

L'OROLOGIO DEGLI ORGANI

Autore: Li Wu

Casa editrice: Macro Edizioni

2021 – Lingua italiana

Questo manualetto è la terza edizione che fa seguito a quelle del 2016 e 2020. Questo piccolo testo illustra i pilastri della medicina tradizionale cinese (MTC) in modo semplice ed estremamente sintetico. Il suo autore è Li Wu, un dottore in medicina tradizionale cinese, esperto naturopata e maestro di Qi Gong. Il testo è suddiviso in 4 parti principali, a cui fa seguito un'appendice ricca di tabelle riassuntive.

La prima parte descrive le origini della medicina tradizionale cinese con le sue caratteristiche filosofiche, la descrizione degli elementi e le loro interazioni, le spiegazioni dello Yin e yang ed un breve accenno ai meridiani (che verranno spiegati meglio nei successivi capitoli). Qui il lettore si crea già una base di come deve essere approcciata la medicina tradizionale cinese e come questa, a sua volta, affronta l'universo in cui vive ed interagisce l'uomo. L'autore dedica un bel capitolo sugli errori che compie quotidianamente l'uomo moderno nella gestione della propria esistenza, mettendo in luce i comportamenti negativi che portano continuamente attacchi fisici, psicologici ed energetici al corpo umano. Segue il classico capitolo dedicato alla descrizione delle principali coppie di meridiani energetici che governano il nostro corpo.

L'ultimo capitolo presenta una breve descrizione delle potenzialità della MTC circa l'anamnesi e un questionario da compilare per avere uno schema mentale sulla gestione dell'anamnesi stessa. A questo si unisce una piccola descrizione di alcune terapie esistenti nella MTC, come ad esempio la famosissima agopuntura, la meno diffusa moxibustione, il massaggio (tuina), ...

In piccolo testo che ci insegna a come dovremmo regolare la nostra vita e i ritmi del nostro corpo seguendo le semplici regole dettate dalla natura; l'autore ci illustra come scoprire molte informazioni, curiosità e realtà che noi viviamo e vediamo tutti i giorni senza rendercene conto. Il manuale è scritto in modo semplice, sintetico e nello stesso tempo dettagliato ed è destinato a tutti i lettori. Si presenta ricco di disegni e tabelle che permettono al lettore di poter comprendere immediatamente il testo e gli esercizi fisici proposti.

Consiglio questo libro a tutti i lettori (del settore e non) che vogliono iniziare a capire i fondamenti della MTC, senza immergersi a fondo in concetti che possono risultare troppo complessi senza delle basi concrete.

Inserisco qui di seguito l'elenco dei capitoli che troverete nel libro, così da crearvi un'idea più chiara di ciò che viene spiegato:

INDICE

L'essere umano affetto da malattie del benessere

La concezione olistica del mondo nella MTC

- Le origini millenarie della MTC
- Yin e yang: la delicata interazione delle energie
- Wu Xing: le 5 fasi basilari di mutamento
- Zang Fu: i circoli funzionali con i loro organi interni
- Il Qi, l'energia vitale onnipervasiva
- Le 5 sostanze fondamentali della vita
- I meridiani: i canali energetici invisibili
- La malattia nella medicina dell'Estremo Oriente

Vivere con l'orologio cinese degli organi

- Il caro prezzo della civiltà: quando la vita diventa squilibrata
- Il calendario cinese: storia dell'orologio degli organi
- La giornata suddivisa in ritmi di 2 ore
- L'orologio degli organi nella pratica
- Il ritmo del corpo nelle 24 ore

Le coppie di meridiani nel ritmo biorario

- La coppia di meridiani Polmone - Grosso Intestino
- La coppia di meridiani Stomaco - Milza-Pancreas
- La coppia di meridiani Cuore - Piccolo Intestino
- La coppia di meridiani Vescica - Rene
- La coppia di meridiani Mastro del Cuore - Triplice Riscaldatore
- La coppia di meridiani Vescicola Biliare - Fegato

Diagnosi e terapia in MTC

- Riconoscere disturbi e disarmonie: la diagnosi in MTC
- Questionario per la rilevazione di disturbi energetici degli organi e disarmonie
- Metodi terapeutici: i 5 pilastri su cui si basa la cura
- La fitoterapia cinese
- Agopuntura e moxibustione
- Massaggio

- Alimentazione
- Terapie che fanno uso del movimento

Appendice

- Tabelle riassuntive con orari e funzioni dei rispettivi organi
- Bibliografia
- Dove acquistare le erbe officinali cinesi
- Ringraziamenti
- Notizie sull'Autore
- Indice Analitico