

營衛生會第十八。

Capitolo 18 del Lingshu. Formazione e riunione dell'energia nutritiva (*yingqi*) e dell'energia difensiva (*weiqi*)

黃帝問于岐伯曰。人焉受氣。陰陽焉會。何氣為營。何氣為衛。營安從生。

L'Imperatore Giallo rivolgendosi a *Qibo* domanda: Quando l'uomo riceve il *qi*? Quando si riuniscono lo *yin* e lo *yang*? Quale *qi* si trasforma in *ying*? Quale *qi* si trasforma in *wei*? Da dove origina la *ying*?

衛于焉會。老壯不同氣。陰陽異位。願聞其會。

Dove è la sede di riunione (della) *wei*? L'anziano e il giovane adulto non hanno lo stesso *qi*, la localizzazione è differente nello *yin* (notte) e nello *yang* (giorno), desidero ascoltare su questo (tipo) di riunione.

岐伯荅曰。人受氣于穀。穀入于胃。以傳與肺。五藏六府。皆以受氣。其清者為營。濁者為衛。

Qibo risponde replicando: L'uomo riceve il *qi* dai cereali, i cereali penetrano nello stomaco, da dove passano per essere ceduti al polmone, ai cinque organi (*zang*) e ai sei visceri (*fu*) [vedi *Nanjing* domanda 30]. Ognuno di essi riceve e utilizza il *qi*, quello purificato è chiamato *ying*, quella torbida è chiamata *wei*.

營在脈中。衛在脈外。營周不休。五十而復大會。陰陽相貫如環無端。

Lo *ying* si trova dentro i vasi (*mai*). La *wei* si trova fuori dai vasi (*mai*). Il circuito orbitante dello *ying* (e della *wei*) è senza fine, per cinquanta cicli fino alla Grande Riunione (*dahui*大會). Durante le fasi dello *yin* (notturne) e dello *yang* (diurne) si incrociano e percorrono un circuito senza fine.

衛氣行于陰二十五度。行于陽二十五度。分為晝夜。故氣至陽而起。至陰而止。

La *weiqi* circola venticinque volte nel periodo *yin* (notte) e venticinque volte nel periodo *yang* (giorno), divisa in diurna e notturna (ritmo nictomerale). (Per questo) motivo il *qi* (quando) arriva allo *yang* (alba) sorge, (quando) arriva allo *yin* (tramonto) rientra.

故曰。日中而陽隴。為重陽。夜半而陰隴。為重陰。故太陰主內。太陽主外。

(Per questa) ragione si dice che a mezzogiorno lo *yang* è prosperoso, è uno *yang* importante. A mezzanotte prospera lo *yin*, è uno *yin* importante. Per questa ragione il *taiyin* regge l'interno e il *taiyang* governa l'esterno.

各行二十五度。分為晝夜。夜半為陰隴。夜半後而為陰衰。平旦陰盡。而陽受氣矣。
(La *weiqi*) circola 25 volte in ognuna (delle due parti), dividendo il giorno dalla notte, a mezzanotte lo *yin* è prosperoso, dopo la mezzanotte lo *yin* diventa debole, all'alba lo *yin* è esausto, e lo *yang* riceve il *qi*,

日中而陽隴. 日西而陽衰. 日入陽盡而陰受氣矣. 夜半而大會. 萬民皆臥. 命曰合陰. a mezzogiorno lo yang è prosperoso, al pomeriggio lo yang declina, il sole tramonta lo yang è esausto e lo yin riceve il *qi*, a mezzanotte c'è la *Grande Riunione* (*dahui* 大會) tutta la gente dorme, (questo momento della) vita è chiamato “*Incontro dello yin*”.

平旦陰盡而陽受氣. 如是無已. 與天地同紀.

all'alba lo yin declina e lo yang riceve il *qi*, questo avviene incessantemente. (Questa è la regola dei rapporti fra il cielo e la terra.

黃帝曰. 老人之不夜瞑者. 何氣使然. 少壯之人不晝瞑者. 何氣使然.

L'Imperatore Giallo domanda: Perché l'anziano non chiude gli occhi di notte, quale *qi* è coinvolto? Il giovane in salute non chiude gli occhi di giorno, quale *qi* è coinvolto?

岐伯荅曰. 壯者之氣血盛. 其肌肉滑. 氣道通. 營衛之行. 不失其常.

