce su indice, su polso, gomito, muscolo deltoide, articolazione della spalla, naso.

Alle coppie dei meridiani vengono attribuite altre funzioni, tessuti, organi di senso che a loro volta vengono attribuiti ai 5 elementi.

Esempio: all'elemento legno corrisponde il fegato e la cistifellea ed esercita un'influenza su tendini, muscoli, occhi e unghie. All'elemento acqua corrisponde il meridiano del rene e della vescica, influisce su ossa, orecchie e capelli.

Un volta ogni 24 ore, l'energia vitale CHI o QI, invade come un'onda energetica tutto il corpo e quindi anche i meridiani, ogni meridiano viene inondato e ricaricato per un lasso di tempo non superiore a due ore, questo è il momento in cui le funzioni imperfette si manifestano con maggiore evidenza.

Per esempio in uno stato YANG (eccesso di energia), si mostra con irrequietezza, crampi, e stati dolorosi lungo il percorso del meridiano o nel relativo organo.

Le veglie notturne tra le 2 e le 3 del mattino e la difficoltà a prendere sonno sono tipiche di uno stato YANG del FEGATO, le coliche biliari che compaiono a mezzanotte, o gli attacchi di asma tra le 3 e le 5 del mattino sono la conseguenza di un estremo stato YANG nella vescicola biliare.

Gli stati YIN si manifestano sotto forma di debolezza, chi ha un deficit nel meridiano della vescica verso le 17 accuserà un senso di debolezza tale da doversi mettere a letto, la diminuzione del rendimento tra le 10 e le 11 del mattino accompagnata dal desiderio di mangiare qualcosa di dolce indica uno stato YIN nel meridiano della MILZA e del PANCREAS.

Legge dei 5 elementi o 5 movimenti M.T.C.

La legge dei 5 elementi regola i cinque movimenti dei 14 meridiani principali. L'equilibrio tra loro origina il nostro stato energetico cioè l'energia vitale (che ricordiamo), chiamata chi o ki.

10 di questi meridiani principali prendono il nome dell'organo che attraversano, e vengono divisi in coppie al fine di formare delle coppie coerenti nelle loro funzioni.

Nella Legge di 5 elementi ogni cosa viene correlata ad uno degli elementi e, per una strana simbologia, l'aria viene sostituita dal metallo.

ELEMENTO	ORGANI
Metallo	polmoni/intestino crasso
Acqua	reni/vescica
Legno	fegato/cistifellea
Fuoco	cuore/intestino tenue
Terra	milza-pancreas/stomaco

La teoria dei Cinque Elementi, perno del pensiero filosofico cinese, è ritenuto da molti un tentativo di comprendere i fenomeni e le trasformazioni dinamiche dell'universo.

Le sue fonti classiche sono:

- Shujing (Classico dei Documenti): antica raccolta di documenti storici divisi in 58 capitoli raggruppati in quattro sezioni, ciascuna delle quali porta il nome delle dinastie regnanti nella Cina arcaica, nei secoli compresi tra il XXIII e III a.C., in questo libro è compreso “l'Hong Fan o Grande Dichiarazione”, compendio delle regole che il sovrano saggio doveva seguire

per vivere in armonia con l'universo rispettando le leggi dello Ying - Yang e dei Cinque Elementi.

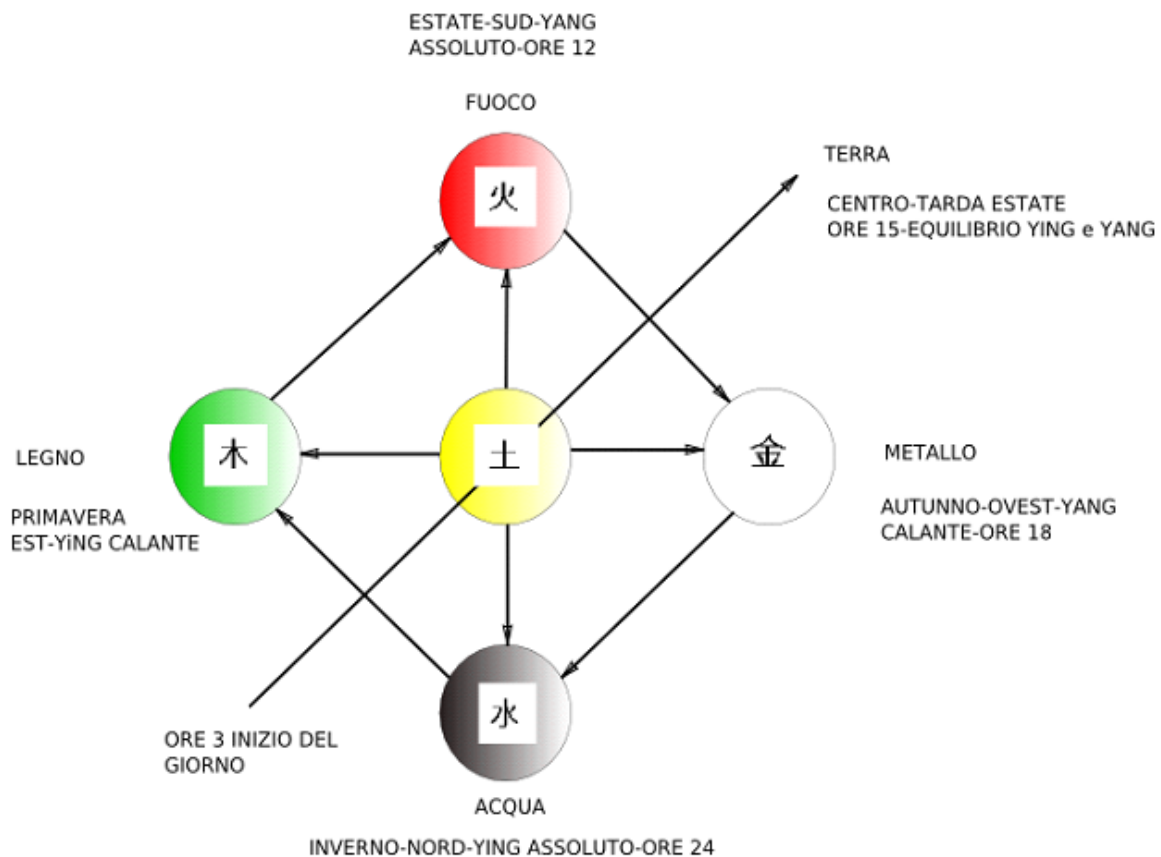
- Liji (Memorie dei Riti): ampia raccolta di prescrizioni rituali che spiegano i significati dei riti e dei cerimoniali, è compreso in questo libro lo “ Yue Ling o Trattato sul Calendario “

I Cinque Movimenti o Wu Xing o Elementi Dinamici, hanno un ruolo di assoluta importanza, sono la chiave di volta per la comprensione di tutto il pensiero filosofico e naturalmente sono le basi fondamentali per lo studio della MTC.

La loro dimensione si colloca nello spazio, principio generatore di ogni cosa e di ogni funzione. Collegati indissolubilmente tra loro sono la sintesi del perenne movimento.

Analizzando l'ideogramma che li rappresenta, la parola Wu Xing è composta dall'ideogramma Wu che indica il numero cinque e dalla parola Xing che significa muoversi, camminare, nell'insieme la parola Wu Xing assume il significato di una trasformazione dinamica e permanente, con i Cinque Elementi che indicano ciascuno le modalità in cui queste trasformazioni vengono espresse: Il Legno che genera il Fuoco, il Fuoco diventa elemento generatore della Terra, la Terra che genera il Metallo che a sua volta genera l'Acqua che genera il Legno, secondo un'eterna e immutabile legge universale.

I Cinque Elementi rappresentano anche le fasi di trasmutazione reciproca dello Ying e dello Yang, all'elemento fuoco corrisponde lo Yang assoluto, il punto cardinale corrispondente è il Sud, all'Acqua che esprime lo Ying assoluto corrisponde il Nord, al Legno corrisponde lo Ying calante mentre lo Yang calante corrisponde al Metallo. L'elemento Terra, situato al centro, è l'elemento che contiene in sé tutti gli altri, il Legno con le radici degli alberi, il Fuoco con il suo magma incandescente ,il Metallo, custodito nelle profondità delle sue viscere e infine l'Acqua pronta a sgorgare dalle sue sorgenti sotterranee.



Nella sua dimensione spaziale, la Terra si colloca al centro di ogni movimento, il centro da cui tutti gli altri elementi traggono la loro energia necessaria al processo di trasmutazione; nella sua dimensione temporale la Terra è il centro dell'anno e il centro del giorno. Il centro dell'anno è chiamato “quinta stagione” e rappresenta l'alternarsi delle stagioni ma anche il passaggio tra lo Ying e lo Yang sul finire dell'estate. Rispetto alla dimensione tempo, il centro si situa alle tre del pomeriggio in posizione intermedia tra il mezzogiorno e il tramonto, ricordando che il giorno inizia secondo il pensiero cinese alle tre del mattino.

	LEGNO	FUOCO	TERRA	METALLO	ACQUA
Organi Yin	Fegato	Cuore	Milza-pancreas	Polmoni	Reni
Organi Yang	Cistifelia	Int. Tenue	Stomaco	Int. Crasso	Vescica
Tessuti	muscoli	Vasi sanguigni	Nervi	Pelle	Ossa
Organi di senso	Occhi	Lingua	Bocca	Naso	Orecchie
Clima avverso	Vento	Caldo	Umidità	Siccità	Freddo
Stagione	Primavera	Estate		Autunno	Inverno
Emozione	Ira	Gioia	Simpatia/ansia	Angoscia	Paura
Espressione	Grida	Riso	Canto	Pianto	Gemito
Comportamento durante un cambiamento	Controllo	Tristezza / Angoscia	Testardaggine	Tosse	Tremore o brividi
Facoltà	Spirituale	Ispirazione	Intellettuale	Vitalità	Volontà
Colore	Verde	Rosso	Giallo Arancione	Bianco	Blu viola
Nota e tonalità Musicali	La Si	Do Mi	Fa	Sol	Re
Musiche	Musica Classica Musica Sacra	Bonghi Tamburi	Gong e Ottoni	Musica Sudamericana Musica Indiana	Rumore dell'acqua
Aroma	legno di sandalo e rosa; stimolanti: pino, caprifoglio	calmanti: essenza di legno di cedro o il Patchouli	calmanti: vetiver; stimolanti: bergamotto	calmanti: lavanda, giacinto; stimolanti: muschio bianco, violetta, geranio rosa	ambra e sandalo stimolanti: rosmarino, geranio

Correlazione tra i Cinque Elementi

I Cinque elementi stabiliscono tra loro dei rapporti peculiari, la cui importanza caratterizza tutta l'impostazione della fisiopatologia in MTC, secondo la teoria delle corrispondenze ogni elemento caratterizza una serie di fenomeni osservabili e riproducibili nell'universo circostante. Ognuno di essi è legato all'altro da una serie di leggi espressione di una dinamicità armoniosa e conseguente.

Il Ciclo costruttivo

- Legge di generazione Sheng: questa legge chiamata per analogia “madre-figlio” è il rapporto che si instaura tra l'elemento che genera e quello che viene generato. Il Legno genera il Fuoco; il Legno, elemento madre, in presenza di ossigeno si accende per generare il Fuoco elemento figlio. Il Fuoco genera la Terra; dalle fiamme che si elevano verso l'alto resta la cenere, prodotto finale della combustione, cenere che va a costituire un substrato del terreno. La Terra genera il Metallo; è dalle viscere della terra che il Metallo viene custodito, finché viene estratto per essere forgiato. Il Metallo genera l'Acqua. Il Metallo quando è fuso passa allo stato liquido, ricordando per analogia l'acqua. L'Acqua genera il Legno. L'acqua umidificando il terreno permette al seme di germogliare e di crescere fino a diventare albero. Il ciclo di generazione viene rappresentato graficamente come un pentagono.



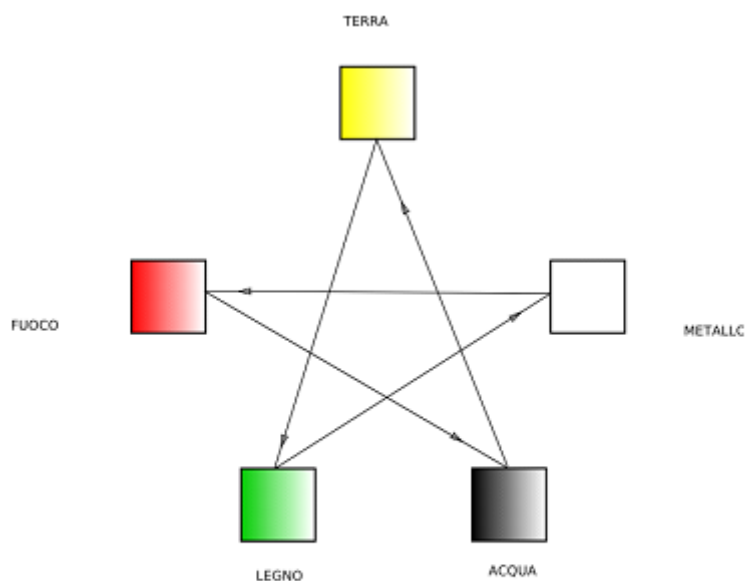
Il Ciclo di controllo

- Legge di dominazione Ke è questa la legge di controllo della reciproca produzione dei Cinque Movimenti. Il Legno domina la Terra, perché è la Terra che assicura al Legno tutti i fattori necessari al suo nutrimento; la Terra domina l'Acqua perché l'assorbe; l'Acqua domina il Fuoco perché lo spegne; il Fuoco domina il Metallo perché lo fonde; il Metallo domina il Legno perché lo taglia. Il ciclo Ke di dominazione è rappresentato graficamente come una stella a cinque punte. Il rapporto di dominazione che si instaura è chiamato rapporto “ nonno - nipote “, ogni Movimento controlla il movimento del nipote ed è controllato dal movimento nonno. Il ciclo Ke di dominazione ha un'azione equilibratrice sul ciclo di generazione; dal perfetto equilibrio di generazione e controllo, la vita procede in modo armonico.



