

La concezione del corpo femminile nel Daoismo

Elena Valussi

Riprendendo il filo conduttore di questo gruppo di articoli, il mio contributo vuole discutere di come il concetto di “corpo-soggetto” e “corpo fenomenale” in Merleau-Ponty ben si applica al caso delle pratiche di immortalità daoiste, alla base del mio intervento.¹ Queste pratiche sono radicate fortemente nel corpo e ne trasformano sia l’aspetto esteriore che quello interiore, sia quello fisico che psichico, senza però pensarli o definirli come separati. Nel caso delle pratiche femminili, di cui mi occuperò nello specifico, il corpo diviene ancora più centrale nel cammino verso l’immortalità. Questo perché il corpo femminile, con la sua fertilità, la capacità di creare nuovi corpi, la sua ciclica emanazione di flusso mestruale, considerato impuro e sedimentoso, è visto, più di quello maschile, come difficile da trasformare. Per questo motivo diviene, ancor più di quello maschile, soggetto centrale delle pratiche di meditazione e sublimazione daoista.

Vista la centralità della fisiologia femminile nelle pratiche spirituali daoiste, per meglio comprenderne la concezione del corpo femminile, è necessario guardare alla medicina cinese. È nel periodo Song (960-1279) che emergono con forza concezioni diverse della fisiologia maschile e femminile, anche se vediamo antecedenti in periodi precedenti. Per questo motivo è importante qui discutere dello sviluppo della concezione del corpo e delle differenze di genere nella medicina cinese, introducendo il lavoro di varie studiose.

Storia della ginecologia cinese

Nel periodo tra gli Han (206 A.C.-220 D.C.) e i Song (960-1279), nella medicina cinese si attesta una crescente importanza delle differenze di

¹ È molto difficile definire esattamente il concetto di immortalità nel Daoismo. Kirkland la definisce come un processo di purificazione personale e intensificata consapevolezza della realtà, un processo di crescita morale, spirituale e cognitivo che porta il praticante a non estinguersi anche se il corpo fisico muore. Vedi Russel Kirkland, “The Making of an Immortal: the Exaltation of Ho Chih-chang”, *Numen*, 38, 1992, 214-239.

genere tra corpo femminile e maschile, e la trasformazione da una visione androgina del corpo a una caratterizzata da marcate differenze sessuali e di genere. Dal punto di vista medico, in questo periodo il sangue e il mestruo divengono centrali nella discussione su salute e malattia femminili. Le malattie femminili iniziano a essere categorizzate in modo differente da quelle maschili, e questa nuova percezione apre le porte alla creazione di un campo medico specializzato in tali malattie, il *fuke* 婦科, o ginecologia, nel periodo Song. Fattori sia psicologici che fisiologici, sempre collegati alle funzioni riproduttive femminili, sono alla base della convinzione che le donne siano, nelle parole del famoso medico Tang Sun Simiao 孫思邈 (581?-682), “dieci volte più difficili da curare degli uomini”.²

Nonostante il potere generativo ed energetico inerente al sangue nel corpo femminile, esso viene anche identificato come la causa principale delle malattie femminili e causa di esaurimento delle energie, ristagno, blocco, o irregolarità mestruali.

Nel periodo Song, il mestruo diventa perciò una problematica centrale per i dottori, e la regolazione del flusso mestruale diviene essenziale per assicurare buone capacità riproduttive nelle donne. A causa degli effetti del sangue, il corpo femminile è visto come più vulnerabile rispetto a fattori esterni come ‘vento’ e ‘freddo’.³ Anche le emozioni, specialmente quelle negative come rabbia e tristezza, possono influenzare la regolarità del flusso. Lo sviluppo della ginecologia dal periodo Song a quello Ming (1368-1644) vedono descrizioni ancor più precise del sangue come elemento centrale nelle discussioni mediche del corpo femminile. Esso è descritto in modi molto precisi: è un elemento che pervade il corpo femminile in modi diversi, sotto forma di latte materno, di nutrimento per il feto durante la gravidanza, di base energetica per la donna, di flusso mestruale. Così lo descrive Li Shizhen 李時珍 (1518-1593), un famoso dottore e farmacologo del sedicesimo secolo:

² Sabine Wilms, “Ten Times More difficult to Treat’: Female Bodies in Medical Texts from Early Imperial China”, *Nannü*, 7/2, 2005, 182-215, 184-185.

³ Nella medicina cinese questi sono fattori nocivi esterni.

