

# Cau

*Forza, amore, vitalità dal calore e dal profumo dell'artemisia*

di Ming Wong Chun Yin e Alessandro Conte

Questo articolo, inviato alla redazione da Severino Maistrello, è stato tratto dai libri di Ming Wong C. Y. e Alessandro Conte "Cau. Forza, amore, vitalità dal calore e dal profumo dell'artemisia" e "On Zon Su. Il massaggio cinese del piede per la salute", Edizioni Mediterranee.

Cau è l'arte e la scienza cinese di usare il fuoco e il calore per la vitalità e la salute. Cau significa, infatti, "lavorare con il fuoco senza fiamma". Cau è conosciuto in Occidente col nome di *moxa*, una parola del dialetto dell'isola di Okinawa (dei monaci buddisti giapponesi portarono la moxa in Occidente verso il 1940).

La parola cinese più antica è *cau ciou*: *cau* significa

"periodo assai lungo" o anche "malattia cronica, che dopo molto tempo non è ancora guarita". La parte inferiore dell'ideogramma è *fu*, "fuoco", perciò *cau* significa "usare il fuoco per molto tempo".

*Ciou* significa "bruciare", nel senso di scottatura rapida.

Un altro nome di *cau ciou* è *kung fa*. *Kung* significa "attacco" e *fa* "metodo". *Kung fa* è quindi un metodo d'attacco, perché il fuoco attacca; e poiché attacca come una freccia e va verso l'alto, viene anche rappresentato con un triangolo.

*Nai cau*, dove *nai* significa "artemisia", è un nome più recente, perché gli antichi non usavano anco-

Wong Tai e San Lon  
in una  
rappresentazione  
tratta da un testo  
di epoca Ming





ra questa erba.

Un ultimo, vecchio nome, impiegato nel *Nei Ching* e ora caduto in disuso, è *nei lau*; *nei* significa "interno", mentre *lau* è l'effetto del fuoco che penetra nel corpo.

Quasi tutti i popoli antichi hanno usato il fuoco per curare. I moderni utilizzano vari strumenti (raggi, corrente elettrica, campi magnetici, chimica...) per curare con il calore. Fuoco e calore danno forza, amore e vitalità; chi ha più "fuoco" ha più forza, più capacità d'amare e più potenza vitale. In tutti gli esseri viventi la vitalità attinge soprattutto allo *young* (scriviamo *in* e *young* invece che *yin* e *yang* perché *young* dà l'idea, in inglese, di giovane, attivo; *in* di interno), al calore, al fuoco. Tutti i grandi maestri, nel loro nome o soprannome avevano la parola *young*: per esempio, Lao Tzu si chiamava anche Lei Pa Young (Lei Young Maggiore). Lu Tung Ping come secondo nome aveva Young Puro; Chang Sam Fung aveva anche nome Chang Quan Young (Young come il Sole).

Avevano già scoperto che lo spirito e l'energia dello *young* sono fondamentali: per la ricerca della lunga vita e dell'immortalità bisogna prendere energia *young*.

In tutte le piante, quando dal seme esce il germoglio c'è calore; quando una gallina cova l'uovo, col calore fa nascere il pulcino; nel corpo di tutti gli animali, quando sono arrivati alla maturità fisica si sviluppano calore, secrezioni, odore, allora si accoppiano e producono nuova vita. I bambini e i giovani hanno più calore e più vitalità; crescono i peli, talvolta insorge l'acne. Negli anziani il calore diminuisce e hanno meno spesso la febbre.

Anche geograficamente il caldo corrisponde a maggior vitalità. Dove fa freddo c'è meno vitalità, quando è buio la gente si sente più depressa, mentre quando c'è il sole c'è più allegria. Nei paesi caldi ci sono più piante e animali che nei paesi freddi.

Il calore crea amore e produzione di nuova vita, così come il metodo *cau* dà calore e rinforza la vitalità.

Il fuoco è chiaro fuori e scuro dentro; nel sole gli antichi cinesi vedevano un uccello nero, lo *in* nello *young*. Facciamo un esempio di questo principio: se viene nascosto un oggetto molto piccolo, è più probabile che sia un uomo o una donna a trovarla? E' più probabile che lo trovi una donna, la cui natura è più simile all'acqua e che ha una maggiore capacità di visione verso l'interno, vede con maggiore chiarezza i particolari; la parte chiara dell'acqua è interna.

L'uomo invece ha una maggiore visione d'insie-



Il maestro Chek Chun Ji

me, perché è simile al fuoco (chiaro fuori) e vede bene all'esterno.