Qibo risponde: Nelle persone giovani (robuste) il *qi* e il sangue è ricolmo, la loro muscolatura (tendini e carne) è soffice, il *qi* circola attivamente (e liberamente), la circolazione dell'energia nutritiva e difensiva è certamente fisiologica.

故晝精而夜瞑. 老者之氣血衰. 其肌肉枯. 氣道澀. 五藏之氣相搏. 其營氣衰少. (per questa) ragione di giorno c'è chiarezza della mente e di notte (possono) chiudere gli occhi. Negli anziani il *qi* e il sangue è carente, la loro muscolatura è ipotrofica e disidratata, il *qi* circola con difficoltà, il *qi* dei cinque organi è attaccato, la loro energia nutritiva è scarsa e debole.

而衛氣內伐. 故晝不精. 夜不眠.

e l'energia difensiva è attaccata all'interno, questo determina che di giorno la mente è obnubilata e di notte non dormono.

黃帝曰. 願聞營衛之所行. 皆何道從來.

L'Imperatore Giallo domanda: desidero ascoltare in merito alla loro circolazione sull'energia nutritiva e sull'energia difensiva, tutti i percorsi e da dove parte a dove arriva.

岐伯荅曰. 營出于中焦. 衛出于下焦.

Qibo risponde: l'energia nutritiva parte dal *jiao medio*, l'energia difensiva parte dal *jiao inferiore*.

黃帝曰. 願聞三焦之所出.

L'Imperatore Giallo domanda: desidero ascoltare in merito alla questione dei tre *jiao* (cavità).

岐伯荅曰. 上焦出于胃上口. 並咽以上. 貫膈而布胸中. 走腋. 循太陰之分而行.

Qibo risponde: Il *jiao superiore* inizia all'orifizio superiore dello stomaco, decorre lungo l'esofago fin sotto al faringe, attraversa il diaframma e si distribuisce al centro del torace, raggiunge l'ascella, segue il decorso del *taiyin* (canale del polmone).

還至陽明。上至舌。下足陽明。常與營俱行于陽二十五度。行于陰亦二十五度。
risale poi lo yangming, risale fino alla lingua e scende con lo *yangming del piede* (canale dello stomaco). spesso decorre assieme all'energia nutritiva e circola (con l'energia difensiva) nello yang per venticinque volte e poi nello yin per venticinque volte.

一周也。故五十度。而復太會于手太陰矣。

Dunque un solo circuito e infine termina nella *Grande Riunione (dahui大會)* al *taiyin* della mano.

黃帝曰。人有熱飲食下胃。其氣未定。汗則出。或出于面。或出于背。或出于身半。
L'Imperatore Giallo domanda: la persona (che) ingerisce nello stomaco bevande e cibi caldi (se) il suo *qi* non è ancora stabile inizia a sudare: a volte compare sul viso, a volte compare sul dorso, a volte compare in una metà del corpo.

其不循衛氣之道而出。何也。

questo non segue nell'uscita la via dell'energia difensiva, che ne pensi?

岐伯曰。此外傷于風。內開腠理。毛蒸理泄。衛氣走之。固不得循其道。

Qibo risponde: questo è determinato da un danno esterno da vento e/o internamente dall'apertura degli spazi interstiziali (*couli* 腠理), per questo motivo i peli e i capelli sono fini e la trama interstiziale è dispersa, l'energia difensiva vi si muove percorrendola, non è in grado di consolidare e di seguire questo decorso;

此氣慄悍滑疾。見開而出。故不得從其道。故命曰漏泄。

questa energia è impetuosa, rapida e ammorbidisce le malattie, è correlata all'apertura e all'uscita. per questo non può seguire il suo tragitto, per questo motivo si chiama con il termine *dispersione per percolazione (louxie 漏泄)*.

黃帝曰。願聞中焦之所出。

L'Imperatore Giallo domanda: desidero ascoltare in merito alla funzione e circolazione del *jiao medio*.

岐伯答曰。中焦亦並胃中。出上焦之後。此所受氣者。泌糟粕。蒸津液。化其精微。

Qibo risponde replicando: il *jiao medio* corrisponde all'interno della cavità dello stomaco, procede posteriormente al *jiao superiore*, questo luogo è preposto a ricevere il *qi* (è il ricevitore del *qi*), elimina le scorie e gli scarti, permette l'evaporazione dei liquidi organici (*jinye* 津液), trasforma questi in essenza raffinata (degli alimenti) (*jingwei* 精微)

上注于肺脈。乃化而為血。以奉生身。莫貴于此。故獨得行于經隧。命曰營氣。
li versa in alto (distilla) nel vaso del polmone, (dove) sono trasformati e diventano sangue, per essere utilizzato e accettato dal corpo per (mantenere) la vita, non c'è luogo più prezioso di questo. per questa ragione si compie la circola nei canali e nei tunnel (*jingsui* 經隧), è definita energia nutritiva (*yingqi* 營氣).