“Prima del concepimento, scende come mestruo; dopo il concepimento, nutre il feto; dopo la nascita, il rosso si trasforma in bianco, e diviene latte”.⁴

Nello stesso tempo, il sangue è anche responsabile della generale ‘carenza’ e complessità della fisiologia femminile, e può causare serie malattie. Sia Yang Shiyong 楊士瀛, un dottore del periodo Song del Sud (1127-1279), e Li Shizhen, si rendono conto dell’importanza e della ubiquità del sangue nel corpo femminile: “Sia uomini che donne hanno sangue e *qi* 氣; però la gente dice che nelle donne il sangue è fondamentale. Perché? Perché il sangue femminile è più potente del *qi*. Si raccoglie nel fegato, attraversa l’utero, ed è coordinato dal cuore; sale e diviene latte materno, discende e diventa mestruo, si unisce al seme e forma l’embrione”.⁵

Chen Ziming, un noto ginecologo del periodo Song, dice: “Negli uomini si regola il *jing* 精 (essenza/seme), nelle donne si regola il sangue”. E ancora: “Quando la loro essenza è esuberante, gli uomini pensano alla camera da letto; quando il loro sangue è esuberante, le donne pensano alla gravidanza”.⁶

Anche in epoca Qing (1644-1911) continuiamo a vedere la centralità del sangue, in generale, e del mestruo, in particolare, come causa delle patologie femminili. Si afferma anche l’importanza dell’utero e dei seni come parte essenziale della fisiologia femminile e dell’eziologia delle malattie femminili.⁷

Queste convinzioni rispetto alla complessità della fisiologia femminile sono ancora molto radicate nella Cina contemporanea, come è confermato da studi antropologici, che descrivono il potere ‘inquinante’ del sangue mestruale all’interno del nucleo familiare, durante le funzioni religiose, e nelle pratiche mediche.⁸

⁴ *Bencao gangmu* 本草綱目, 52:2950.

⁵ Tradotto in inglese da Charlotte Furth, *A Flourishing Yin, Gender in China’s Medical History: 960-1665*, (Berkeley: University of California Press, 1999), 73.

⁶ Tradotto in inglese da Sabine Wilms, in “Ten Times More difficult to Treat”, 202.

⁷ Yi-Li Wu, *Reproducing Women, Medicine, Metaphor and Childbirth in Late Imperial China*, (Berkeley: University of California Press 2010), 231.

⁸ Charlotte Furth e Shu-yueh Ch’en, “Chinese Medicine and the Anthropology of Menstruation in Contemporary Taiwan”, *Medical Anthropology Quarterly*, 6, 1, 1992, 27-48. Emily Ahern, “The Power and Pollution of Chinese women”, in M. Wolf and R.

Perciò, la narrazione che il corpo femminile sia ‘governato’ dal sangue, che ne sia cronicamente impoverito e debilitato, e che dunque sia anche necessario contrastare quest’ultimo per ristabilire la salute, è molto diffusa nelle fonti primarie di ginecologia, è stata largamente discussa nelle fonti secondarie, e si conferma nelle pratiche sociali, religiose e mediche della Cina contemporanea.

Riassumendo le descrizioni precedenti della fisiologia femminile, e riflettendo sull’insistenza riguardo a una sostanziale ‘differenza’ del corpo femminile, Lee Jen-der sottolinea come la medicina tradizionale cinese veda il corpo maschile come il modello standard per salute e malattia, e il corpo femminile come un caso speciale e difficile. Per questo motivo però sarebbe anche più semplice individuare le caratteristiche fisiologiche del corpo femminile, e identificarne lo stato di salute.⁹

Posizioni comparative

Partendo da questa ‘differenza’ che chiaramente emerge nei testi di ginecologia cinese, è possibile e necessario avviare questa discussione in modo comparativo, prendendo in considerazione gli studi sulla nascita della ginecologia nel mondo occidentale. In particolar modo, il mio studio prende spunto da Barbara Duden, che descrive la nascita della ginecologia come “l’imposizione del potere maschile sul corpo femminile” e allo stesso tempo come la creazione di “una nuova corporalità... che isola gli organi femminili da un corpo prima d’ora non ancora definito”.¹⁰ In questo modo, i corpi maschili e quelli femminili vengono separati e ridefiniti. Thomas Laqueur rafforza questo concetto asserendo che, dal diciottesimo secolo, dal punto di vista fisiologico i corpi maschili e femminili cominciano a essere considerati fondamentalmente diversi, e le conoscenze mediche a concepire una biologia essenzializzata di sessi tra loro incommensurabili, mentre in precedenza “il corpo umano aveva un’unica struttura

Witke (a cura di), *Women in Chinese Society*, (Stanford: Stanford University Press, 1975), 193-214.

