

# ON ZON SU,



*La riflessologia tradizionale cinese*

*vede nella pianta del piede*

*la raffigurazione di un feto,*

*e quindi del corpo umano.*

*Le antiche tavole taoiste si spingono*

*più in là e trovano nel piede*

*l'intera struttura del cosmo.*

*Il trattamento del piede è quindi*

*una tecnica importantissima*

*per riprendere il contatto*

*con il Tutto*

## **Racconto del maestro Wong Chun-Yin (Ming Wong)**

Durante un viaggio di studio in Cina incontrai, in una piccola pensione di montagna, il monaco buddista Ton Sin sofferente di una malattia; dopo averlo curato, egli mi insegnò la tecnica dell'on zon su nota ai maestri taoisti e me ne raccontò le origini.

On zon su (toccare il tallone o tecnica del piede) è il nome di una tecnica di trattamento del piede. Per studiarla e assimilarla profondamente occorre per prima cosa coglierne i concetti generali, poi i punti specifici, infine lasciare lo specifico per tornare al generale.

Si narra che in un tempo immemorabile, un immortale di nome Tce Kio Tai Sin Si (grande maestro immortale dai nudi piedi rossi) un giorno discese da un cielo limpido e splendente in cui campeggiava un sole rosso; da esso emanava una vivida luce dorata che si rifletteva sulla tunica dell'immortale. Camminando sulle onde dello scuro e profondo Oceano Pacifico, giunse fino alle cinque isole, sede degli immortali taoisti; pur

di Wong Chun-Yin e Severino Maistrello

# antica arte taoista del piede

avendo constatato che quelle isole erano una sorta di paradiso, le oltrepassò e arrivò in Cina. Camminò prima sulla sabbia, poi sull'erba, attraversò foreste e oltrepassò colline, scalò la cima del monte Tai e infine discese nelle valli, dove incontrò la gente del popolo e iniziò a insegnare la tecnica dell'on zon su. Attingendo al proprio insegnamento, l'immortale elaborò la tavola del "Cielo Anteriore" (figura 1), in base alla quale si formò una tradizione che fu trasmessa oralmente finché non sopravvenne il diluvio, in seguito al quale per un gran numero di persone. Solo pochi individui si salvarono, rifugiandosi sul monte Kuan Lun.

Così questa tradizione poté svilupparsi ulteriormente fino ai tempi del maestro Pino Rosso (che tra l'altro redasse la tavola dei "Nove Palazzi"), il quale la trasmise a sua volta all'imperatore San Lun. Questi diede origine all'attività agricola in Cina e anche alla farmacologia a base di erbe e minerali, redigendo inoltre la tavola delle "Cinque Stagioni".

Questa tradizione si mantenne viva fino all'epoca dell'imperatore Huang Ti (2600 a.C. circa), che la apprese e la praticò, elaborandone ulteriormente i principi nella tavola del "Cielo Posteriore" (figura 2). A lui, infatti, risale questa definizione: "La testa e il pugno sono rotondi come il cielo; la pancia e i piedi sono quadrati come la terra".

Col trascorrere delle generazioni si arrivò all'epoca del maestro Toi Cio, che diede un'altra definizione: "Dentro un seme c'è un mondo".

Dai tempi di Huang Ti si sostiene che quando la parte superiore del corpo è malata bisogna curare quella inferiore: "Lo yang malato si cura attraverso lo yin e la testa si cura attraverso i piedi. Se non si tiene conto di questo principio non si può curare la malattia in sé, ma soltanto i suoi sintomi".

La linea di demarcazione fra parte superiore e inferiore del corpo può essere concepita in due sensi: all'altezza del diaframma o all'altezza della caviglia.

## Lo zu toi to e la tradizione taoista

Da allora in poi entrò a far parte della tradizione taoista una tavola denominata *zu toi to*, che vede raffigurato nella pianta del

piede un feto, mostrando così la strettissima relazione fra il piede e il resto del corpo umano.

Nel 2200 a.C. visse il grande imperatore Yi, a cui si deve la redazione della tavola dei "Sei yin-yang" e che fu famoso per le opere di canalizzazione delle acque. Yi camminava sempre scalzo (quindi nel modo più naturale e libero), per cui i suoi piedi si erano sviluppati sani e robusti, ma erano sovente stanchi per il troppo camminare (si dice che in tutto l'arco della vita soggiornò in casa sua solo tre volte, perché viaggiò per tutta la Cina); così li massaggiava ogni giorno per disperdere la stanchezza. A lui si deve questo detto: "Bisogna partire dal basso per salire in alto". Per esempio, come per scalare una montagna bisogna iniziare dai suoi piedi, così, in senso fisiologico, se si vogliono praticare tecniche corporee quali massaggi, agopuntura, *dao in*, bisogna partire dai piedi e poi salire (si veda il concetto di "padre" nel *tai ki kun*).