## Cenni storici

I taoisti hanno usato molti metodi per allungare il

L'imperatore Fuk Hei







**Pratica di san len  
spirito di dio  
(san= spirito è in;  
len= dio è young) così  
c'è unione di in e  
young,  
chiamato anche cuore  
di schiena, da non  
confondere con punto  
shu di cuore che in  
cau è vietato**

tempo del calore e per rinforzarlo nel corpo umano. Il cau è uno di questi metodi, nel quale il calore, normalmente veloce, viene usato a lungo e in profondità.

Dai tempi antichi cau era prediletto dai viaggiatori per irrobustirsi, sostenersi e mantenere una vitalità costante nel corso degli interminabili viaggi a piedi attraverso la Cina. Mencio racconta che Confucio, anche se non era malato, faceva cau su se stesso. Anche i taoisti facevano cau solo per rinforzarsi: erano usciti dal dualismo sintomatoterapia.

Inizialmente si usava solo il metodo *zhen cau*, diretto sulla pelle, in seguito furono adottati il metodo indiretto *gan cau* (con fettina vegetale) e l'uso dei sigari d'artemisia.

L'artemisia, un'erba spontanea, è proprio il mezzo più efficace per utilizzare il fuoco: trasformata in coni o bastoncini che bruciando emanano calore e profumo, produce un effetto curativo che viene amplificato dalla sinergia calore+profumo.

L'imperatore Sui Yan Wong (Yan Wong significa

"re dell'uomo") inventò il cau dopo aver imparato ad accendere il fuoco strofinando pietra su legno e usò il calore di cinque tipi di legno per curare le malattie. In seguito In Tai (San Lon) inventò cau con l'artemisia.

Il nome del maestro di Sui Yan Wong era Chek Chen Ji: Chek significa "rosso", Chen "essenza" e Ji "maestro", per cui il suo nome significa "essenza del rosso"; e dentro il sole c'è l'essenza dello young. Egli viveva nella grotta Kam Kwong Tong (kwong significa "luce", ed è quindi collegato con il fuoco e con lo young; kam significa "oro", "metallo", e tong significa "grotta").

In seguito l'imperatore Fu Hsi inventò l'agopuntura, che a quel tempo si faceva con la pietra. Dopo Fu Hsi ci fu l'imperatore San Lon, chiamato anche Yen Ti (imperatore del fuoco). Il maestro di San Lon era Chek Chun Ji, nel cui nome è ancora presente *chek*, "rosso", manifestando quindi un altro collegamento con il fuoco e con lo young.

Per studiare la medicina tradizionale, come base bisogna studiare l'*Ching*, quindi conoscere l'insegnamento di questi tre imperatori: Sui Yan Wong, Fu Hsi e San Lon, che trasmisero tre tecniche di cau:

- tecnica di Sui Yan Wong: *cau ciou* (cinque legni); legno ardente sul punto *zu san li*;
- tecnica di Fu Hsi: *cau lau* (sasso caldo), pietra vulcanica scaldata e avvolta nel cuoio, sulla testa;
- tecnica di San Lon: *nai cau* (artemisia) sull'ombelico.

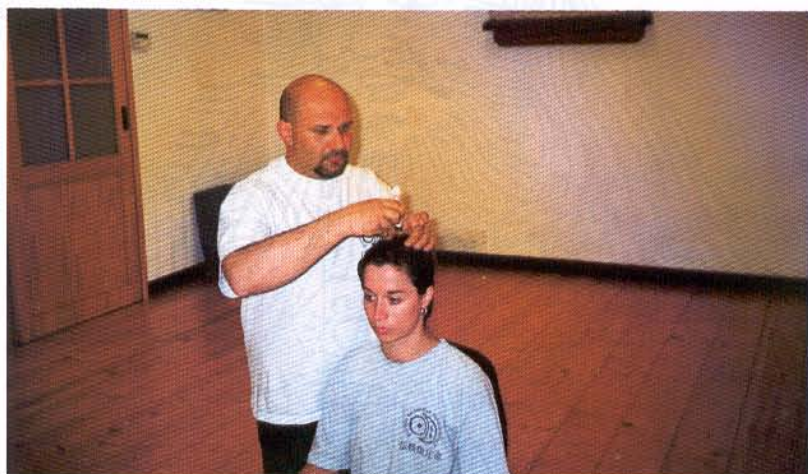
L'elemento fondamentale di queste tre tecniche è uno: il caldo, il fuoco. Ci sono nel mondo tanti metodi di utilizzare il fuoco e il calore, ma sono sempre riconducibili a uno di questi tre.