⁹ Lee Jen-der, *Xingbie shenti yu yiliao shi* 性別、身體與醫療史 (Taipei: Lianjing Chubanshe, 2008).

¹⁰ Barbara Duden, *The Woman Beneath the Skin; A Doctor's Patients in Eighteenth-Century Germany* (Boston: Harvard University Press, 1991), 17-18.

fondamentale, e questa struttura era maschile”.¹¹ L’approccio di Laquer, che si focalizza sugli organi genitali, è stato messo in discussione da Helen King a favore di una prospettiva sulla differenza sessuale più ampia, che include ogni parte del corpo.¹² Questo approccio al corpo femminile è molto più consono a quello descritto da Lee, menzionato sopra, ma anche a ciò che emerge dai testi di pratiche daoiste per donne di cui parlerò fra poco, i quali prendono in considerazione il corpo femminile nella sua interezza. Altro approccio fondamentale è quello di Emily Martin, che discute di come la differenza di genere sia intimamente legata al ciclo mestruale, e la salute femminile alla regolarità del ciclo. Inoltre, continua Martin, mentre gli uomini sono associati all’attività, energia e passione, le donne sono associate a passività, stabilità e indolenza.¹³ Il sangue mestruale e il ciclo sono centrali sia nella fisiologia femminile che emerge nella medicina cinese e, come vedremo, anche nella tradizione daoista; la presenza preponderante del sangue nel corpo femminile lo rende, secondo le fonti daoiste, lento, passivo e freddo.

L’alchimia femminile

Avendo stabilito come l’attenzione al corpo femminile, in tutta la sua specificità e differenza, diventi predominante nella medicina cinese dal periodo Song in poi, e come questa si concentri su problemi ginecologici e riproduttivi, molto spesso legati al sangue e al suo esaurimento, possiamo ora passare alla descrizione del corpo femminile in testi di meditazione daoista per donne (*nüdan* 女丹 o alchimia femminile). Vedremo infatti come ci siano moltissimi punti in comune. Si può dire che le metafore e le narrazioni mediche preesistenti, come quelle relative al ruolo centrale del sangue e del mestruo nel corpo femminile, la centrale importanza della

¹¹ Thomas W. Laqueur, *l’Identità sessuale dai Greci a Freud*. (Milano: Laterza, 1992), 15.

¹² Helen King, *The One-Sex Body on Trial, The Classical and Early Modern Evidence* (Farnham, Surrey, England, and Burlington VT.: Ashgate Publishing, 2013), 48.

¹³ Anche Francesca Bray tratta della relazione fra regolarità mestruale, fertilità e femminilità ideale in Cina. Vedi Francesca Bray, *Technology and Gender: Fabrics of Power in Late Imperial China* (Berkeley: University of California Press, 1997), 317-34. Vedi anche Emily Martin, *The Woman in the Body: A Cultural Analysis of Reproduction*, (Boston: Beacon Press, 1987), 33.

fisicità femminile exteriorizzata negli organi sessuali e riproduttivi (seni, utero, vagina), e la deficienza cronica del corpo femminile, sono largamente utilizzate anche in questo ambito. Un chiaro esempio è il testo seguente, tratto da un manuale di pratica di alchimia femminile:

“Si dice che il sangue sia la base energetica della donna. La sua natura è incline allo Yin, e la natura dello Yin è di preferire il freddo. Se una donna non pratica dei massaggi su se stessa, sprofonderà facilmente nello Yin puro. Lo Yin è freddo, ghiacciato. Se (la donna) non si riattiva attraverso un movimento circolare, si possono rischiare malattie come congestione e blocco del sangue, e la pratica sarà difficile da portare avanti”.¹⁴

L'alchimia femminile non è solo influenzata dalla medicina cinese e dalla pratica ginecologica, ma in realtà costituisce una branca dell'alchimia interiore daoista (*neidan* 內丹), che si compone di pratiche psicofisiologiche con l'obiettivo di migliorare la salute di chi le pratica ma anche di fornire un percorso per raggiungere l'immortalità. L'alchimia interiore, che si attesta attorno all'epoca Song, si avvale, combinandole, di varie tradizioni precedenti: in primo luogo quella dello *yangsheng* 養生, di epoca Han, che include pratiche di coltivazione del corpo attraverso meditazione e respirazione profonda, in modo da connettere il microcosmo del corpo con il macrocosmo dell'universo, e armonizzare il proprio corpo con i cicli della natura. Quindi quella della cosmologia e del 'pensiero correlativo', espresso in particolar modo nello *Yijing* 易經, o libro dei Mutamenti, in cui l'uomo e la natura sono similmente governati dalle correlazioni tra Yin 陰 e Yang 陽, e dalla interazione dei trigrammi Qian 乾 ☰ e Kun 坤 ☷, Kan 坎 ☵ e Li 離 ☲. Infine quella dell'alchimia esteriore, o *waidan* 外丹, sviluppatasi tra gli Han e i Tang, che prevede la trasformazione e l'ingestione di materiali organici e metallici con la convinzione che possano rendere immortali. Nell'alchimia interiore, questi processi di trasformazione sono interiorizzati e gli elementi da trasformare