Affiancate a queste due leggi, esistono altri due tipi di rapporti, espressione di un'attività non svolta adeguatamente:

- La legge di sopraffazione cheng - quando per una serie di cause concomitanti, la dominazione diventa eccessiva, il movimento nonno che in condizioni normali, controlla il movimento nipote, tende a sopraffarlo, iperdominandolo e perfino distruggendolo. Questo si può verificare per una debolezza del movimento nipote oppure per un'iperattività del movimento nonno che aggredisce il movimento nipote. Così il movimento Legno in stato di debolezza viene attaccato e distrutto dal Metallo; il Movimento Fuoco viene aggredito e distrutto dall'Acqua; il Movimento Terra viene sopraffatto e distrutto dal Legno; il Movimento Metallo viene distrutto dal Fuoco; il Movimento Acqua deficitario, viene attaccato e distrutto dalla Terra.



Ciclo Wu di controdominazione o di ribellione

- La legge controdominazione o ciclo di ribellione wu - quando per uno stato di eccesso il movimento nipote si ribella al movimento nonno aggredendolo. Il Movimento Legno in iperfunzione attacca il Metallo, il Fuoco si ribella e sottomette l'Acqua, la Terra si ribella e domina il Legno, il Metallo si ribella al Fuoco, e l'Acqua controdomina la Terra.

La teoria dei Cinque Movimenti/Elementi ha avuto il merito di formulare in leggi, la visione globale dell'uomo inserito nel contesto universo. L'associazione Uomo come parte dell'universo è di natura analogica, tutto è messo in relazione con le cose e gli eventi che presentano analogie e affinità; stagioni, colori, sapori, odori, pianeti, cibi, organi, visceri, note musicali, istanze psicologiche, ogni cosa è correlata all'altra, per generare in un costante equilibrio dinamico l'armonia dell'universo.

E' nella MTC che la teoria dei Cinque Elementi raggiunge la sua espressione più alta. Tradizionalmente, esistono cinque organi fondamentali, ciascuno correlato al movimento specifico di appartenenza, i Cinque Organi sono:

Fegato/Legno, Cuore/Fuoco, Milza/Terra, Polmone/Metallo, Rene/Acqua.

Ciascuno degli organi a sua volta è correlato ad un organo cavo o viscere:

Fegato/Vescica Biliare, Cuore/Intestino Tenue, Milza/Stomaco, Polmone/Intestino Crasso, Rene/Vescica.

Ogni sistema, organo-viscere sono in relazione con altre strutture anatomiche: tessuti (tendini, vasi sanguigni, carne, pelle, ossa), organi di senso (occhi, lingua, bocca, naso, orecchio), a strutture che evidenziano esternamente lo stato energetico (unghie, colorito del viso, labbra, pelle, capelli). Questi sistemi anatomici sono correlati a loro volta con elementi della natura che agiscono in senso di stimolo e di regolazione, evidenziando ancora una volta la strettissima relazione tra l'uomo e il suo universo. I fattori climatici esterni svolgono ciascuno una specifica azione su ogni organo/viscere associato.

Il vento primaverile stimola l'energia del Fegato, la calura estiva ha un'azione stimolante sul Cuore, l'umidità agisce sulla Milza, il secco sul Polmone mentre il freddo invernale agisce sul Rene.

A livello fisiologico il corretto funzionamento degli organi, dipende dal rapporto equilibrato di operatività della legge di generazione e quella di dominazione.

Il Legno genera il Fuoco, il Fegato immagazzina, regola, drena e filtra il sangue, il Cuore governa i vasi, con un'azione di propulsione sul sangue che viene spinto in circolo, se il Fegato svolge adeguatamente la sua funzione, la circolazione del sangue si svolgerà in maniera ottimale. Il Fuoco genera la Terra; è per mezzo dell'energia del Cuore che la Milza svolge in maniera ottimale la sua funzione di trasformazione e trasporto dell'energia nutritiva.

La Terra genera il Metallo. La Milza ha con il Polmone un rapporto privilegiato, inviandogli l'energia nutritiva Gu Qi che ha estratto dagli alimenti in modo che il Polmone possa elaborare il Gu Qi più l'energia dell'aria Xong Qi per distribuirla a tutti gli altri organi. Il Metallo genera l'Acqua. Il Polmone dopo aver costituito l'energia Xiong Qi la invia verso il basso, verso il Rene, contribuendo a distribuire tutti i liquidi corporei, umidificando e raffreddando l'intero corpo. L'Acqua genera il Legno. Lo Jing del Rene è di nutrimento al sangue del Fegato; lo Jing del Rene e il sangue hanno una genesi comune, entrambe sono prodotte dalle essenze sottili estratte dagli alimenti.

Associate agli organi ci sono delle corrispondenze psicologiche precise.

Al Fegato corrisponde lo spirito di intraprendenza, il dinamismo. La pienezza porta all'iper-immaginazione, alla gelosia, alla collera violenta che altera l'energia del Fegato, alle nevrosi. Il vuoto porta all'apatia, al poco dinamismo alla scarsità di idee. Il Cuore è associato alla creatività, al senso della morale e della rettitudine, avere il cuore sereno non è solo un modo di dire, ma è l'estrinsecazione dell'equilibrio del Cuore, quando l'energia del Cuore è in carenza, ci sarà inquietudine, insonnia, timidezza, tendenza all'autocommiserazione; se l'energia è in eccesso, si avrà la tendenza al riso smodato e senza motivazione, eccitazione mentale, divagazione ed ipersensibilità. Tra i sentimenti, la gioia, quando è in eccesso mette in sovraccarico emozionale il Cuore e gli arreca danno. La Milza è la sede della riflessione, del proposito, del pensiero inteso in senso di riflessione sui fatti e sulle vicende, elaborandoli e stabilendo correlazioni. Un deficit energetico, provocherà pensieri scoordinati, senso di ansietà per le normali attività della vita; un eccesso sarà causa di tendenza alla routine, alle attività ripetitive, alla mania,

alla rigidità mentale. L'eccessiva preoccupazione è tra i sentimenti lesivi della Milza. Il Rene è la sede della forza di volontà intesa come forza necessaria per portare a compimento gli obbiettivi prefissi. La pienezza di energia, provocherà temerarietà mentre un vuoto energetico causa panico, paure immotivate, indecisione per mancanza di aggressività. La paura è il sentimento che danneggia il Rene. Il Polmone il cui tratto saliente è la capacità di guardarsi dentro, è responsabile dell'istinto di conservazione della tolleranza della preoccupazione per il futuro. Un eccesso di energia provoca un senso di tristezza con pensieri rivolti alla morte, mentre una carenza energetica comporta facilità al pianto, disinteresse per la vita e per le persone, perdita dell'istinto di conservazione ed eccessivo sentimentalismo. La tristezza è il sentimento dannoso per il Polmone.

Teoria dei centri di base di energia nel corpo umano: Chakra

CHAKRAS, RUOTA, VORTICE regolano il flusso di energia nella coscienza e nel corpo fisico si trovano nel corpo eterico dell'Aura.

La parola CHAKRAS è un termine sanscrito, che significa RUOTA, o VORTICE, sono come delle palle solide che compenetrano il corpo fisico in specifici punti, la loro funzione è quella di REGOLARE IL FLUSSO DI ENERGIA NELLA NOSTRA COSCIENZA e di conseguenza nel CORPO FISICO.

Ogni chakra è collegato ad una area della coscienza, le tensioni del corpo, sono le tensioni dei chakras

I 7 CHAKRAS principali si trovano nel CORPO ETERICO (secondo piano dell'Aura)

7 Sommità della testa,

6 Fronte, terzo occhio,

5 Gola

4 Cuore,

3 Plesso solare,

2 Genitale,

1 Base

Nel corpo, i 7 chakras sono collegati con una ghiandola endocrina e sono situati lungo la COLONNA VERTEBRALE, e sono RIFLESSI sulle MANI e sui PIEDI.

E' importante trattare in una seduta di RQI i chakras nei punti corrispondenti, specie se la persona soffre di disturbi ormonali.

Sono situati:

7 SOMMITA' della TESTA o della corona, epifisi, viola e bianco, la pietra l'AMETISTA (polo verso l'alto, energetico positivo).

Connessione con il divino, con il tutto, con la vibrazione spirituale sottile.

Un suo non equilibrio dà senso di solitudine, difficoltà nel rapporto con Dio e con l'Autorità in genere. La connessione Coscienza e Anima ci indica la **direzione** dove andiamo e cosa fare nella vita.

Rappresenta la nostra parte più intima, il vero nucleo di ciò che siamo, l'**ANIMA**, la parte di noi che sempre è stata e sempre sarà, la parte divina, trascende ed anima il corpo fisico. Riguarda la percezione dell'Unità e della Separazione, quando facciamo l'esperienza a questo livello sappiamo che siamo "parte del tutto e siamo tutt'uno con il tutto".

Non c'è opposizione a questo livello, ma unità, in connessione con il rapporto con il PADRE. Se la relazione con il padre è stata positiva ci sentiamo amati e in armonia, se questa relazione è stata disarmonica per un padre troppo autoritario, o assente, o comunque sia stata una relazione non buona, si avverte uno stato di solitudine e di separazione, avremo un rapporto difficile con l'Autorità in senso generale e lato, e di conseguenza con Dio.

6 FRONTE, terzo occhio, ipofisi, indaco

Corrispondenza con l'occhio sinistro, le orecchie, il naso, il sistema nervoso, il cervello, fronte, tempie, attiene alla chiarezza di pensiero, connessione con il Sé. Ci dà la consapevolezza di essere uno **SPIRITO** che abita un corpo, quando questo livello è in equilibrio, siamo in connessione con il nostro **Sé**, con la parte profonda del nostro essere, in questo piano si hanno le percezioni extrasensoriali, la Telepatia, l'intuizione, (il terzo occhio), la conoscenza del passato e del futuro. Una mancanza di equilibrio su questo piano ci provoca senso di stanchezza, irritabilità, confusione mentale, mancanza di elasticità mentale.

A questo livello possiamo accedere alle motivazioni più profonde a ciò che è vero per noi, sappiamo da dove veniamo, dove stiamo andando, e conosciamo la strada

migliore che dobbiamo percorrere, determiniamo le scelte fondamentali della nostra vita, o cambiamo le cose che non sono in sintonia con noi.

5 GOLLA, tiroide, paratiroidi, azzurro associato all'elemento ETERE.

Corrispondenza con le corde vocali, i bronchi, i polmoni, l'esofago, la cervicale, orecchio, udito, metabolismo, collo, spalle, braccia, corde vocali, regola gli organi riproduttivi femminili, attiene alla capacità di comunicare e alla creatività.

E' il centro creativo della PAROLA, del CANTO, e della MUSICA, aiuta ad esprimere ciò che desideriamo realizzare, è collegato all'ascolto e all'intuizione. In questo modo i nostri obiettivi, essendo in sintonia con il Sé e la Legge cosmica universale, si realizzano facilmente e senza sforzo.

Qui si ha la **comunicazione**, la capacità di ricevere, di attuare gli obiettivi, l'attività creativa " chiedi e ti sarà dato". Ascoltare l'intuizione e la voce interiore ci consente di soddisfare i desideri più profondi.

Le problematiche insorgono quando abbiamo rinunciato alla realizzazione del nostro vero Sé. Quando ci prefiggiamo un obiettivo, questo esiste già nella sua realizzazione.

Rappresenta il PONTE tra il piano FISICO e quello SPIRITUALE .

Se questo Chakra non è in equilibrio :

Ci sentiamo come bloccati e pensiamo di non poterci meritare il meglio dalla vita, significa che stiamo rinunciando a qualcosa di importante per noi, ai nostri obiettivi e ci stiamo impedendo di far entrare e uscire l'Amore, che è in abbondanza in tutto l'Universo.

Elemento METALLO in MTC meridiano : polmone- intestino crasso

4 CUORE, timo, verde o rosa

Corrispondenza con il cuore, il sistema sanguigno, i polmoni, i bronchi, l'apparato respiratorio, il sistema immunitario, le braccia, le mani, il TIMO svolge un ruolo importante nel sistema IMMUNITARIO, il senso associato è il TATTO, inteso come contatto, abbraccio, empatia, senso di contatto profondo con l'altro.

attiene alla capacità di Amare.

In questo chakra risiedono l'amore e la **relazione**, la sfera del DARE e dell'ADERE, siamo in sintonia con noi stessi e con l'altro, è in rapporto con il nostro aspetto emotivo.

Quando si è in armonia, si ama in modo incondizionato, si hanno relazioni appaganti con le persone amate, ci sentiamo amati e sappiamo amare, se è in squilibrio si nutrono sentimenti egoistici, esigenti, possessivi.

Lo sbilanciamento può causare attacchi cardiaci, ulcere gastriche, una vita emotiva infelice, timore, amarezza, risentimento.

Corrisponde all'Elemento FUOCO in MTC, meridiano : Cuore - Intestino tenue

3 PLESSO SOLARE, qui l'energia cosmica (PRANA) sale verso l'alto e pervade la parte superiore del corpo, mentre l'APANA va verso il basso, le due energie si incontrano alla zona del bacino e generano il CALORE necessario alla VITA (energia vitale).

Organi corrispondenti : pancreas, colore associato, giallo (polo di uscita frontale positivo, polo di uscita posteriore negativo) in MTC corrisponde al TRIPLICE RISCALDATORE, durante la digestione si genera calore.

Influenza i polmoni, il diaframma, lo stomaco, il duodeno, la cistifellea, il **fegato**.

Corrispondenza con il pancreas, il fegato, lo stomaco, la cistifellea, il sistema nervoso, pelle, sistema muscolare, sistema digerente, come organo di senso, corrisponde agli OCCHI, alla vista, al VISO, a ciò che mostriamo di noi al mondo. attiene alla elaborazione delle emozioni. Sul piano emotivo corrisponde ai DESIDERI.

E' in relazione con la **digestione** e l'assorbimento, nell'aspetto mentale è collegato al tema della LIBERTA' (quando questo chakra è in equilibrio siamo liberi di essere noi stessi, non giudichiamo, nè critichiamo).

Se questo chakra non è in armonia sarà solo la mente ad esercitare un controllo su tutto.

Se questo chakra non è in equilibrio si possono avere rapidi cambiamenti di umore, depressione, introversione, letargia, digestione difficile, abitudini alimentari anomale, problemi dermatologici.

Corrisponde agli aspetti logici del pensiero. Questo chakra è associato alla personalità e al corpo Mentale, quando non c'è armonia la mente esercita un controllo su tutto, e si esercita il potere sugli altri, ci si impone per forza agli altri, non si ascoltano le proprie emozioni e sentimenti.