Alcuni secoli prima di Huang Ti, nel 2800 a.C. circa, nacque il saggio imperatore Yiu, il quale fu concepito in maniera singolare: sua madre, che era una giovanissima nobile vergine, lo concepì camminando a piedi scalzi sulle orme di un gigante.

Si arriva quindi, nel 480 a.C., a Mak Zi, che fu di poco posteriore ai due grandi maestri cinesi Hon Zi (Confucio) e Lao Zi. Egli studiò in modo particolare materie filosofiche e scientifiche, ma la sua scuola rimase pressoché sconosciuta. Secondo Mak Zi la via per pervenire alla conoscenza passa attraverso la terra, per cui egli privilegia la materia, intesa come organicità della natura, un contesto in cui assumono un'importanza fondamentale i piedi. In ciò consiste la peculiarità dell'insegnamento di Mak Zi, diverso da quello di Confucio, che seguiva la via dell'uomo, e da quello di Lao Zi, che seguiva la via del cielo e lo studio dell'universo.

## Le tre scuole dell'antica Cina

Da questa precisazione si estrapolano gli orientamenti delle tre scuole fondamentali dell'antica Cina, che possono essere così schematizzati:

1. Taoismo – Huang Ti – gran maestro Lao Zi (scuola che seguiva la via del cielo)

2. Yi Ka – imperatore Yiu – gran maestro Hon Zi (scuola che seguì la via dell'uomo)

3. Mak Ka – imperatore Tai Yi (2200 a.C.) – gran maestro Mak Zi (480 a.C.) (scuola che insegnò la via della terra).

Mak Zi si applicò a varie discipline, anche se in questo contesto ci interessiamo soltanto ai suoi studi medici. In tale ambito egli individuò tre tecniche per il mantenimento della salute:

1. *Mo ten* (aggiustare il tetto): massaggio alla testa per il mantenimento o il ristabilimento dell'equilibrio psichico.

2. *Gen tai* (*pa tong*): massaggio correttivo del corpo.

3. *On zon* (toccare il tallone o il piede): trattamento del piede.

Mak Zi ebbe molti allievi, ma fra questi ne scelse solo tre per tramandare il suo insegnamento: un monaco, un mendicante e un medico nomade. Ognuno di loro a sua volta fece da caposcuola, applicandosi a un aspetto particolare della tecnica di Mak Zi.

I monaci si sono dedicati prevalentemente alla cura del cuore e della mente, praticando un tipo di trattamento incisivo e doloroso. Essi, infatti, consideravano le malattie psichiche come un eccesso di energia che va verso l'alto (prevalenza dell'elemento fuoco in alto), per cui riportavano questa energia verso il basso attraverso un trattamento profondo e doloroso, in modo tale che il dolore scacciasse il dolore. Nell'antichità i ceti nobili e ricchi erano più colpiti da malattie psichiche che non gli strati popolari, per cui ricorrevano spesso ai monaci, i quali per tali classi erano una categoria degna di rispetto.

I mendicanti si sono applicati principalmente a un tipo di trattamento leggero e piacevole, che serve al ricambio dell'energia e favorisce la circolazione. Questo tipo di trattamento era particolarmente apprezzato nelle classi ricche, che facevano una vita sedentaria e mangiavano troppo, e quindi avevano sovente problemi di circolazione, piedi e caviglie deboli.

I medici nomadi, che appartenevano alla classe media, si applicarono soprattutto alla tecnica di un trattamento di media forza per curare l'intero corpo.

## La trasmissione orale

Tutte queste tecniche venivano insegnate solo a un numero determinato di persone e trasmesse da monaco a monaco, da mendicante a mendicante, da nomade a nomade.

Da allora sono passate novantanove generazioni fino al mio insegnante, il monaco buddista Ton Sin, per cui io appartengo alla centesima. Fino alla novantanovesima generazione questo insegnamento venne affidato solo ai suddetti tre tipi di persone — monaci, mendicanti e medici nomadi —, ma dalla centesima è nuovamente possibile trasmetterlo a chiunque.

Secondo i calcoli del mio maestro, con la centesima generazione questo sistema sta subendo un cambiamento che segue quello del mondo odierno, in quanto oggi i veri monaci e i veri mendicanti non esistono più, mentre c'è un relativo benessere generale e le malattie vengono curate dai medici. Nel contempo sono scomparse alcune malattie tipiche dei tempi antichi, ma ne sono apparse di nuove dovute per esempio all'uso eccessivo dei medicinali, all'inquinamento atmosferico e a tutti quei perturbamenti che direttamente e indirettamente influiscono sull'uomo.