¹⁴ *Niwan Li Zushi nüzhong shuangxiu baofa* 泥丸李祖師女宗雙修寶筏, n.d., in *Min Yide* 閔一得 (a cura di), *Gu Shuyinlou cangshu* 古書隱樓藏書 (Collezione dell'antico padiglione nascosto dei libri), (Wuxing: Jingai Chunyang gong cangban, primo precetto, 1834).

sono energie interiori come il *jing* 精 e il *qi* 氣. L'alchimia femminile, che emerge nel periodo tra la fine dell'epoca Ming e i primi anni dell'epoca Qing (1644-1911) aggiunge l'elemento di differenza di genere a questa compagine di pratiche precedenti.

L'emergere del *nüdan* perciò definisce l'inizio di una differenziazione di genere all'interno delle pratiche psicofisiologiche di trasformazione daoiste, rivelando chiaramente come le pratiche di alchimia interiore (o *neidan*) fino a quel momento storico avessero preso come modello il corpo maschile. Inoltre, nell'alchimia femminile, vediamo un'attenzione molto più specifica al corpo, che è di fatto il luogo più ovvio della differenza di genere, che non nelle pratiche di alchimia interiore, dove il corpo (maschile) del praticante non è così centrale nel processo di trasformazione psicofisica. Prima dell'avvento del *nüdan*, le pratiche daoiste dimostravano poca conoscenza, e poco interesse, nei confronti dei processi psicofisici femminili, e non c'erano descrizioni di tecniche specifiche dirette alle donne. Dal diciassettesimo secolo in poi, però, i testi iniziano a descrivere le strutture fisiologiche differenti dell'uomo e della donna alla base di un procedimento complesso, a livello fisico e cosmologico, che tiene conto chiaramente di tali differenze. Non è un caso che sia solo in questo periodo che iniziamo a vedere l'emergere del nuovo termine *nandan* 男丹, alchimia maschile, come controparte al *nüdan*.¹⁵ Questo termine, inesistente fino a questo momento, viene utilizzato per riorientare le pratiche utilizzate prima dello sviluppo del *nüdan*. Si può dire perciò che lo sviluppo di una branca 'femminile' dell'alchimia interiore porta alla ridefinizione dei processi psicofisiologici precedenti, definendoli maschili, e porta anche ad una maggiore attenzione ai corpi, sia maschili che femminili, e alle loro trasformazioni.

Per meglio comprendere, attraverso i testi, la nuova attenzione al corpo femminile e la cosciente differenziazione dal corpo maschile da un punto sia cosmologico che fisiologico, voglio tradurre un passo illuminante, tratto dal *Nüdan hebian* 女丹合編, una raccolta di testi di alchimia femminile pubblicata nel 1906. Questa raccolta si compone di testi precedentemente

¹⁵ He Longxiang 賀龍驤, introduzione al *Nüdan hebian* 女丹合編 (Chengdu: Er xian'an, 1906).

pubblicati e di una esauriente introduzione, da cui proviene il testo qui sotto riportato:

“Ci sono tre aree fondamentali: la prima concerne la natura innata (*bingxing* 秉性), la seconda la forma e struttura (*xingti* 形體), la terza i metodi della pratica (*gongfa* 工法).

L'uomo è Yang, e lo Yang è puro (*qing* 清); la donna è Yin, e lo Yin è impuro (*zhuo* 濁). La natura maschile è inflessibile (*gang* 剛), mentre la natura femminile è flessibile (*rou* 柔) (...). I sentimenti maschili sono eccitabili, mentre i sentimenti femminili sono tranquilli. I pensieri maschili sono confusi (*za* 雜), mentre i pensieri femminili sono semplici (*chun* 純). L'uomo fondamentalmente è in movimento, e il movimento facilita la perdita di *qi*, la donna fondamentalmente è quieta, e la quiete facilita l'accumulo di *qi*. L'uomo viene associato al trigramma Li 離 (☲) e, come il sole, può compiere una rotazione completa in un anno; la donna è associata al trigramma Kan 坎 (☵) e, come la Luna, può compiere una rotazione completa in un mese.¹⁶

Queste sono le differenze per quel che concerne la Natura Innata.