Per essere in armonia è necessario che la PERSONALITA' si riallinei allo SPIRITO.

Corrisponde all'Elemento LEGNO in MTC, meridiano : Fegato - vescica biliare

2 GENITALE, SURRENALI, reni, vescica. Influenza : reni, gonadi, ovaie, testicoli.

Colore: Arancione Corrispondenza con le surrenali, i reni, la vescica.

Attiene alla vitalità, influisce sugli organi della riproduzione, sulla pelle, i reni, la vescica, il sistema circolatorio, e quello linfatico.

In questo chakra c'è la sede dell'energia sessuale, io "sento" nel senso del piacere o del dolore fisico, quando è in equilibrio sappiamo individuare le cose giuste per il

nostro corpo, se non è in equilibrio si ha stress in ambito sessuale, mentale, problemi con il cibo, e non si riescono a provare emozioni.

Corrisponde all'elemento ACQUA, alla luna, ai liquidi. il plesso nervoso è quello LOMBARE.

L'ENERGIA è quella SESSUALE, è associato alla LINGUA, al gusto, al cibo e al sesso, al tatto come senso di sensazione del proprio corpo.

Quando non è in armonia, nell'uomo si ha eiaculazione precoce, impotenza e nella donna incapacità a raggiungere l'orgasmo. Altri disturbi possono essere a livello dei reni, della vescica, del sistema circolatorio, del flusso mestruale, e della produzione dello sperma.

La ghiandola endocrina sono le SURRENALI, che producono l'adrenalina che si attiva in caso di stress o paura, ed è legata all'istinto della sopravvivenza.

L'emozione è il timore e l'ansia.

Corrisponde all'Elemento ACQUA in MTC, meridiano Triplice Riscaldatore, rene e vescica.

1 BASE, zona perineo, GONADI ovaie o testicoli, colore rosso .

Influisce sulla prostata, ovaie, sistema riproduttivo, collegato al 2 chakra delle surrenali e reni.

Controlla il sistema scheletrico, le parti dure come le OSSA e i DENTI, il sistema di eliminazione, reni-vescica, l'ultimo tratto dell'intestino, la pelle nella funzione della traspirazione, il sudore, il sistema linfatico, è collegato al plesso solare, governa gli arti inferiori, le gambe, le ginocchia, le caviglie, i piedi.

Attiene alla volontà di vivere, alla fiducia, , **all'istinto di conservazione, alla riproduzione**, alla sopravvivenza alla sicurezza, al legame con la terra, al denaro, alla casa, al lavoro. Quando non è in equilibrio si prova paura, insicurezza,

stanchezza, scarsa voglia di vivere, scarso coraggio, difficoltà a prendere decisioni. L'elemento associato è la TERRA. Gli organi fisici influenzati sono l'ano, il retto, l'ultimo tratto dell'intestino, gli arti inferiori, i reni, la colonna vertebrale, il sacro, il coccige, corrisponde al sangue e all'apparato circolatorio.

L'energia è la VITALITA', quando è in armonia ci si sente ben radicati e si vive pienamente il qui ed ora, si soddisfano i bisogni.

Quando non è in armonia, si ha senso di stanchezza, astenia, scarsa energia sessuale, problemi alle surrenali. Emotivamente, scarsa voglia di vivere, scarso coraggio, volontà debole, incapacità a prendere decisioni per paura di non farcela, problemi relativi al denaro, avarizia o eccessiva prodigalità. Influisce su gambe, piedi, ossa, intestino crasso, colonna vertebrale, sistema nervoso. Regola il senso dell'ODORATO, dell'olfatto, il NASO. Attiene agli istinti primordiali cui fanno parte anche la collera, l'avidità, l'egoismo estremo, la paura, piacere e dolore puramente fisico, collegato alle SENSAZIONI CORPOREE. E' in correlazione con la MADRE (oltre che la madre Terra) la madre come modello di nutrimento e sicurezza, e soddisfacimento dei bisogni primari come casa, lavoro, denaro, cibo.

Corrisponde all'Elemento Terra e in MTC, meridiano milza, pancreas-stomaco

NADI, MERIDIANI, Punti di Agopuntura (M T C)

Gli altri punti di energia vengono chiamati NADI e sono collegati con il nostro sistema nervoso e distribuiscono il PRANA. I chackras principali sono 7

I 7 chakras sono situati sui punti di incrocio di 21 linee di energia o Nadi, e 21 chakras minori, all'interno di 14 nadi, I PUNTI dell'AGOPUNTURA, si trovano nel punto di incrocio di 7 nadi. Nel corpo i 21 CHAKRAS MINORI, sono situati:

davanti e dietro ciascun ORECCHIO , 4. Davanti e dietro ciascun OCCHIO, 2

A metà di ciascuna CLAVICOLA, 2.

Vicino al TIMO , 1.

Sopra ciascuna MAMMELLA , 2.

Sul palmo delle due MANI, 2.

Collegato alla MILZA, 1.

Vicino al FEGATO, 1.

Collegato allo STOMACO, 1.

Collegato OVAIE/TESTICOLI, 1.

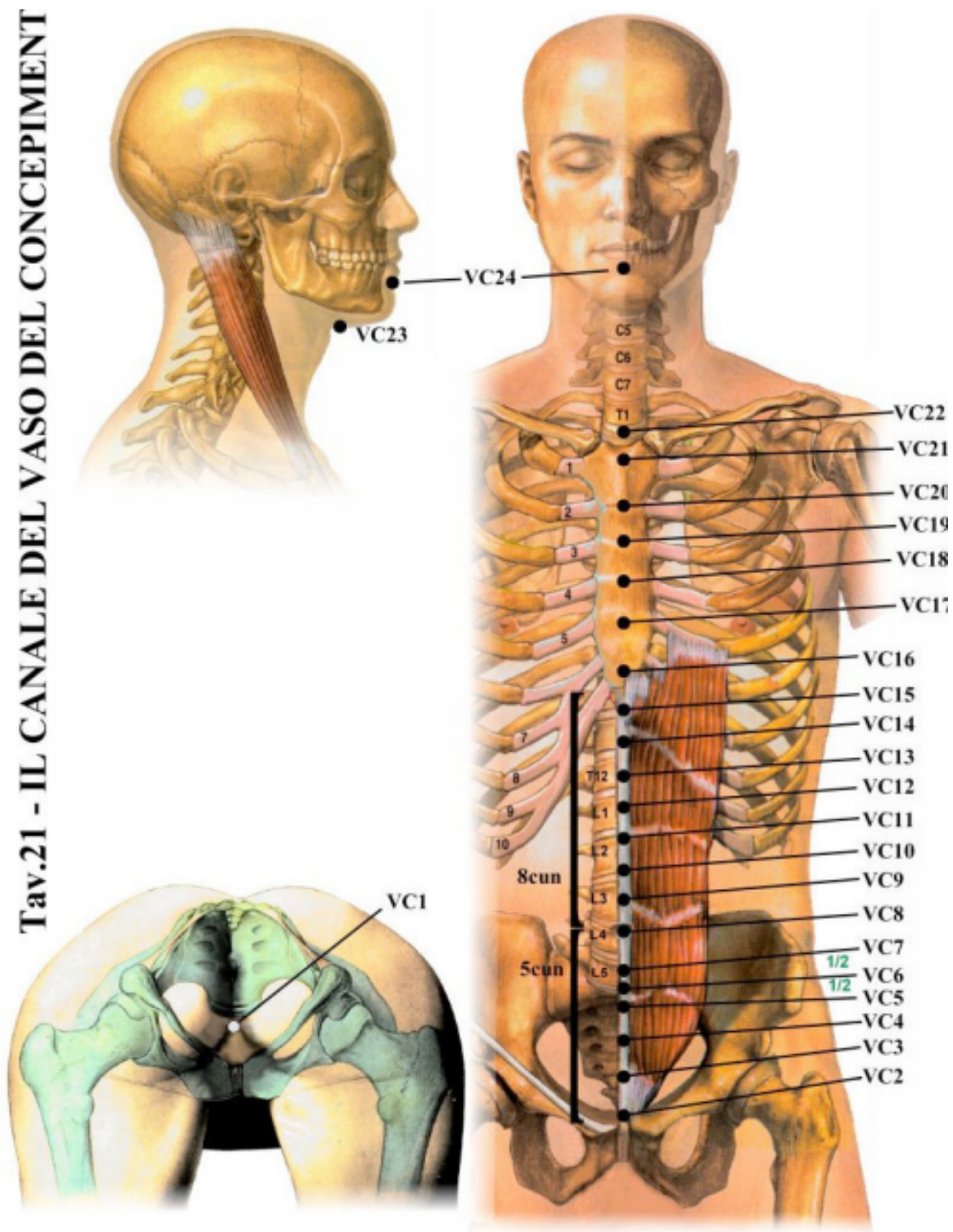
Dietro ciascun GINOCCHIO, 2.

Sulla pianta dei PIEDI, 2.

Tavole dei 14 Meridiani

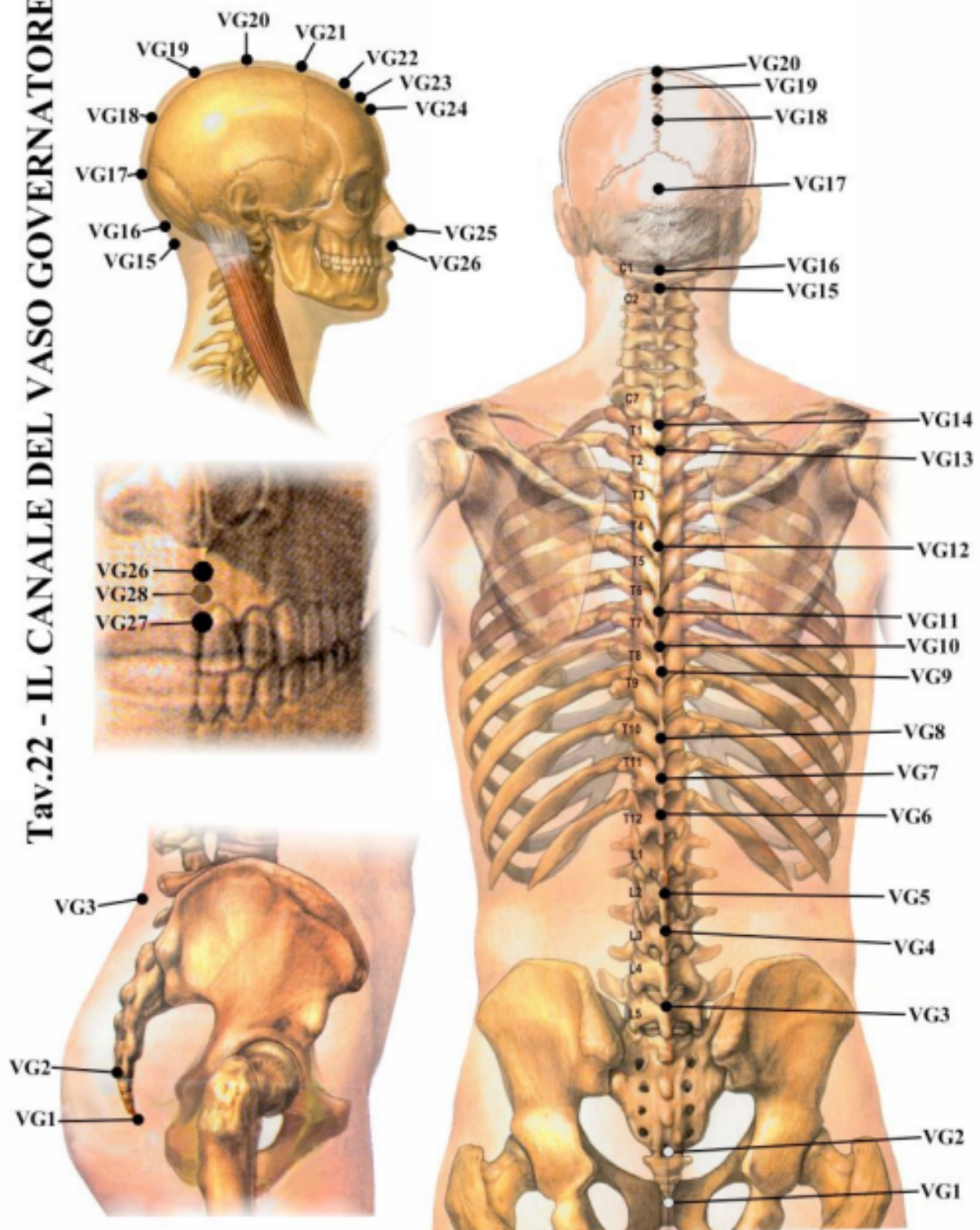
VASO CONCEZIONE (1-24)