Occorre perciò riscoprire la parte del corpo costituita dai piedi e comprendere l'importanza fondamentale che essa assume per il nostro benessere fisico. L'uso costante di un corretto trattamento o autotrattamento dei piedi può, senza dubbio, costituire un rimedio essenziale in particolare per lo stress e per la cattiva circolazione dovuta a lavori sedentari.

Nel mondo contemporaneo si dà più importanza alla testa che ai piedi, si privilegiano le attività intellettuali e sedentarie e perciò si cammina sempre meno. Inoltre le calzature sono considerate dal punto di vista estetico e non dal punto di vista dell'effettivo beneficio che possono portare ai piedi. L'uso di materiali non naturali (plastica, gomma, eccetera) per la fabbricazione di calzature impedisce al piede di respirare, indebolendolo e rendendolo soggetto a malattie. Infine non va dimenticato che a ogni affezione ai piedi corrisponde un perturbamento nella salute dell'intero corpo, per cui bisogna tenere sempre ben presente questa interrelazione.

## Nozioni fondamentali di on zon su

Secondo la concezione tradizionale taoista in ogni seme c'è un mondo, per cui nella cellula più piccola ci sono tutte le caratteristiche dell'intero corpo e il macrocosmo corrisponde al microcosmo.

Nelle antiche tavole taoiste il piede viene raffigurato in base a una simbologia peculiare che testimonia del legame intrinseco tra il macrocosmo e le singole parti del piede stesso. Tale simbologia serve a individuare quella sottile rete di corrispondenze che lega il più grande al più piccolo, per cui il sole è raffigurato nell'alluce, la luna nella regione del mignolo, le stelle nella parte dorsale delle dita.

Nel piede è dunque possibile vedere la raffigurazione del cosmo, come pure del corpo umano, che generalmente viene rappresentato come feto; poiché in esso gli arti non sono ancora sviluppati, il massaggio del piede esplicherà i suoi effetti migliori sul tronco.

Un altro sistema di raffigurazione, invece, localizza nella parte anteriore del piede il cielo (*kin*), nella parte posteriore la terra (*kuan*), nella parte laterale interna la linfa vitale (*han*), nella parte laterale esterna il calore (*lei*), al centro la forza o energia in movimento (*tai ki*) e nel tallone, infine, il *tao* che è l'origine prima di ogni forma, forza ed energia.

Nel piede si possono inoltre localizzare i cinque elementi (*mok, fuo, tuo, kan, sui*: legno, fuoco, terra, metallo, acqua), che prima di materializzarsi sulla terra, dove hanno assunto la loro natura individuale, erano un tutto indistinto collocato nell'universo. Ogni essere, per vivere, ha bisogno di questi cinque elementi in armonia.

Come il sole è la guida e il centro del sistema solare, così l'alluce è il dito più importante, per cui se non ha forma o posizioni normali o addirittura è malato o mancante, può procurare mal di testa, problemi di equilibrio psicofisico, eccetera; inoltre il collo dell'alluce è fondamentale, in quanto guida il movimento del piede e delle altre dita.

Il dito mignolo — che corrisponde alla luna — se è troppo piccolo, schiacciato o arcuato, può procurare problemi di carattere ginecologico.

Alle stelle corrisponde il collo delle dita del piede, che nel corpo è strettamente legato alla regione delle sette vertebre cervicali, mentre nel macrocosmo corrisponde alle sette stelle dell'Orsa Maggiore.

## Dall'Orsa Maggiore al corpo

L'Orsa Maggiore era considerata dagli antichi taoisti come l'asse portante del nostro universo, così come le vertebre cervicali sono l'asse portante del corpo umano. Da cui deriva che, come qualsiasi disarmonia e anormalità nel regolare percorso dell'Orsa Maggiore può provocare sconvolgimenti celesti, così qualsiasi affezione delle vertebre cervicali può influire negativamente sul collegamento tra il corpo e la testa, sia a livello fisico che psichico. Infatti le vertebre cervicali costituiscono un ponte tra la testa e il resto del corpo, ponte attraverso cui deve passare senza intoppi l'energia vitale.

Qualsiasi perturbamento nelle vertebre cervicali corrisponde al collo delle dita dei piedi e viceversa.

Il cielo (kin), raffigurato nella parte anteriore del piede, corrisponde nel corpo alla parte sopra il diaframma, per cui la respirazione è collegata all'aria e al movimento delle nubi.