L'uomo ha un nodo nella trachea (il pomo d'Adamo), la donna non ha un nodo nella trachea. I seni maschili non producono liquidi e sono piccoli. I seni femminili producono liquidi e sono grandi. Il fondamento maschile è convesso (*tu* 凸), il fondamento femminile è concavo (*ao* 凹).¹⁷ Nell'uomo (l'organo) convesso si chiama 'Camera dell'Essenza' (*jingshi* 精室); nella donna (l'organo) concavo si chiama 'Palazzo dell'Infante' (*zigong* 子宮). Nell'uomo, la forza vitale si trova nella cavità del Soffio (*qixue* 炁穴), nella donna la forza vitale si trova tra i seni (*rufang zhong* 乳房中) (...). Nell'uomo la forza generatrice si trova nelle pelvi, nella donna la forza generatrice ha origine nel sangue. Nell'uomo è l'Essenza, il suo colore è bianco e il suo nome è Tigre Bianca (*baihu* 白虎), nella donna è il Sangue, il suo colore è rosso e il suo nome è Drago Rosso (*chilong* 赤龍). L'Essenza maschile è Yin

¹⁶ Seguendo le regole del pensiero correlativo, l'uomo è correlato al sole e allo Yang, la donna alla Luna e allo Yin. Da notare che la donna è legata alla luna anche dal suo ciclo mestruale.

¹⁷ Queste descrizioni rimandano chiaramente alla fisiologia degli organi sessuali maschili e femminili.

nello Yang, l'Essenza femminile è Yang nello Yin.¹⁸ Il potere dell'Essenza maschile è più che sufficiente, il potere del Sangue femminile è insufficiente.¹⁹

Queste sono le differenze per quello che concerne la forma e la struttura.

Quando un uomo ha completato la sua pratica e l'essenza (*jing* 精) non viene più dispersa, questo si chiama 'Sottomettere la Tigre Bianca'. Quando una donna ha completato la pratica e il suo flusso mestruale (*jing* 經) non viene più disperso, questo si chiama 'Decapitare il Drago Rosso'²⁰ (...) Quando un uomo ha sottomesso La Tigre Bianca, il suo stelo (*jing* 莖 – il pene) si ritrae fino a sembrare quello di un bimbo; quando la donna ha decapitato il Drago Rosso, i seni si ritraggono ed assomigliano a quelli di un uomo. (...)

Queste sono le differenze nei metodi della pratica.

Questo passo è estremamente chiaro nella descrizione delle distinzioni di genere a vari livelli: cosmologico, fisiologico, e di pratica.

Inoltre, in questo testo, come pure in molti altri testi di *nüdan*, a differenza dei precedenti testi di *neidan*, vediamo più attenzione al sistema riproduttivo femminile, e in special modo ai seni, all'utero, e al sangue. La descrizione della fisiologia femminile collima con la precedente discussione del corpo femminile nella medicina cinese. È questa carenza, insufficienza e intrinseca difficoltà della fisiologia femminile, il punto di partenza e il luogo della trasformazione fisica e spirituale della donna.

Il procedimento

Il procedimento *neidan* tradizionale, attraverso la visualizzazione interiore, produce un movimento energetico circolare che inizia dal basso ventre (*xia dantian* 下丹田), scende verso il coccige e sale attraversando vari punti della spina dorsale, fino ad arrivare alla sommità del capo (*niwan* 尼丸),

¹⁸ Questa descrizione richiama i trigrammi Li ☲ e Kan ☵ menzionati più sopra. Li è formato da due linee Yang (intere) che ne racchiudono una Yin (spezzata), mentre Kan è formato da due linee Yin che ne racchiudono una Yang.

¹⁹ Da notare come anche in questo testo il sangue femminile è definito subito come 'insufficiente'.