Tav.21 - IL CANALE DEL VASO DEL CONCEPIMENT

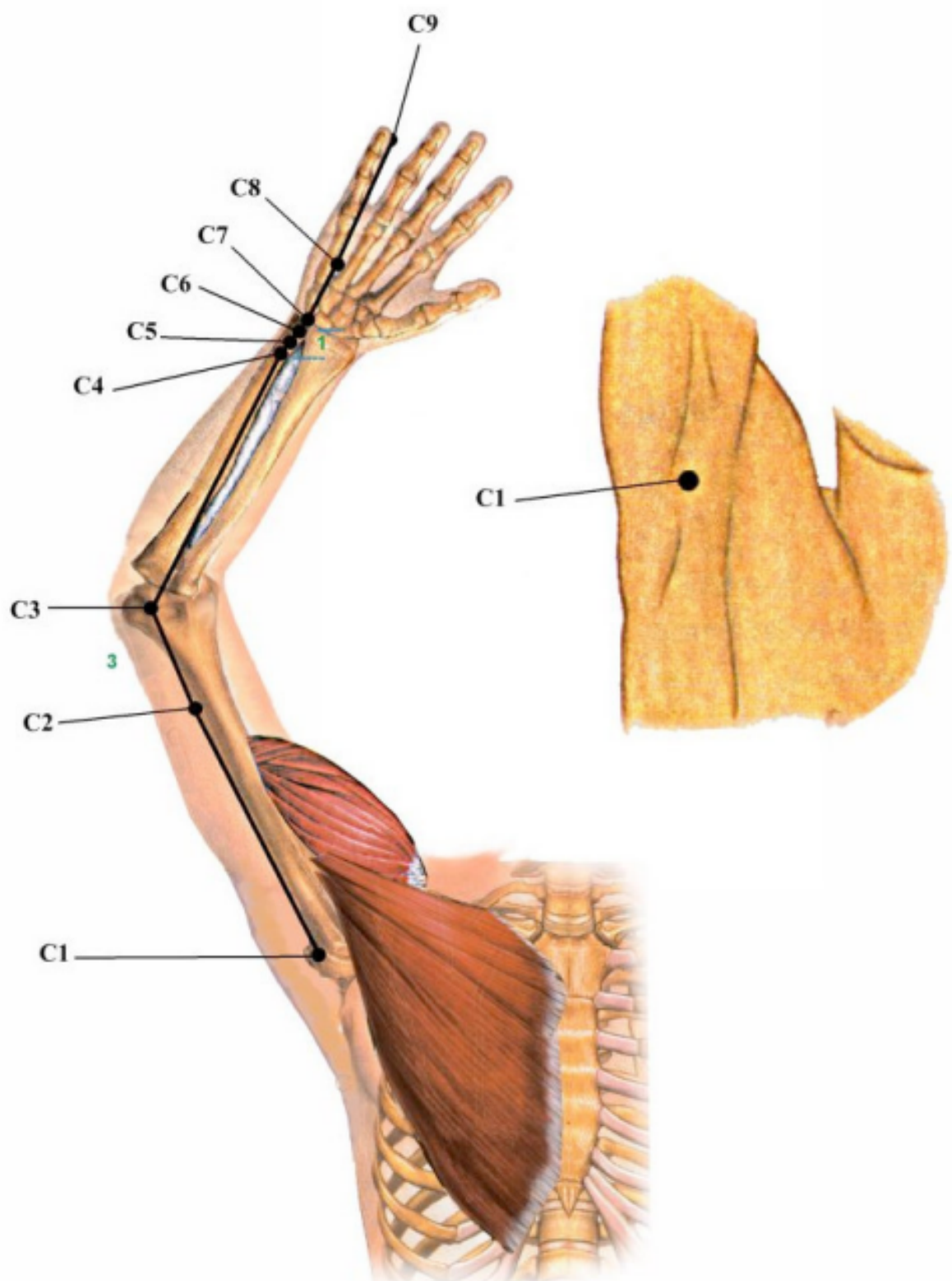


VASO GOVERNATORE (1-28)

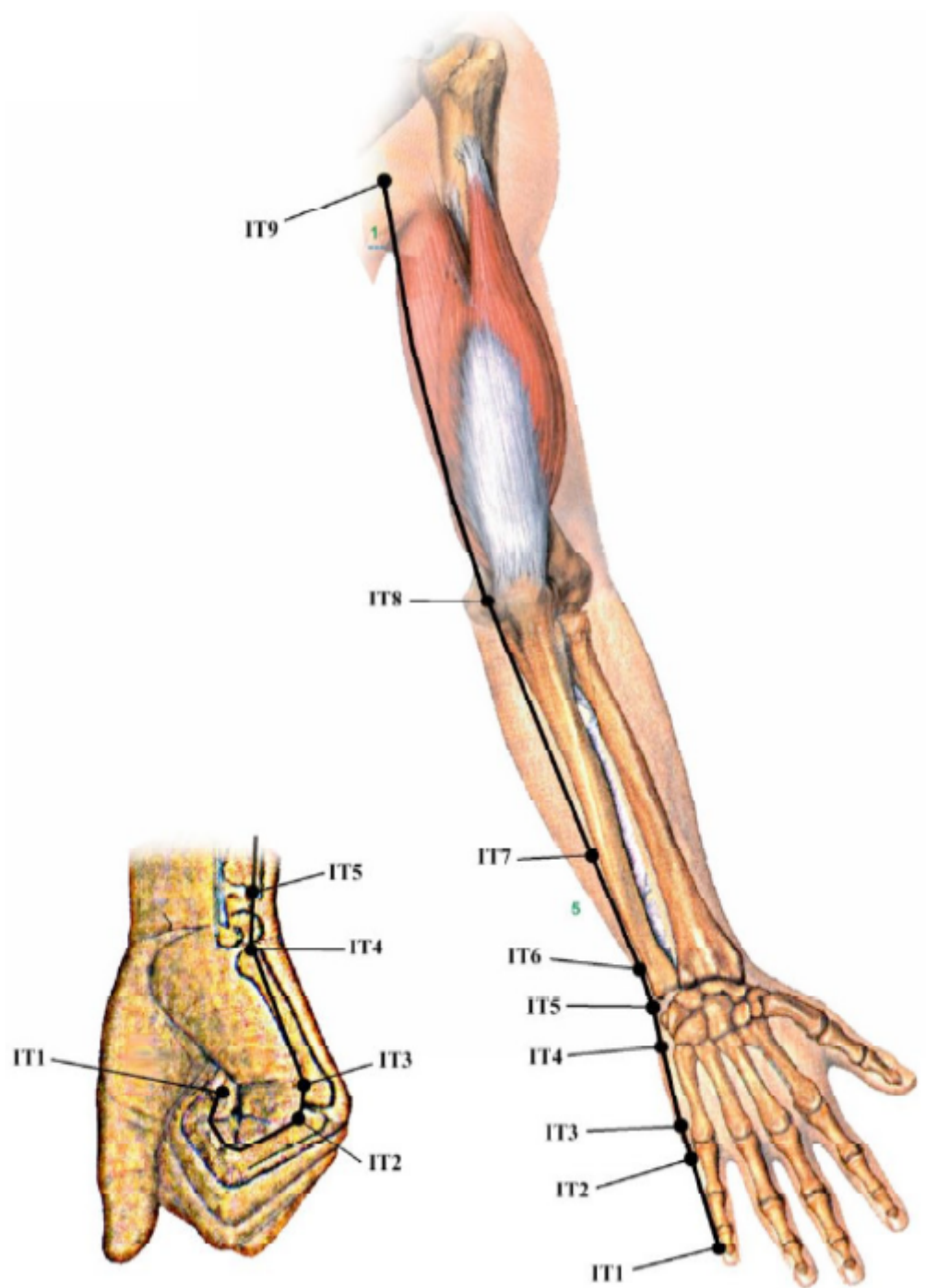
Tav.22 - IL CANALE DEL VASO GOVERNATORE



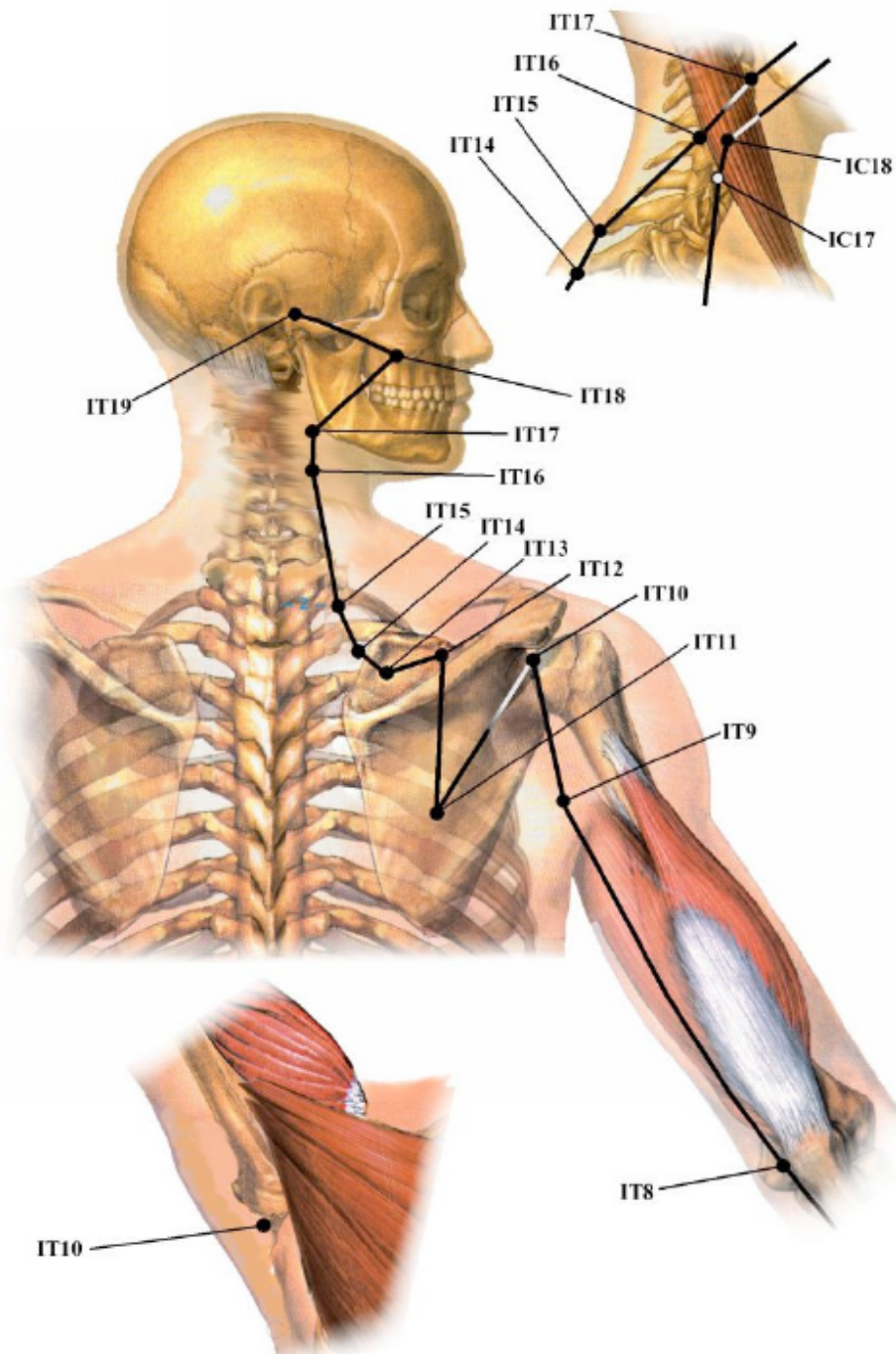
CUORE (1-9)



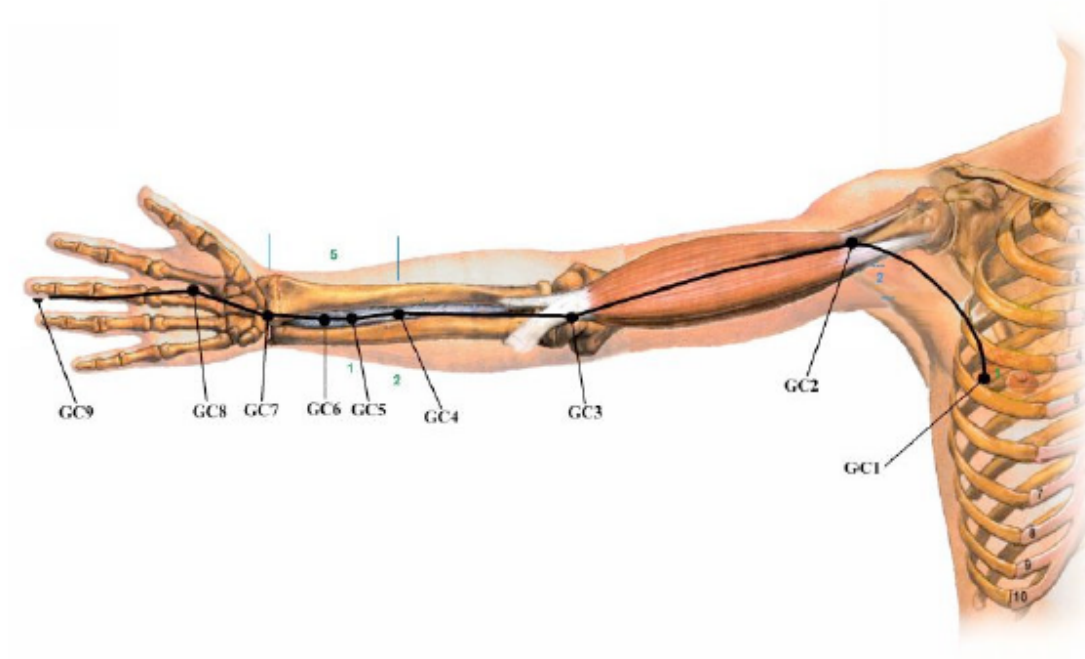
INTESTINO TENUE (1-8)



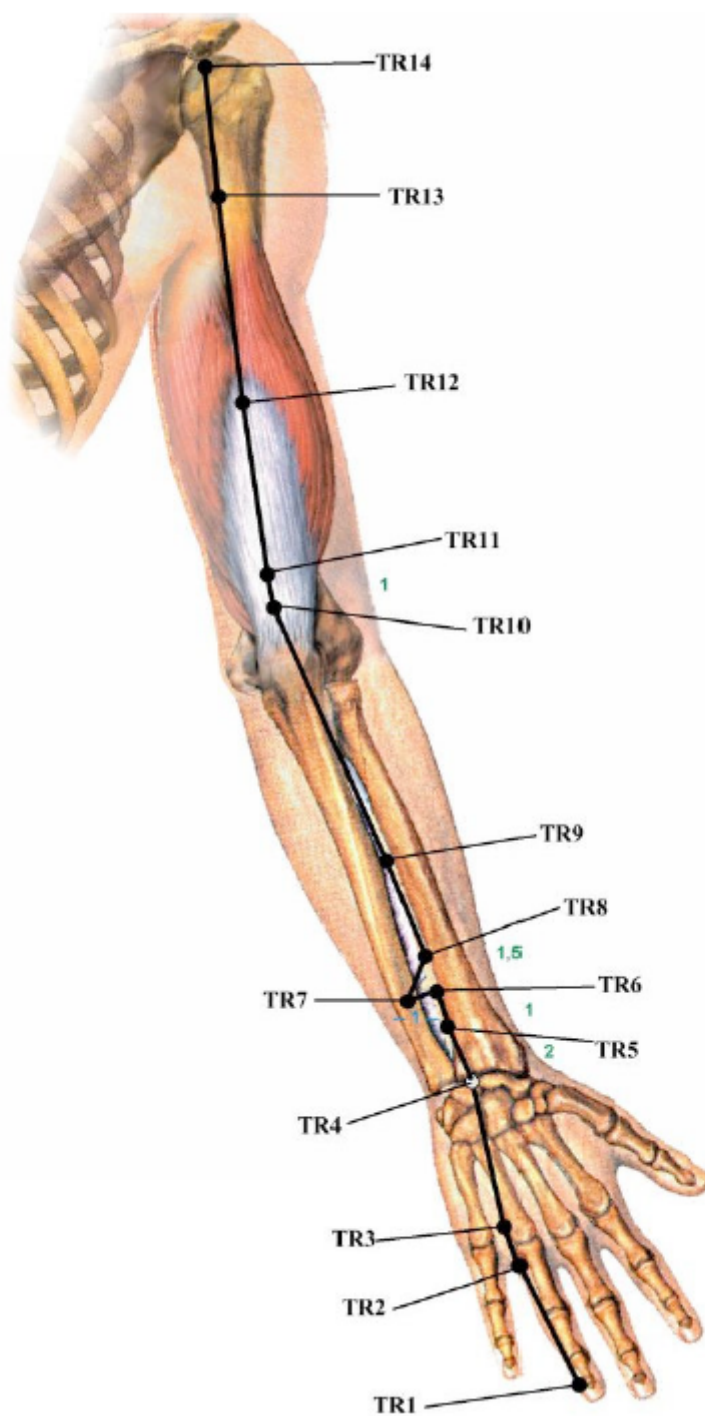
INTESTINO TENUE (8-19)