Secondo l'archeologia l'uomo cominciò a mangiare cibi cotti nel 9000 a.C., prima si mangiavano crudi. Da allora l'uomo sviluppò la propria cultura e fu meno soggetto alle malattie.

All'epoca di Fu Hsi l'uomo era pastore e aveva imparato a servirsi degli animali; all'epoca di San Lon era agricoltore e l'alimentazione cambiò ancora. Mangiando troppa carne, come all'epoca di Fu Hsi, si sviluppa molto calore, la digestione è difficoltosa e si possono verificare infiammazioni e gonfiori. Al tempo di Fu Hsi il gonfiore veniva curato pungendo con la pietra e facendo uscire sangue. A volte questo metodo viene usato ancora oggi.

All'epoca di San Lon si mangiava cibo cotto, cereali e altre sostanze. San Lon stesso, per sperimentarle, ne mangiava molte, anche sconosciute, e alcune erano velenose. In questo modo egli scopri molte erbe medicinali e sostanze curative.

**Pratica del punto  
tien ting...**





Mangiare solo cibi crudi va bene per la salute, ma non per l'intelligenza e per sviluppare alcune capacità. Dove la civiltà è più sviluppata, dove ci sono le quattro stagioni ben distinte, i cibi vengono cotti.

Nel racconto popolare della storia dell'imperatore Yau Chau Wong c'è un cenno alle dieci grotte principali e alle trentasei secondarie scelte dagli antichi taoisti per abitare e praticare. Queste grotte si trovavano in luoghi della Terra, dunque nel macrocosmo. Nel microcosmo, il corpo umano, dove si trovano le grotte? Sono i punti di applicazione di cau. Bisogna tenere presente che per i cinesi un punto è cavo, e contiene qualcosa, un collegamento: ogni grotta è segretamente e misteriosamente collegata con altre.

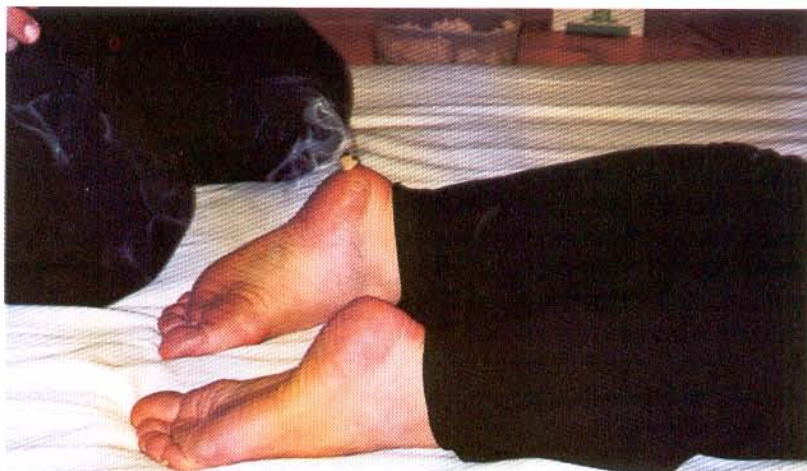
Nella medicina di cau i meridiani sono stati considerati a partire dall'epoca Sung, prima erano meno conosciuti e ci si limitava alla conoscenza dei punti (o grotte). I meridiani in origine erano undici, un numero in relazione con l'attività delle macchie solari. Successivamente si passò a considerarne dodici, numero più "perfetto".

Fu Ya Yin insegnò a Chang Sam Fung, leggendario fondatore del *tai ki kung*, a colpire trentasei punti mortali. Da allora Chang Sam Fung non ebbe più bisogno di portare la spada; una volta uccise cento briganti a mani nude in una sola notte, diventando famoso per questo. Trovò poi altri punti (o meglio, cavità), fino ad arrivare a settantadue. I suoi allievi e successori ne trovarono altri, portando il totale a centotto. Chang Sam Fung comprese che bisognava conoscere questi punti per combattere, ma anche sapere come usarli per curare e guarire; solo così la conoscenza completa e positiva.