²⁰ Questo termine indica la cessazione del flusso mestruale.

per poi discendere fino al basso ventre e riprendere dal principio. Questa circolazione fa sì che i fluidi interni al corpo si trasformino in essenze sempre più eteree fino a divenire ‘vacuità’. La trasformazione è codificata in tre fasi: 1. il *jing* 精 si trasforma in *qi* 氣 (soffio), 2. il *qi* in *shen* 神 (spirito), 3. lo *shen* in *xuwu* 虛無 (vacuità). Per le donne, questo procedimento è diverso. Nei testi di alchimia femminile, il sangue (*xue* 血) si muove nel corpo femminile dal cuore (*xin* 心) dove è prodotto, al punto in mezzo ai seni (*ruxi* 乳溪) dove si raccoglie, ai seni stessi (*rufang* 乳房), dove esce sotto forma di latte, all’utero (*zigong* 子宮, *xuehai* 血海), dove si raccoglie prima di uscire dal corpo sotto forma di mestruo (*jing* 經). Il punto di partenza della pratica femminile non è il basso ventre, ma è proprio il punto tra i seni, dove il sangue si concentra; il sangue, e l’attenzione del praticante, poi scende verso l’utero, per poi risalire dalla spina dorsale verso il punto alla sommità del capo. Al primo stadio perciò non è il *jing*, ma è il sangue a trasformarsi in *qi*. Questa prima fase è identificata come estremamente difficoltosa, per la natura sedimentosa e impura del sangue stesso. Nell’utero il sangue, invece di uscirne sotto forma di mestruo, viene sublimato in una sostanza sempre più eterea e meno impura; questo procedimento è centrale per il percorso di coltivazione di sé al femminile, e la difficoltà nel trasformare il sangue femminile descritta nei testi di alchimia femminile rispecchia da vicino le convinzioni mediche rispetto alle differenze tra la fisiologia maschile e femminile discusse più sopra. I testi sono molto precisi nel descrivere i fluidi e i luoghi che essi attraversano, e dove essi si raccolgono; descrivono anche in modo preciso le pratiche fisiche che coinvolgono questi punti e fluidi, come per esempio il massaggio dei seni, che porta alla diminuzione e all’eliminazione del flusso mestruale.

Dal punto di vista cosmologico, vediamo una trasformazione parallela a quella fisiologica. I trigrammi dello *Yijing* Qian ☰ e Kun ☷ simboleggiano lo Yang puro (tre linee intere) e lo Yin puro (tre linee spezzate), il maschile e il femminile, l’uomo e la donna. La loro unione forma altri trigrammi, tra cui Kan ☵ e Li ☲. Kan simboleggia l’acqua e il femminile, Li simboleggia il fuoco e il maschile. Nell’alchimia femminile, Kan, con le sue linee spezzate esterne, simboleggia perfettamente il corpo femminile, esternamente Yin e internamente Yang. La donna, nel suo percorso di trasformazione, elimina le impurità esterne, trasforma il mestruo in un’energia più eterea, modifica

i suoi attributi fisici esterni come i seni, che si rimpiccioliscono. In questo modo le linee esterne di Kan, che sono spezzate e Yin, si trasformeranno in linee intere, Yang. I trigrammi perciò non sono solo simboli cosmologici, ma sono incarnati nella praticante che si trasforma fisiologicamente e cosmologicamente allo stesso tempo. L'obiettivo finale della pratica è di ricreare Qian, un corpo di Yang puro, un corpo immortale.

Differenze tra medicina e alchimia interiore

Qui è necessario notare come, nonostante il fatto che la ginecologia cinese e l'alchimia femminile descrivano la fisiologia femminile in modi molto simili, ciò che li distingue, però, è l'obiettivo che si vuole raggiungere. C'è una fondamentale differenza tra la concezione medica e quella daoista del corpo femminile. Per la medicina cinese, il sangue è la base energetica femminile e le malattie femminili sono molto spesso legate al sangue che ristagna, che si blocca, o che si esaurisce. Perciò, per la medicina cinese, il sangue deve essere purificato, rifornito, incoraggiato. In questo modo i problemi ginecologici e riproduttivi femminili possono essere eliminati, e la donna può senza ostacoli concepire e produrre figli, com'è ambizione di ogni famiglia. Anche per l'alchimia femminile il sangue è la base energetica della donna. Però, in contrasto a questo desiderio di fertilità e di riproduzione, l'alchimia femminile aspira alla completa sublimazione di questa sostanza sedimentosa e impura, in modo che si trasformi in *qi*, poi in *shen*, e poi in nulla, portando verso l'immortalità. In questo percorso, le caratteristiche del corpo femminile che lo rendono fertile e riproduttivo vengono eliminate. Perciò vediamo due direzioni radicalmente opposte, una che recupera la salute femminile in nome della fertilità e della continuazione della linea familiare, l'altra che utilizza queste stesse energie per sublimare la corporalità, fertilità e maternità femminile, raggiungendo invece uno stato di androginità prima e immortalità poi. La salute femminile fornita dalla regolazione del mestruo non è perciò che il primo stadio della sublimazione del corpo femminile nel *nüdan*.