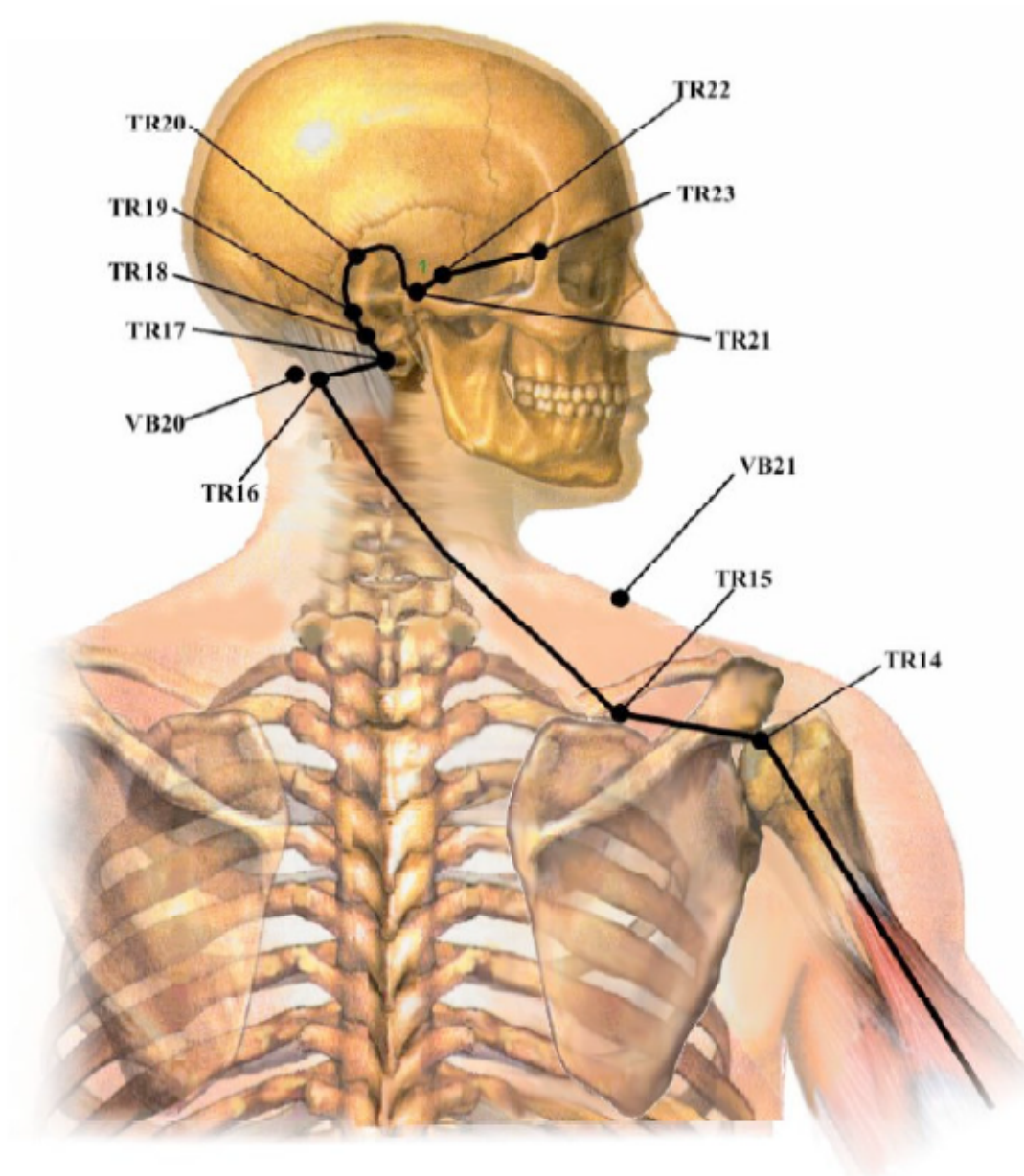
PERICARDIO (1-9)



TRIPLICE RISCALDATORE (1-14)

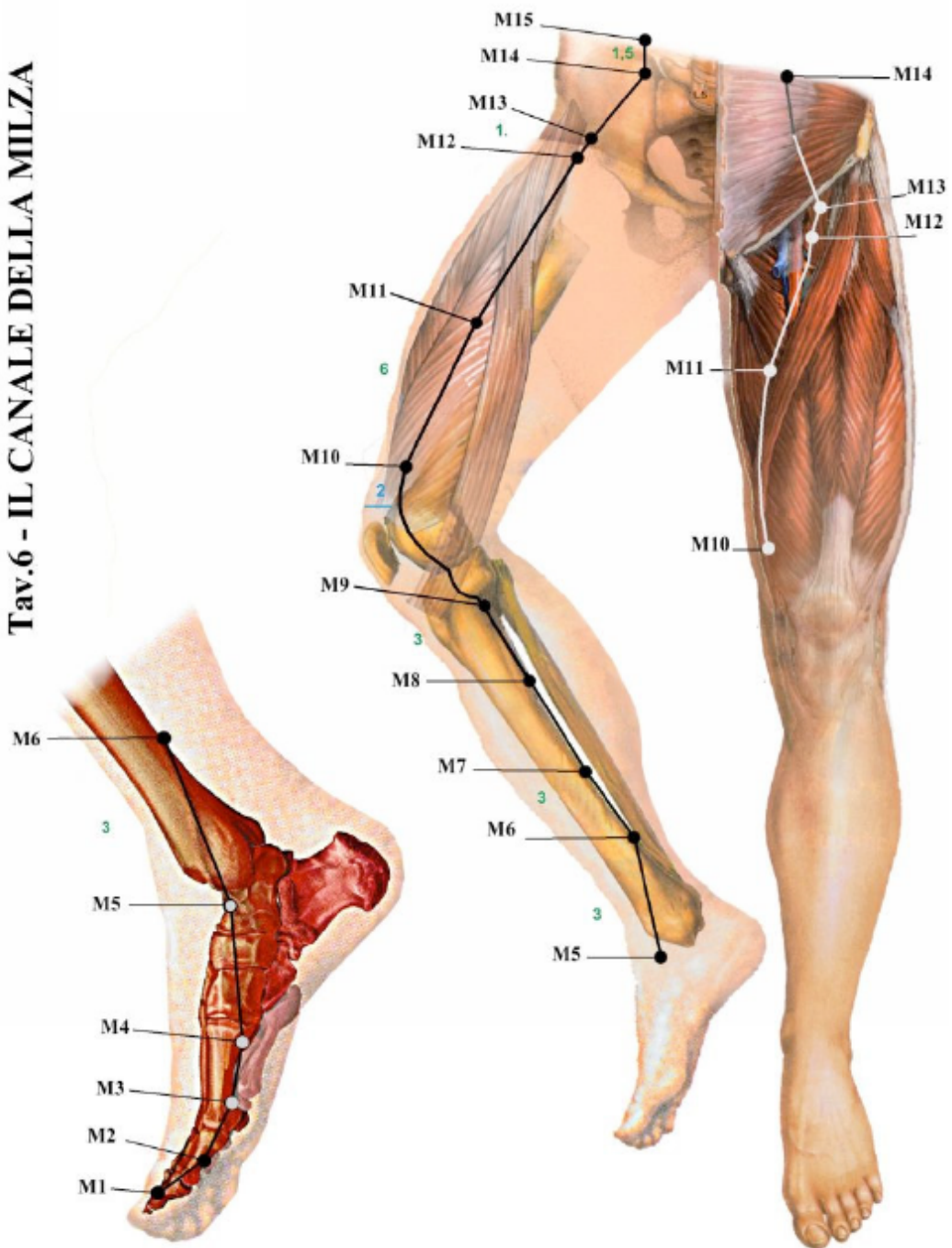


TRIPLICE RISCALDATORE (14-23)



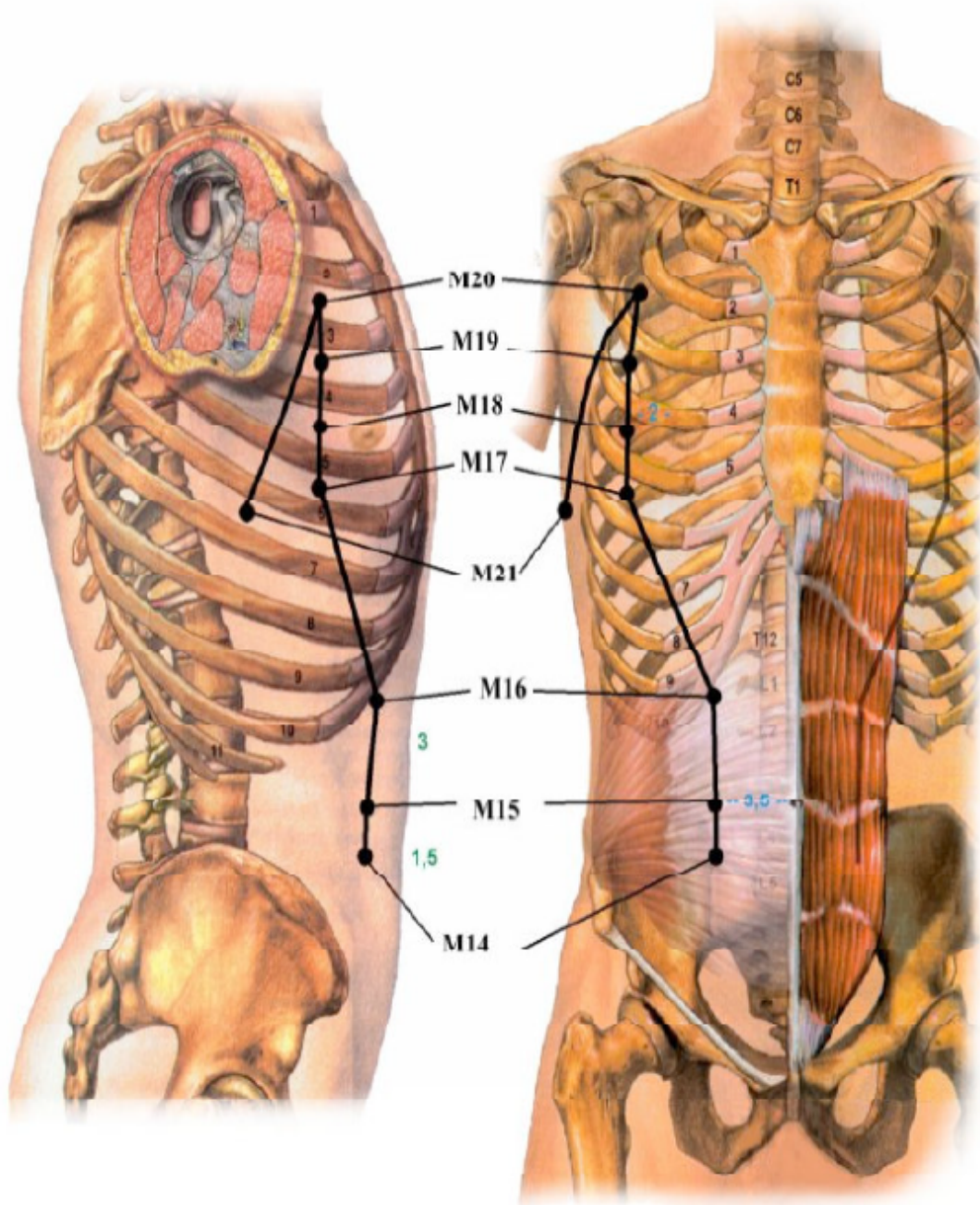
MILZA (1-15)