黃帝曰。夫血之與氣。異名同類。何謂也。

L'Imperatore Giallo domanda: il sangue dell' uomo e il *qi* hanno nomi differenti ma hanno la stessa natura, che cosa si può conoscere in merito?

岐伯答曰。營衛者。精氣也。血者。神氣也。故血之與氣。異名同類焉。

Qibo risponde replicando: l'energia nutritiva (*yingqi* 營氣) e l'energia difensiva (*weiqi* 衛氣) producono l'energia dell'essenza (*jingqi* 精氣) [con questo termine si intende l'energia vitale (*zhengqi* 正氣) o la resistenza del corpo, in generale è riferito alle sostanze raffinate e alle loro funzioni, come l'essenza riproduttiva (*jing* 精), l'energia nutritiva (*yingqi* 營氣), l'energia difensiva (*weiqi* 衛氣) derivano dalla stessa essenza raffinata tratta dagli alimenti (*jingwei* 精微)]. Il sangue (*xue* 血) forma l'energia dello *shen-spirito* (*shenqi* 神氣) questo è il motivo per cui il sangue e il *qi* hanno differenti nomi ma la stessa natura.

故奪血者無汗。奪汗者無血。故人生有兩死而無兩生。

per questo motivo la perdita di sangue (emorragia interna) causa l'assenza di sudorazione, mentre la perdita di sudorazione causa la mancanza di sangue (ipovolemia). Perciò la vita umana ha due possibilità di morte [Il sangue regge lo yin, il principio nutritivo, è interno e ed è di natura yin. Il sudore è controllato dalla *weiqi*, principio difensivo, è esterno ed è di natura yang. Sia l'indebolimento del sangue che quello del sudore significa la morte, è causata dal crollo dello yang o dal crollo dello yin è per questo che ce ne sono di due tipi.], ma non ha due possibilità di nascita.

黃帝曰。願聞下焦之所出。

L'Imperatore Giallo domanda: desidero ascoltare in merito alla funzione e circolazione del *jiao inferiore*.

岐伯答曰。下焦者。別迴腸。注于膀胱而滲入焉。故水穀者。常并居于胃中。

Qibo risponde replicando: Il *jiao inferiore* è diverso dall'intestino spiraliforme (*huichang* 迴腸), si riversa nella vescica e vi penetra, per questo motivo gli alimenti assunti con la dieta (*shuigu* 水穀) occupano costantemente il centro dello stomaco,

成糟粕。而俱下于大腸。而成下焦。滲而俱下。濟泌別汁。循下焦而滲入膀胱焉。diventando scorie e scarti, e il tutto scende nell'intestino crasso, vengono (per mezzo del) *jiao inferiore*, filtrati e tutto scende, e aiuta il sistema urinario a dividere le escrezioni (il chiaro da torbido), il *jiao inferiore* prosegue nella filtrazione penetrando nella vescica.

黃帝曰。人飲酒。酒亦入胃。穀未熟。而小便獨先下。何也。

L'Imperatore Giallo domanda: Nelle persone che bevono alcolici, la bevanda alcolica entra nello stomaco. (Anche se) i cereali non sono ancora (stati digeriti) per quale motivo sono emessi prima con le urine (i residui alcolici)?

岐伯荅曰。酒者。熟穀之液也。其氣悍以清。故後穀而入。先穀而液出焉。

Qibo risponde replicando: l'alcolico è un liquido (che si ottiene) dalla cottura dei cereali (fermentazione) il suo *qi* è forte in quanto è purificato (distillato), per questo motivo anche se è assunto dopo i cereali è escreto (con le urine) prima dei cereali.

黃帝曰。善。余聞上焦如霧。中焦如漚。下焦如瀆。此之謂也。

L'Imperatore Giallo domanda: Perfetto. Io ho udito *jiao superiore* come se fosse della nebbia, il *jiao medio* come se fosse un liquido schiumoso, il *jiao inferiore* come se fosse un canale di scarico. Questo spiega perché sono chiamati così.