Qigong femminile moderno e contemporaneo

Nella Cina contemporanea queste pratiche sono ancora presenti, ma sono state ‘reinventate’ e ‘riconcettualizzate’ durante il periodo repubblicano (1911-1949) prima e comunista (post-1949) poi. Il periodo repubblicano è attraversato da vaste campagne anti-superstizione, in cui molti rituali e pratiche ‘spirituali’ vengono eliminati.²¹ Con l’avvento del regime comunista nel 1949, vista l’impossibilità di mettere in atto pratiche chiaramente religiose, esse vengono ripulite dei loro aspetti spirituali, e vengono reinventate come pratiche salutari e salutiste. Le pratiche *neidan* e *nüdan* vengono quindi riformate per soddisfare standard ‘scientifici’, e trasformate in ‘pratiche moderne’, poi chiamate *qigong* 氣功 (disciplina del soffio); si tratta di un tentativo, in un periodo in cui si pensava di eliminare del tutto la medicina tradizionale cinese, di preservarne il tipico utilizzo di movimenti fisici e della meditazione per migliorare la salute fisica e mentale.²² Queste pratiche vengono perciò estrapolate dal loro sostrato religioso, e trapiantate in ospedali e sanatori.²³ Riferimenti all’immortalità vengono eliminati e la salute del corpo diviene l’obiettivo finale. Con l’avvento della Rivoluzione Culturale (1966-76), anche il *qigong* viene marginalizzato, ma viene riscoperto negli anni ’80 sia in Cina che all’estero. In Cina, il *qigong* viene pubblicizzato ed entusiasticamente praticato nei parchi pubblici da milioni di cinesi. Per questo motivo, negli anni ’90 viene anche soppresso dallo stato cinese che vede i guru del *qigong* come una minaccia al potere centralizzato. Il *qigong* stesso viene interpretato e usato in modi diversi: se da un lato questo è visto dai praticanti come una tecnica eminentemente personale che dissocia la persona e il suo corpo dal potere centrale dello stato, dall’altro lato la burocrazia statale cerca di inculcare

²¹ Per meglio comprendere queste campagne anti-superstizione, vedi Vincent Goossaert and David A. Palmer, *The Religious Question in Modern China* (Chicago: University of Chicago Press, 2011).

²² David A. Palmer, *Qigong Fever: Body, Science, and Utopia in China* (New York: Columbia University Press, 2007). Nancy Chen, “Healing Sects and Anti-cult campaigns”, *The China Quarterly*, 174, 2003, 505-520.

²³ David Ownby, “Qigong, Falun Gong and the Body Politic in Contemporary China”, In Lionel M. Jensen e Timothy B. Weston (a cura di), *China’s Transformations: the Stories beyond the Headlines* (Lanham, MD: Rowman & Littlefield, 2007), 90–128, 93-94.

‘valori culturali approvati dallo stato’ nella mente di chi pratica. Per questo motivo il corpo di chi pratica è al centro di una guerra tra individuo e stato.²⁴ La forte repressione politica del movimento religioso Falungong 法輪功, da molti studiosi visto come una forma di *qigong*, è indicativa della tensione tra lo stato e singoli individui. I praticanti rivendicano il proprio corpo come spazio privato di esperienza, al di fuori del controllo dello stato, e la libertà di disporre del proprio corpo, nei modi che meglio credono, negli spazi pubblici; lo stato invece vede gli spazi pubblici utilizzati dai praticanti come soggetti a regolamentazioni governative. Le pratiche femminili vengono anch’esse reinterpretate come pratiche salutari dirette specialmente alle donne, con particolar attenzione ai problemi del ciclo. Anche qui il processo di trasformazione del corpo femminile può essere interpretato come un processo di crescita personale, e luogo di scelte personali; allo stesso tempo lo stato si sente in diritto di entrare negli spazi personali e nelle scelte riproduttive delle donne, e perciò di controllarne anche la salute e la fertilità.²⁵

In Europa e in America, dove queste tensioni tra spazi personali e pubblici non esistono nello stesso modo, queste pratiche vengono incorporate in stili di vita ‘salutari’ che includono anche lo Yoga, le arti marziali, l’agopuntura, etc.²⁶ Alcune di queste tecniche sono ora commercializzate come metodi di ‘guarigione spirituale’.²⁷ Linda Barnes, storica dell’agopuntura e delle sue trasformazioni e contatti con il mondo non-cinese, riflette sul fatto che l’indigenizzazione’ di queste pratiche al di fuori della Cina è una sintesi complessa di nozioni mediche, psicoterapeutiche e religiose, e che, per l’agopuntura, è il risultato di

²⁴ Jian Xu, “Body, Discourse and the Cultural Politics of Contemporary Chinese Qigong”, *The Journal of Asian Studies*, 58, 4, 1999, 961-991.