Tav.6 - IL CANALE DELLA MILZA

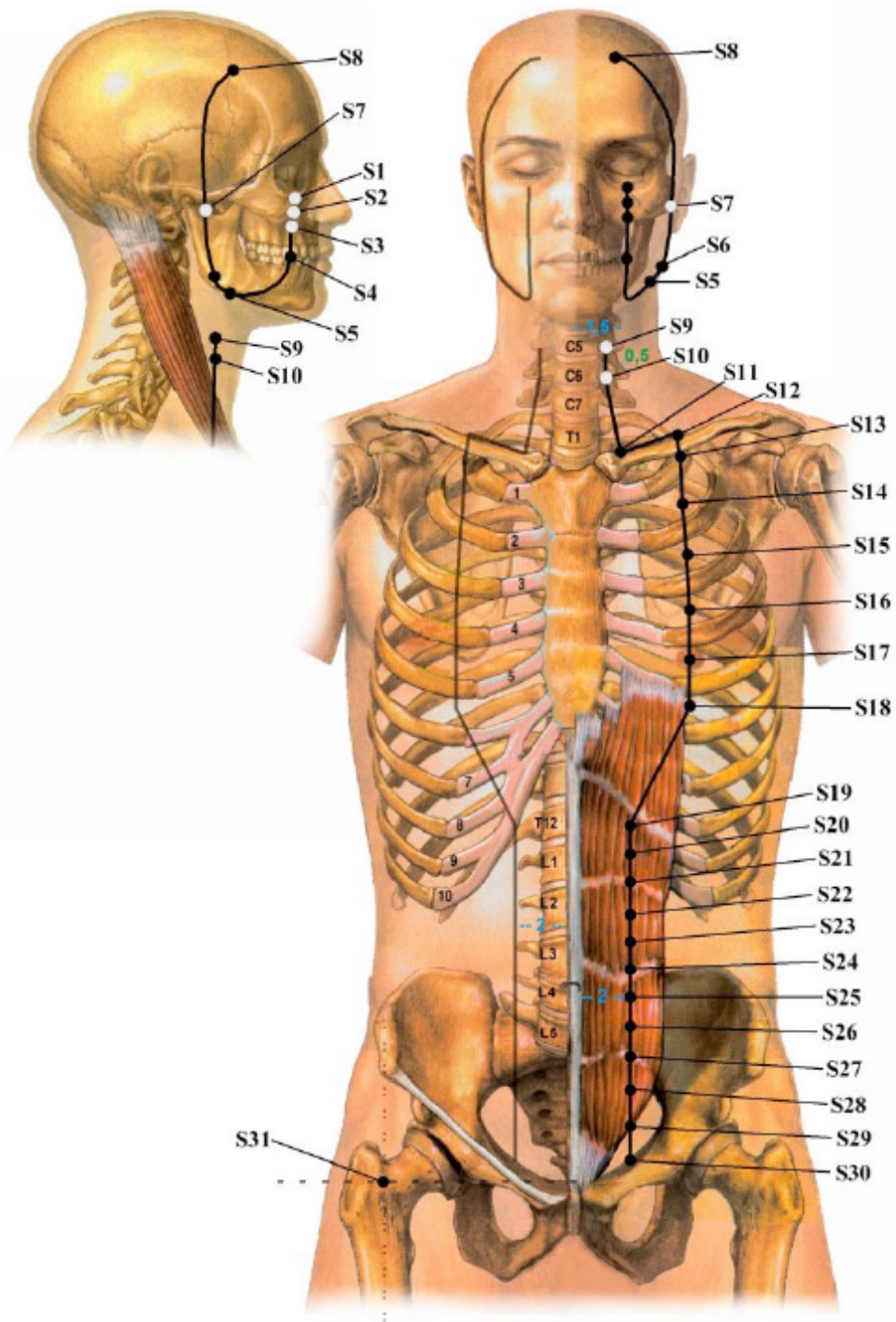


MILZA (14-21)

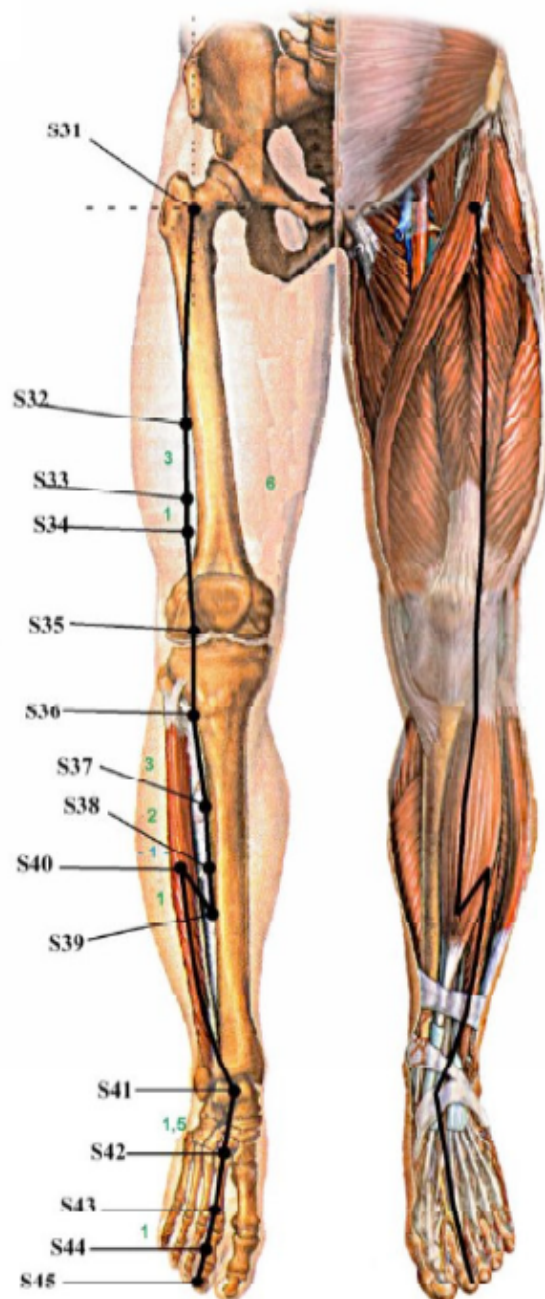
MILZA (14-21)



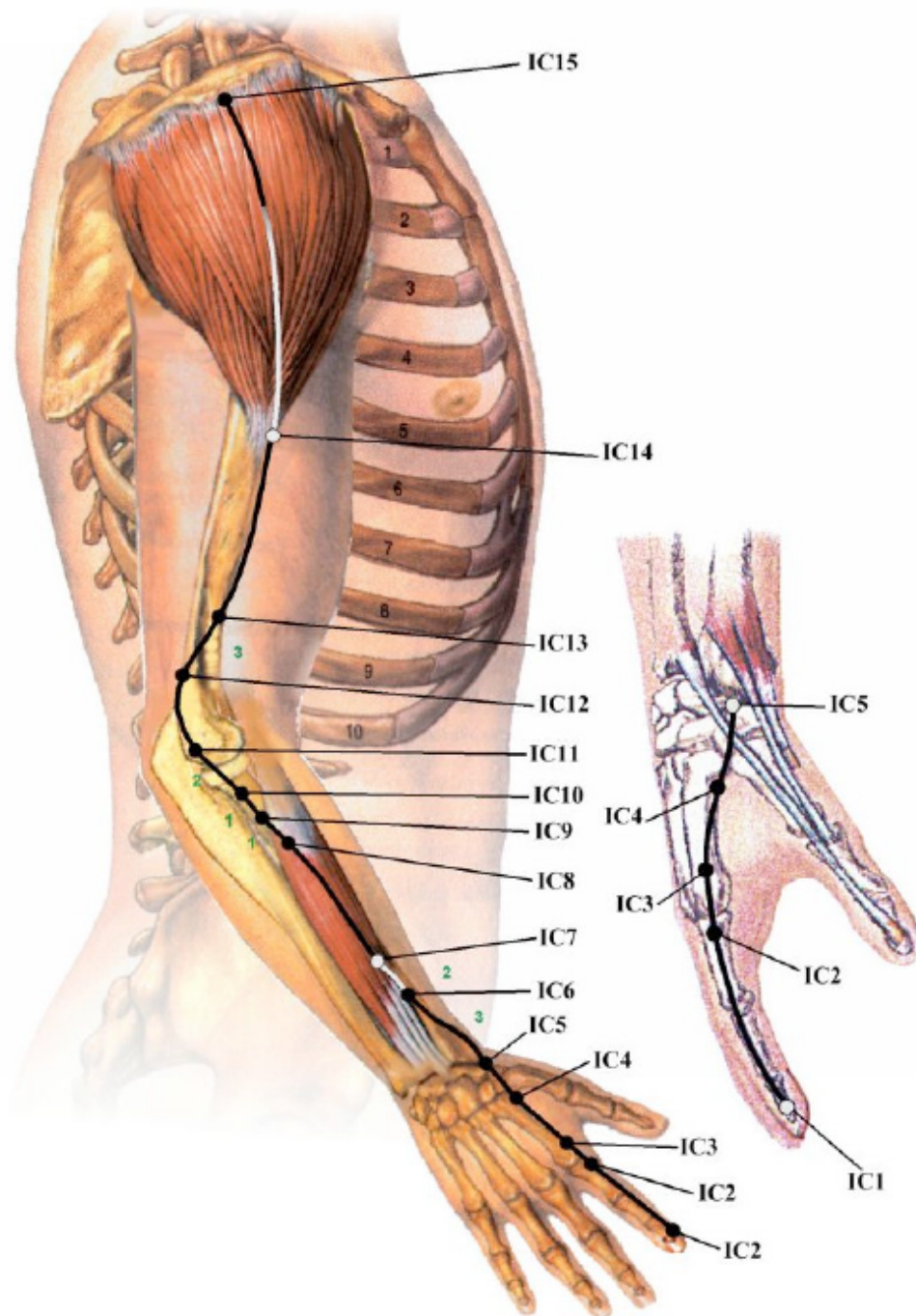
STOMACO (1-30)



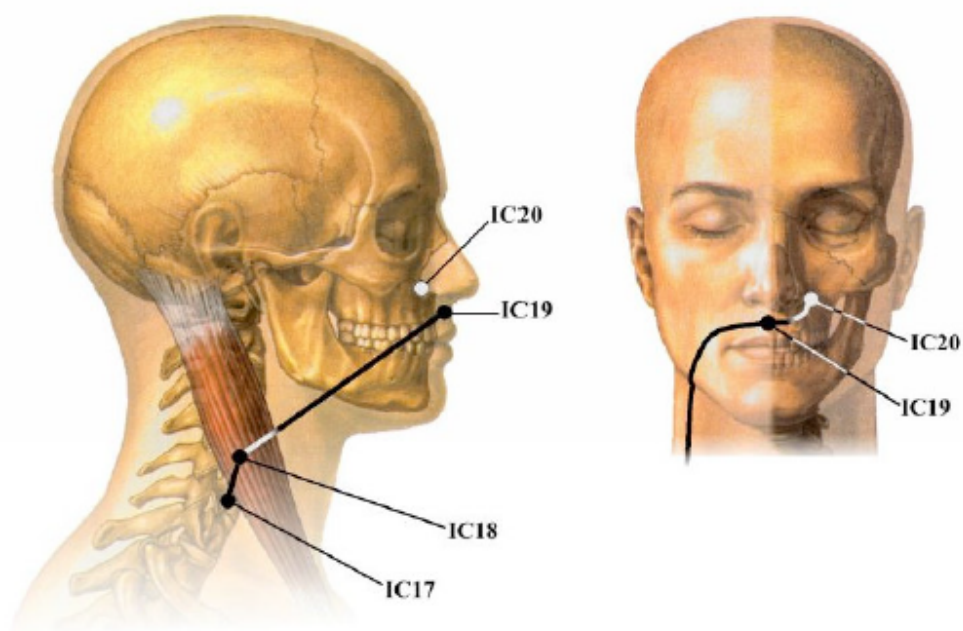
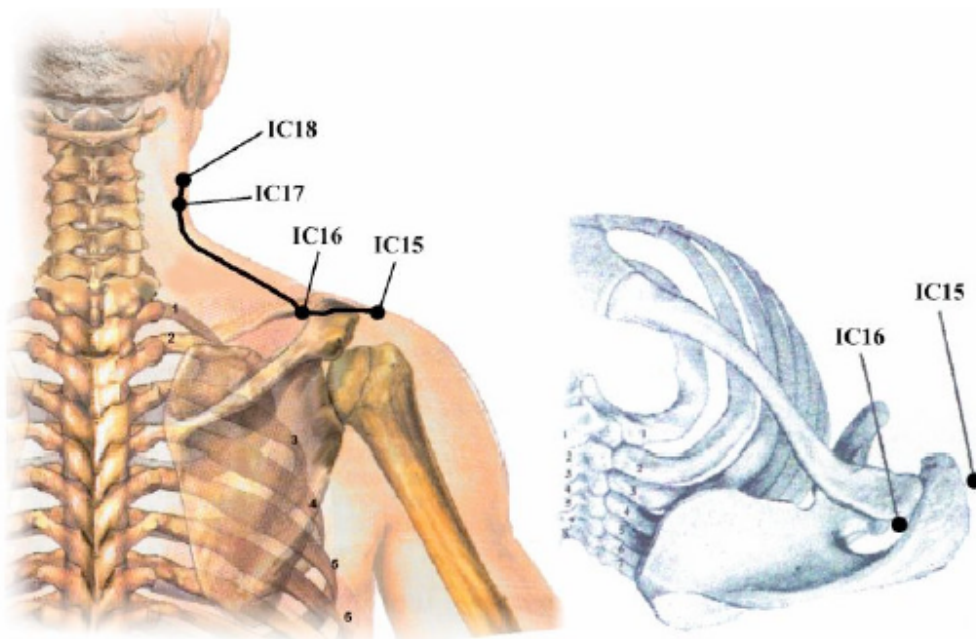
STOMACO (31-45)



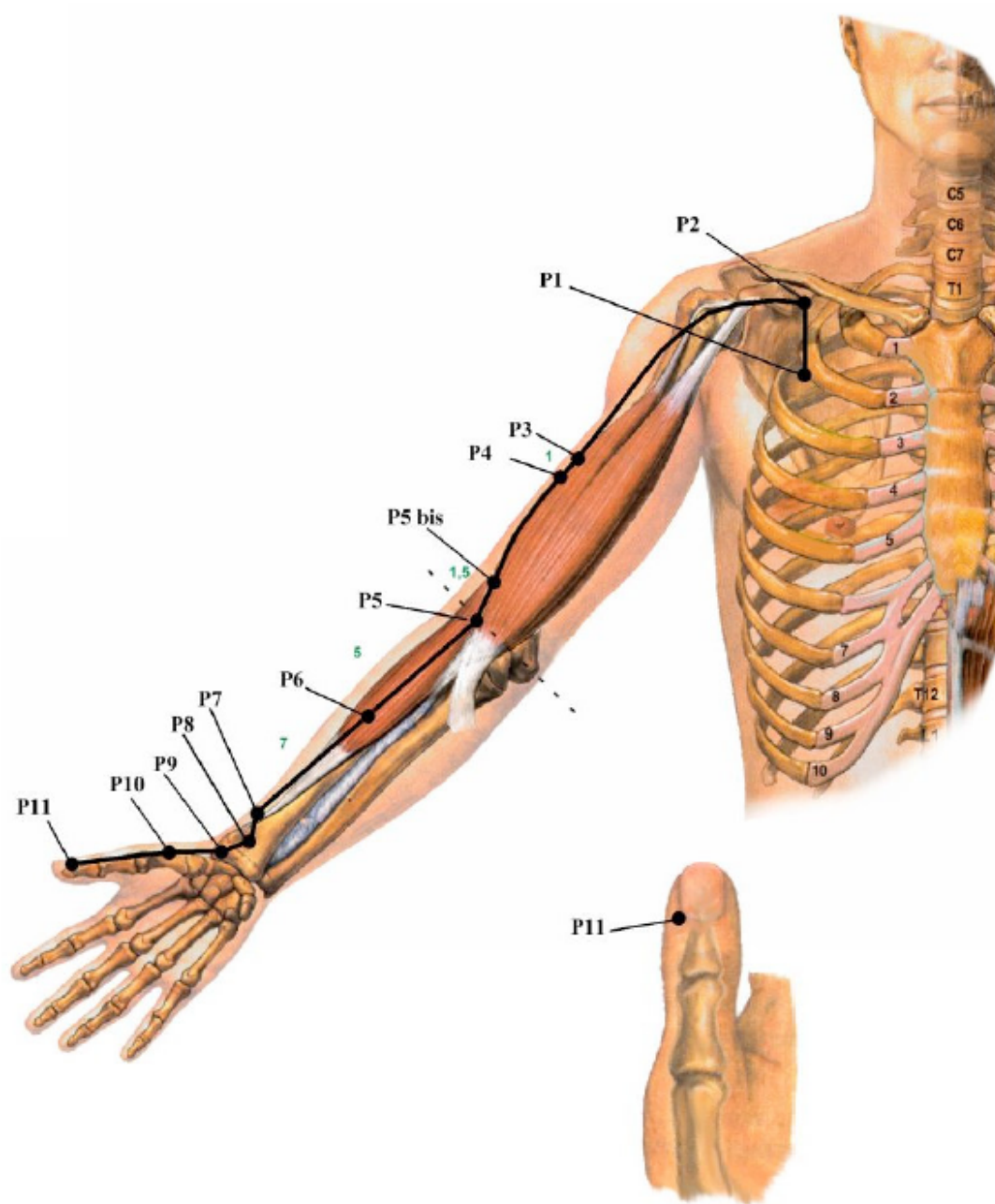
INTESTINO CRASSO (1-14)