## Agopuntura e cau

Agopuntura si dice *ciam*, composto da *cam*, "metallo", e da *Ham*, nome di un antico mago, famoso nell'impiego dell'ago. Un altro nome dell'agopuntura è *ciam ci*. Nell'antichità, quando ancora non c'era il metallo, per pungere furono usati pietre, spine, cocci rotti e lische di pesce. Quando per pungere si usava la pietra il nome dell'agopuntura era *pin si*, per l'appunto "pungere con una pietra". La pietra migliore era la giada del monte Tai, nella zona d'origine di Confucio. L'agopuntura viene chiamata anche *tap fa* ("metodo che arriva"), in parallelo a cau ciou che, come detto, è il "metodo che attacca".

Molto tempo dopo le origini di cau e agopuntura, i due metodi furono associati, col nome di *ciam cau*, da Huang Ti, l'imperatore giallo.



... monte wah

Molti oggi applicano l'agopuntura da sola, ma ciò è limitato: i due metodi insieme sono completi.

L'effetto di *ciam* (agopuntura) è principalmente quello di disperdere, adatto per la malattia acuta. Viceversa, l'effetto di cau è quello di tonificare, adatto alla malattia cronica. Ma nel segno *tai ki* nel bianco c'è un puntino nero, nel nero c'è un puntino bianco: così l'agopuntura può anche tonificare un poco e cau può anche disperdere.

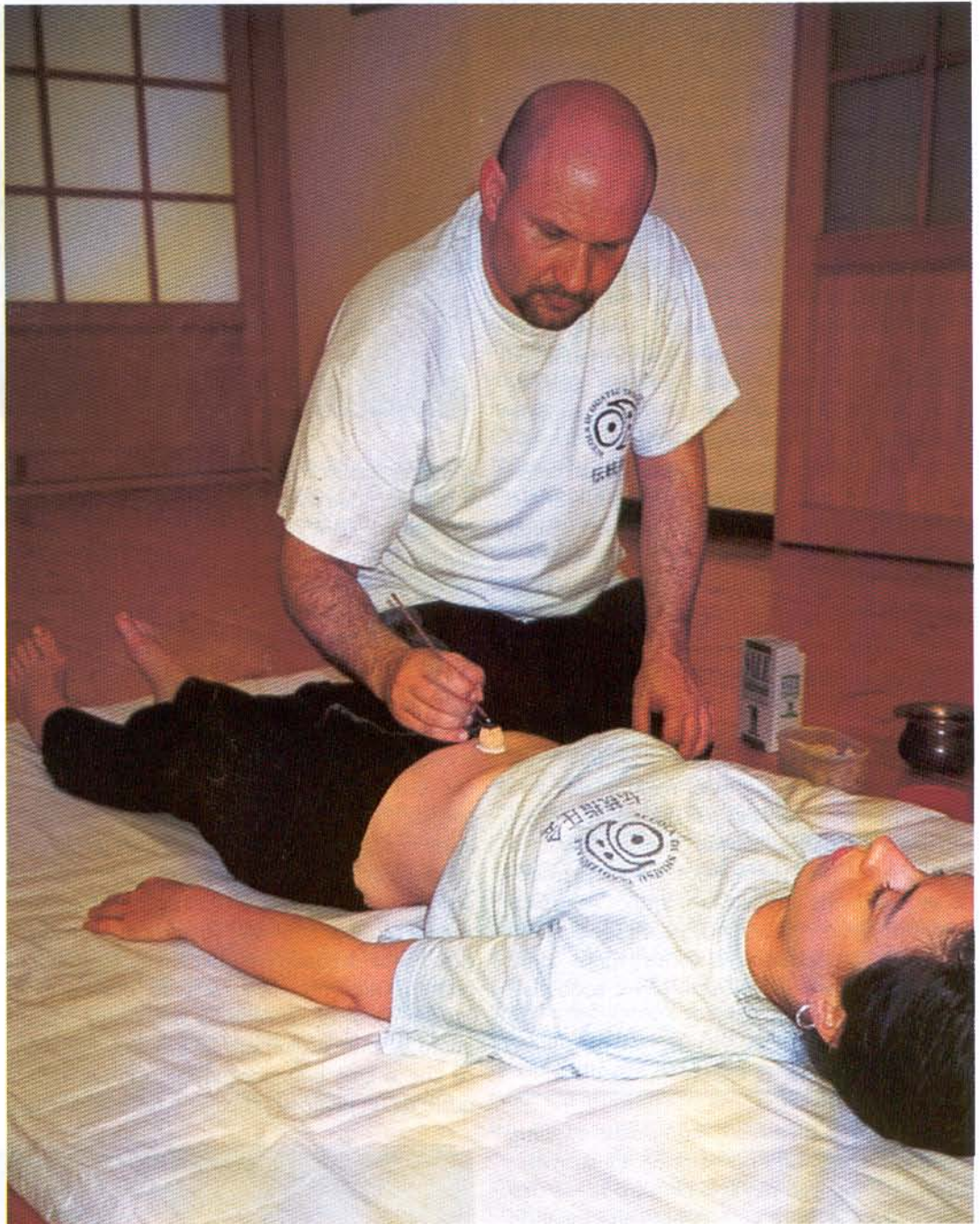
Se i medicinali o l'agopuntura o altro non guariscono, cau può guarire. La sua utilità sta nel fatto che è una "forza d'attacco", rinforza il fisico e tonifica. Può tonificare anche un fisico così debole da non avere giovamento da altre tecniche. E se cau è un metodo che attacca, l'agopuntura è un metodo che arriva. L'agopuntura arriva attraverso i canali (i meridiani), sbloccandoli e liberandoli; agisce secondo una direzione. Cau attacca come una bomba: la forza della bomba va in tutte le direzioni e l'effetto si propaga da un punto in tutte le direzioni. E' anche come un'onda che si crea buttando un sasso in un lago, la quale da un punto si propaga in tutte le direzioni.