Alla terra (kuan) corrisponde l'addome e quindi l'apparato digerente, il quale deve essere in movimento, perché il movimento è sintomo di salute, anche se quando è in eccesso può provocare degli inconvenienti come la diarrea, mentre una sua stasi può comportare un blocco intestinale. In senso biologico l'assenza di movimento significa morte, in senso geologico l'eccesso di movimento significa terremoti e altri tipi di sconvolgimenti ambientali. Solo il movimento moderato significa vita e raggiungimento di un equilibrio senza scosse.

La parte laterale interna (han) del piede, linfa vitale, corrisponde ai reni, alla vescica, agli ormoni ed è estremamente importante per la vita. I bambini, per esempio, hanno più linfa vitale e conseguentemente più saliva, mentre gli anziani ne sono carenti e hanno la pelle disidratata.

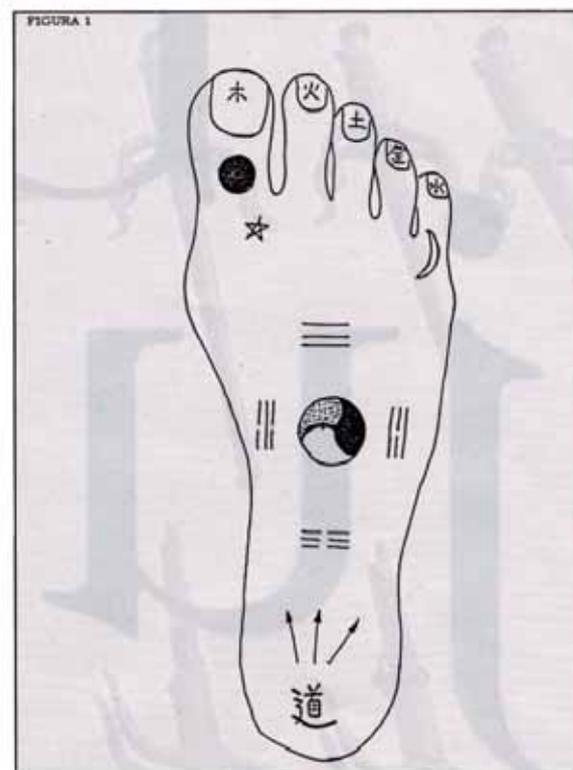
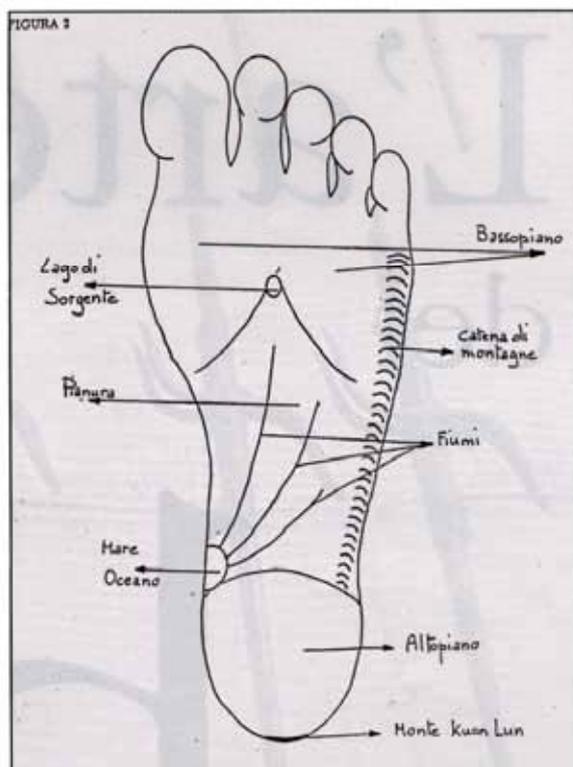
La parte laterale esterna (lei) del piede, calore, è indispensabile per la crescita in quanto fa germogliare i semi e alimenta ogni forma di vita. Questa parte del piede è collegata all'apparato circolatorio e al sistema nervoso.

## Un piede caldo per avere lunga vita

Per avere una lunga vita occorre che la temperatura della testa sia inferiore a quella del piede, che deve essere caldo.

Negli animali c'è meno calore e conseguentemente meno vitalità, mentre i bambini hanno più vitalità e quindi più calore e sono soggetti alle febbri alte.

Al centro vi è il tai ki dalle molte forme, l'energia che muove e muta continuamente e ordina gli elementi; nel tai ki troviamo lo yang, solitamente corrispondente al colore bianco, che nel corso del movimento muta e diventa wo, corrispondente al colore grigio, il quale muta nuovamente e diventa yin (solitamente corrispondente al colore nero) e così di seguito in un movimento perenne.



Mapa del "Cielo Posteriore" dell'imperatore Huang ti Wong Tai Sin Temple