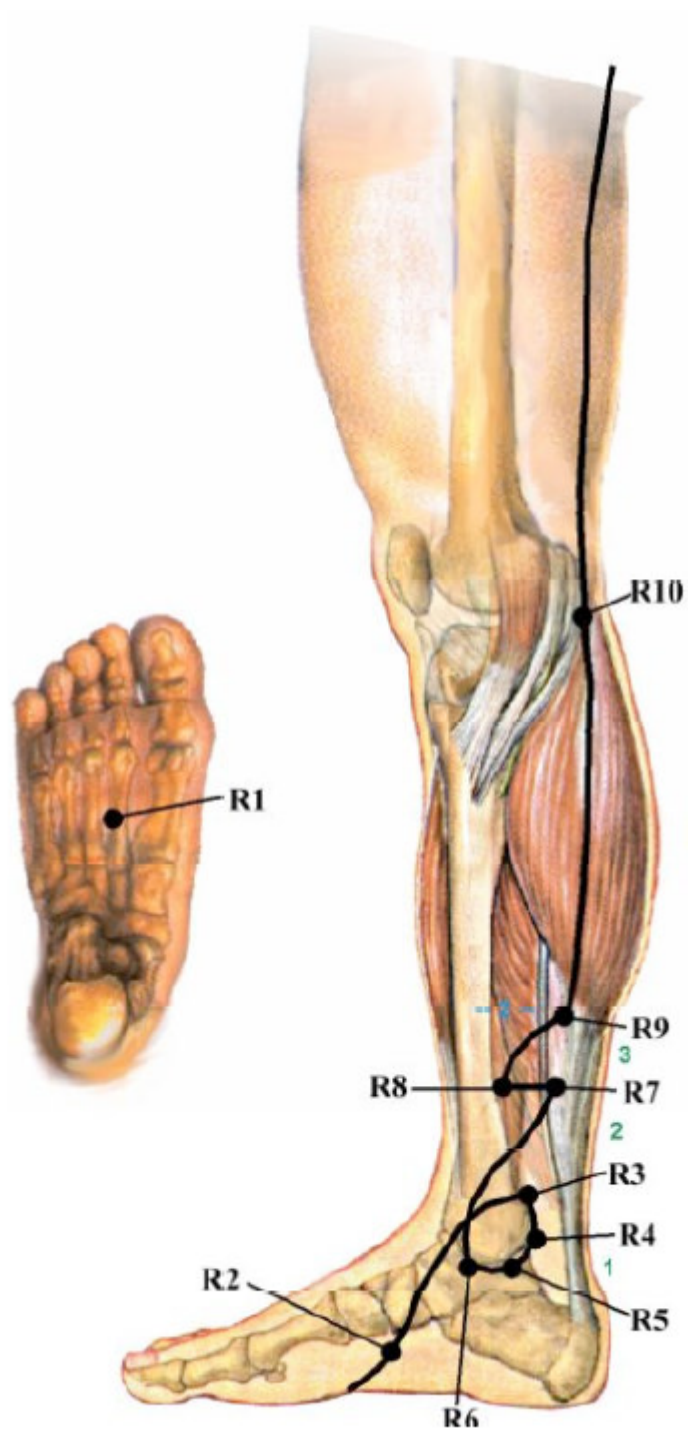
INTESTINO CRASSO (15-20)



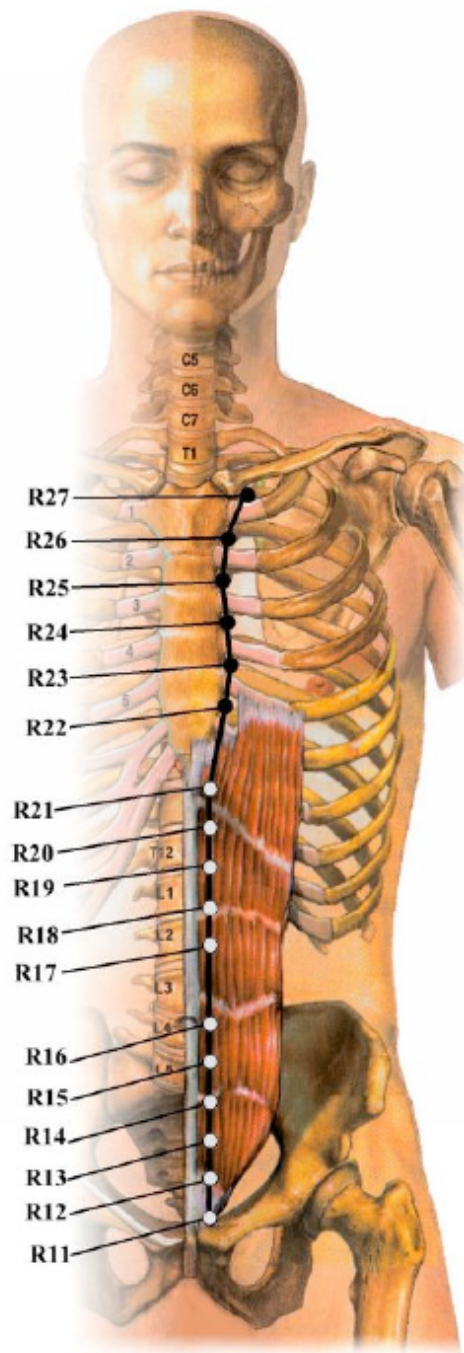
POLMONE (1-11)



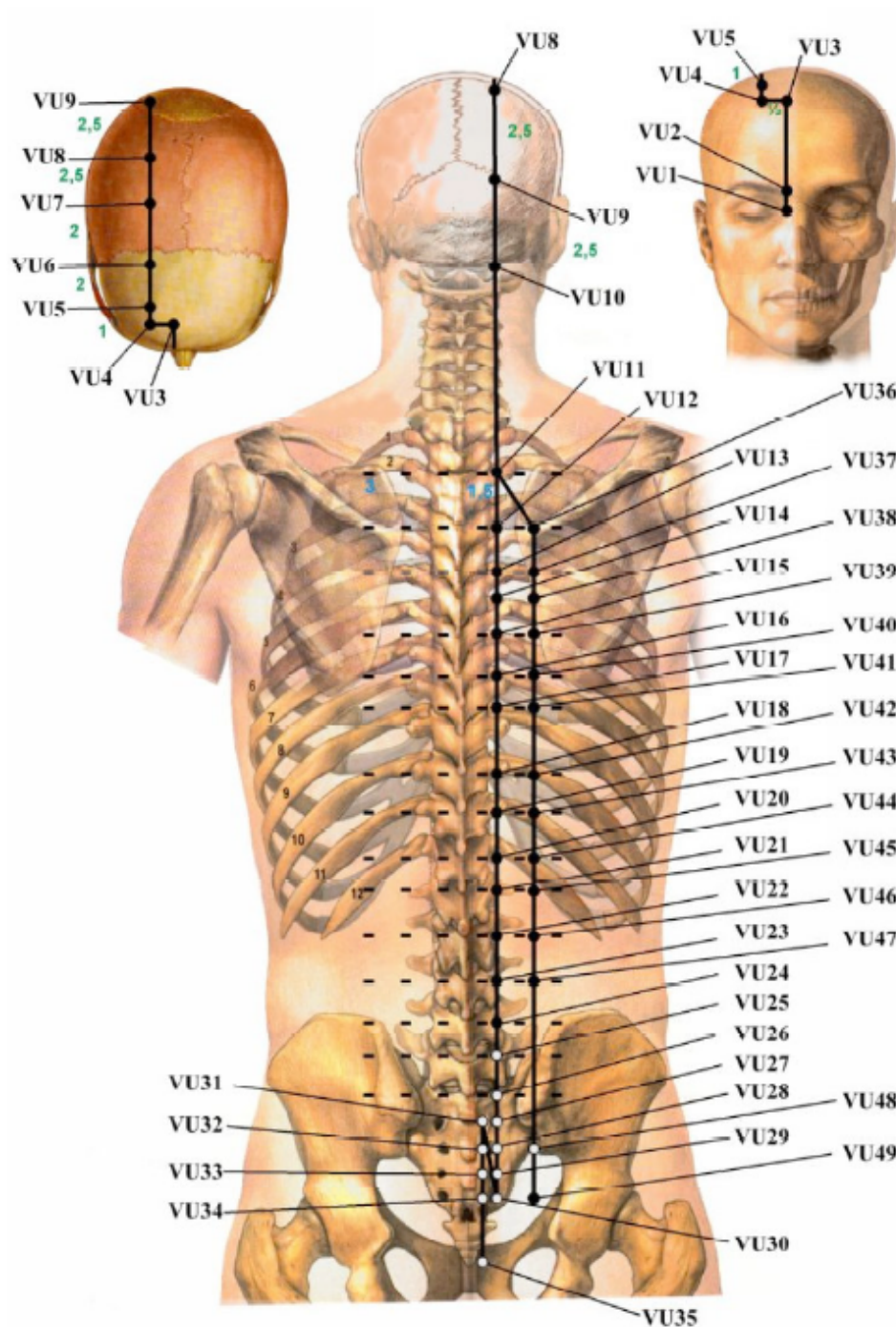
RENE (1-10)



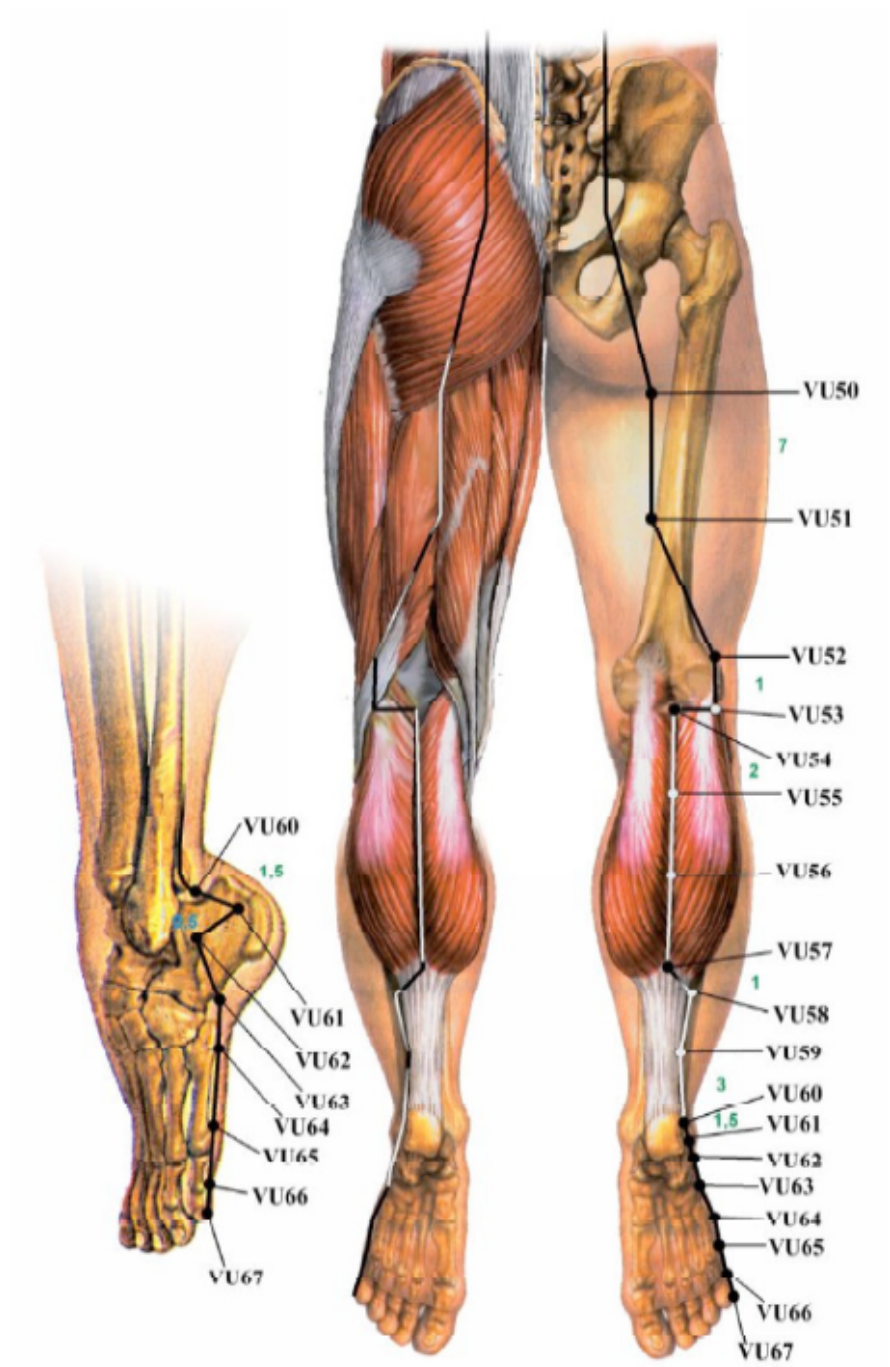
RENE (11-27)