²⁵ Liu Yafei, “Women’s Qi Gong: *Nü Zi Qi Gong*”, DVD (Sierksdorf: AVR Verlag, 2015).

²⁶ Thomas Ots, “The Silenced Body, the Expressive Lie: on the Dialectic of Mind and Life in Chinese Cathartic Healing”, 1994, in Thomas J. Csordas, *Embodiment and Experience, The Existential Ground of Culture and Self* (Cambridge: Cambridge University Press, 1995).

²⁷ Michael Cohen, “Healing at the Borderland of Medicine and Religion: Regulating Potential Abuse of Authority by Spiritual Healers”, *Journal of Law and Religion*, 18, 2, 2003, 373-426.

decenni di interazione e dialogo.²⁸ Questo procedimento di indigenizzazione sta avvenendo anche con il *neidan* e, anche se molto più lentamente, con il *nüdan*. In America, tecniche di alchimia femminile sono state ‘riscoperte’ da vari praticanti, cinesi e non. Mantak Chia per primo ha popolarizzato queste pratiche in Occidente. Nei suoi libri su sessualità e salute, Chia reinterpreta l’alchimia femminile in chiave sessuale, con pratiche in coppia o solitarie.²⁹ Pratiche femminili solitarie vengono anche trasmesse da insegnanti cinesi, come per esempio Liu Yafei, la figlia di Liu Guizhen, colui che inventò il *qigong* negli anni ’50. Liu Yafei ha fatto molto per pubblicizzare il *nüzi qigong* 女子氣功 (*qigong* femminile) come una pratica di guarigione e salute per le donne.³⁰ Per i motivi discussi sopra, per Liu Yafei, come per altri insegnanti cinesi, è politicamente molto importante distanziare la loro pratica da tradizioni religiose come il Daoismo, perciò queste tecniche, che includono respirazione profonda, massaggio dei seni, visualizzazioni interiori, vengono proposte esclusivamente come coadiuvanti alla salute. La regolarità mestruale è ancora centrale in queste pratiche, ed è chiaro, da conversazioni personali con Liu Yafei, che la scomparsa del mestruo, una delle conseguenze necessarie del processo *nüdan*, non è vista positivamente nel *nüzi qigong*. Ciò ci indica come il sangue e il mestruo siano ancora e sempre gli elementi essenziali della fisiologia femminile.

Le pratiche di *qigong* femminile sono state adottate e disseminate negli stati Uniti per due decenni, e libri e corsi di divulgazione di *qigong* per donne sono piuttosto comuni.³¹ Le nozioni arrivate in Italia sembrano provenire direttamente dall’America, con qualche traduzione di libri in italiano; qualche scuola di *qigong* italiana offre anche workshop sul *qigong*

²⁸ Linda L. Barnes, “The Psychologizing of Chinese Healing Practices in the United States, in *Culture, Medicine and Psychiatry*, 22, 1998, 413-443.

²⁹ Mantak Chia, *Healing Love through the Dao: Cultivating Female Sexual Energy* (Rochester, VT: Destiny Books, 2005 [1986]).

³⁰ Liu, Yafei, *Nüzi qigong* DVD, 2015.

³¹ Deborah Davis, *Women’s Qigong for Health and Longevity: A Practical Guide for Women Forty and Over* (Boulder, CO: Shambhala, 2008). Dominique Ferraro, *Qigong for Women: Low-impact Exercises for Enhancing Energy and Toning the Body* (Rochester, VT: Healing Arts Press, 2000). Tinna Chunna Zhang, *Earth Qigong for Women: Awaken Your Inner Healing Power* (Berkeley: Blue Snake Books, 2008).

femminile, sottolineando come queste tecniche possano “essere d'aiuto in presenza dei sintomi più comuni del climaterio e per il raggiungimento di un'autonomia interiore e di una maggiore serenità”.³² Vediamo perciò come il corpo femminile, il suo benessere e la sua specificità trascendono le barriere culturali e continuano a riscuotere interesse.

³² *Qi gong per la donna*, (Milano. Xenia, 1999). Vedi anche “Yoga, auto-massaggio e *qigong* per donne over 40”, all'interno del corso Benessere in menopausa promosso da assessorato al Welfare in collaborazione con associazione La Tela di Penelope a Modena. <https://www.comune.modena.it/salastampa/archivio-comunicati-stampa/2018/8/yoga-automassaggio-e-qigong-per-donne-over-40>