... zen cau: andare allo yin





... san qué



e arriva lontano.

Cau è un metodo young, un metodo di cura *tao kung* (lavoro del tao), secondo la legge di "curare col simile", *tong hei siong kan*. È un "metodo da re", cioè aiuta l'organismo a guarire da solo. Contrapposti ai "metodi da re" ci sono i "metodi da conquistatore", potenti ma intrusivi. Il re vuole aiutare lo sviluppo del suo popolo, con azione lungimirante, il conquistatore vuole ottenere velocemente il più possibile.

L'agopuntura è un metodo in, per curare usa la

materia, seguendo la legge dell'uso del contrario. È un "metodo da conquistatore", cioè s'impone all'organismo.

All'inizio cau è facile, per applicare ciam invece bisogna fare studi più precisi di anatomia, patologia, eccetera. Se non si è ben preparati, con ciam si possono fare anche gravi danni; ci sono stati addirittura dei morti. Con cau, male che vada si produce una lieve bruciatura.

Un medico del 500 disse: "*Ciam la può praticare solo un medico, cau chiunque*". Però, superate le



difficoltà iniziali, è facile essere bravi in agopuntura, mentre è difficile esserlo in cau. Perché l'agopuntura lavora sul pieno, sul visibile, sul manifesto, mentre cau lavora sul vuoto, sul non visibile, sul non manifesto.

In Cina e in Giappone, nelle università, cau è solo complicata; invece nelle campagne si è mantenuta una buona conoscenza, una pratica semplice ma con buona esperienza. Per questo qualche volta gli studenti delle università vanno nelle campagne per recuperare qualcosa delle conoscenze popolari.

Ciò che è attivo, tonifica e attacca è young; ciò che è passivo, disperde e difende è in.

I metodi disperdenti sono in (parte nera del tai ki):

- agopuntura (ciam)
- somministrazioni (medicinali, erbe, radici)
- pillola (preparati dell'alchimia)
- alimentazione
- terapia sessuale

I metodi tonificanti sono young (parte bianca del tai ki):

- cau
- massaggio (*on mo*)

- recitazione di *mantra* (*ciuk yao*), utilizzato solo fino al 1400 d.C.

- giusto pensiero (*cian cin*): conoscenza, psicologia, meditazione, metodi molto usati nel taoismo

- respirazione (*tou la*)

- circolazione dell'energia (*han hei*)

- ginnastica energetica (*tou yan*)

Similmente al segno tai ki bisogna vedere l'integrazione tra gli opposti. Ogni cosa ha la sua applicazione, per una malattia cronica l'agopuntura non funziona bene e se funziona spesso non ha effetto duraturo. D'altra parte cau è un lavoro scomodo, così un po' alla volta molti medici hanno preferito usare solo ciam, al contrario del popolo, che usa di più cau.

Schematicamente, nel Sud della Cina come terapia veniva usata più l'agopuntura, nel Nord cau con artemisia, nell'Est la pietra calda, nell'Ovest veleni ottenuti da minerali, vegetali e insetti (anzi, qui molte parole usate in medicina significava anche veleno), e al centro si usava tutto, comprese ginnastica, danza e respirazione. Al di là della schematizzazione, naturalmente si usava, indipendentemente dalla zona, il metodo più adatto in relazione alla persona e alla malattia.

... *ming men*