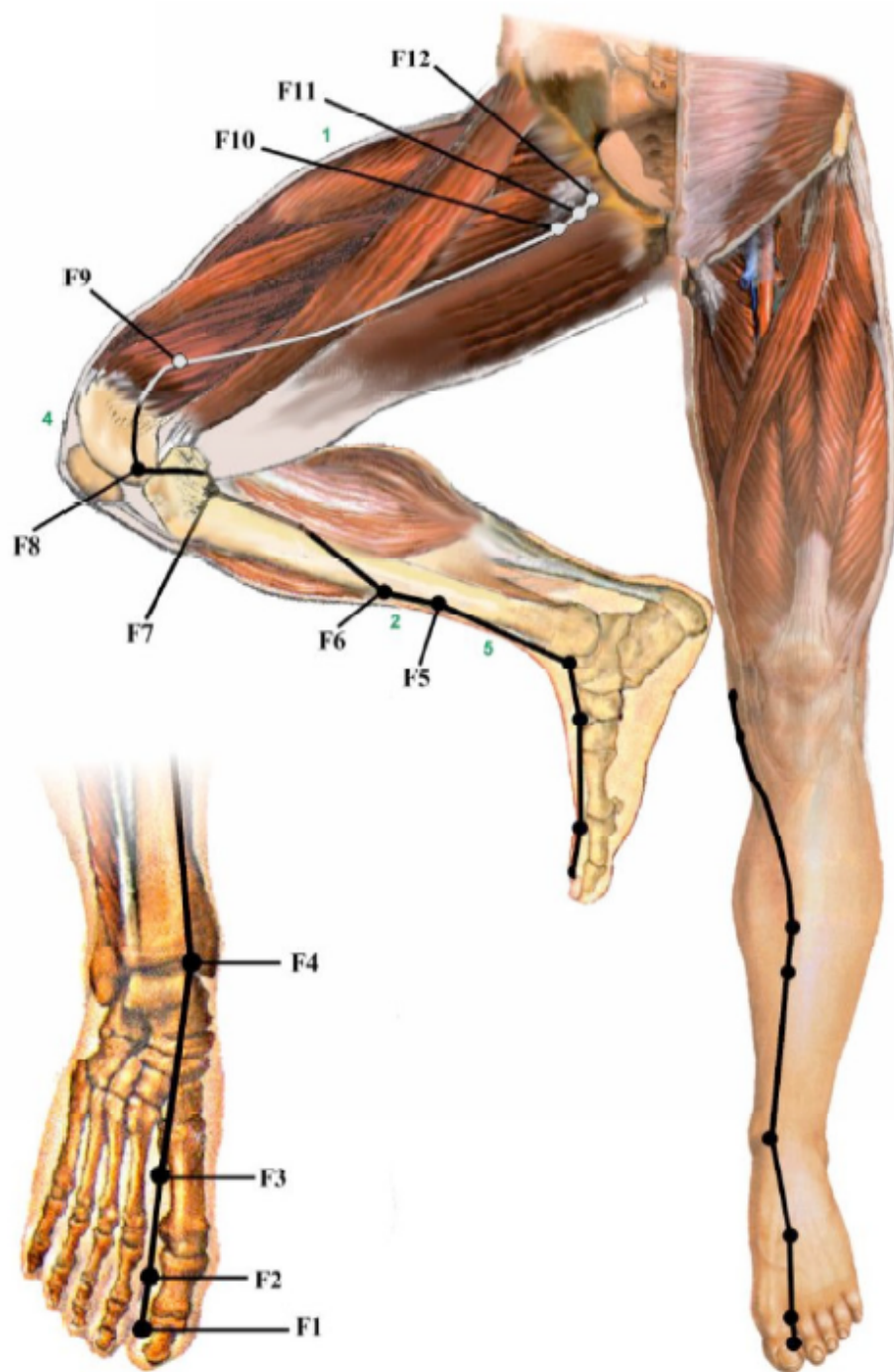
VESCICA URINARIA (1-49)



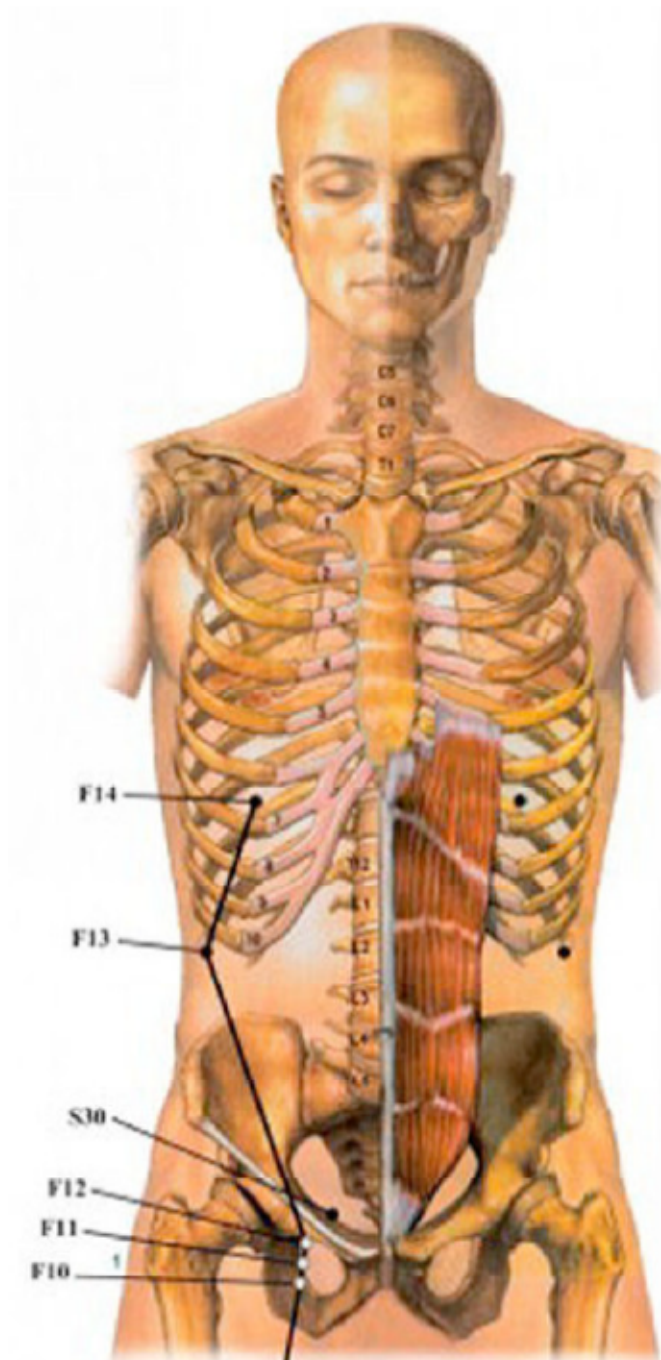
VESCICA URINARIA (50-67)



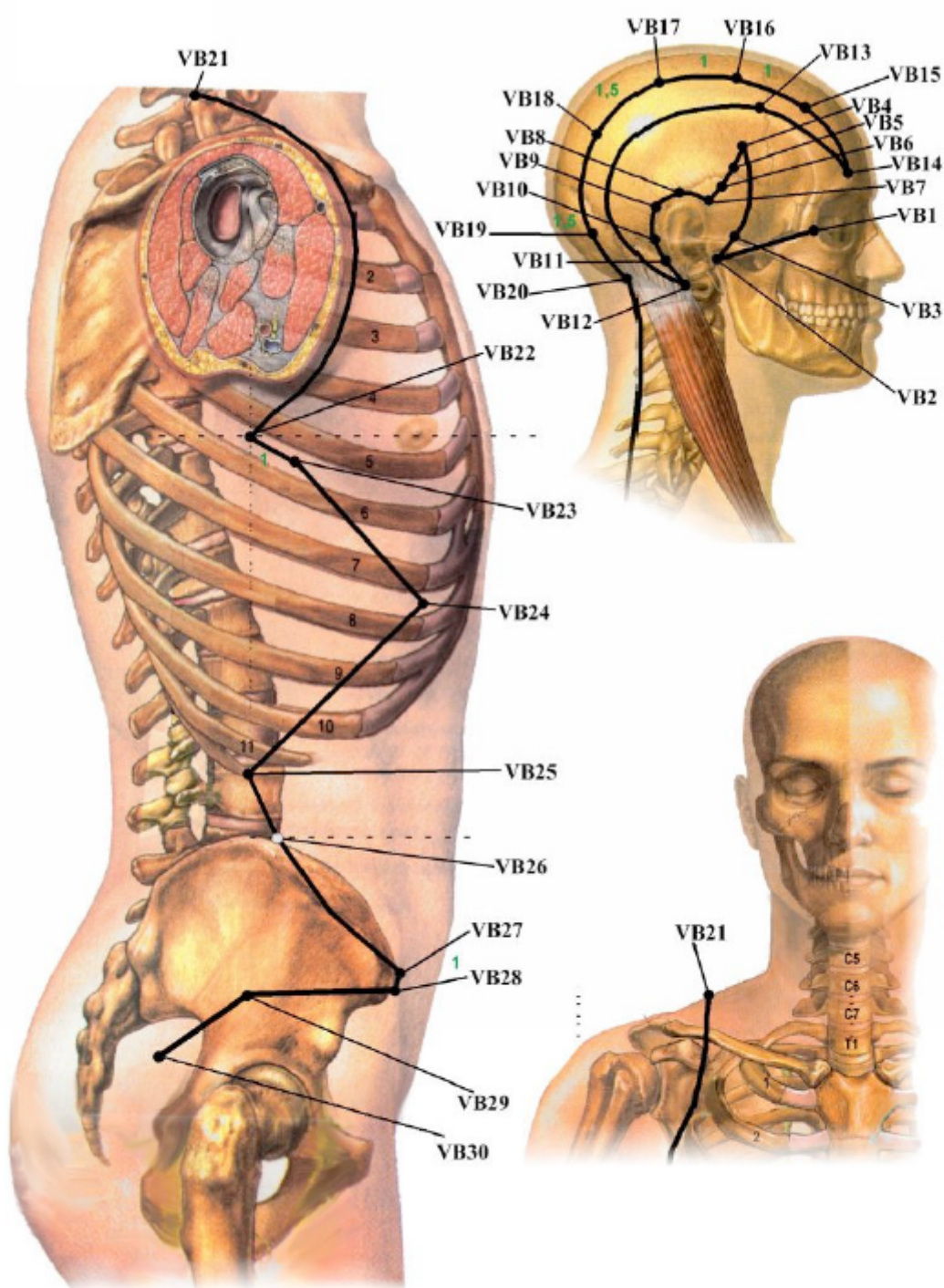
FEGATO (1-9)



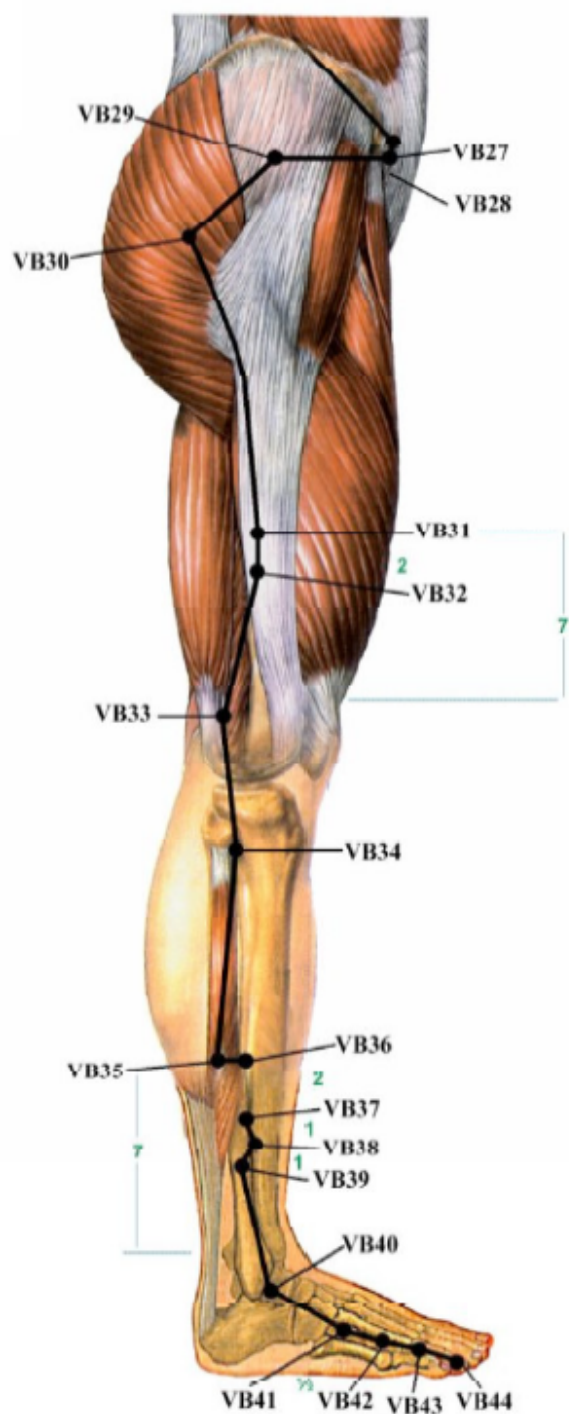
FEGATO (10-14)



VESCICOLA BILIARE (1-26)



VESCICOLA BILIARE (27-44)



Il presente E-Book è protetto da diritto d'autore e non è possibile modificarlo, copiarlo, regalarlo né venderlo in alcuna forma, se non tramite la pagina ufficiale di vendita sul sito www.rqi.me

Grazie infinite per la tua Fiducia e un augurio di Serenità!

Dr.Marco Fincati



Marco Fincati

Tutti i Report, Corsi e Video-Corsi, e il
Metodo RQI® sono un'esclusiva RQI s.r.l.,
Via Leonardelli 3 Dogana di San Marino

Siti: www.rqi.me

Email: info@rqi.me