

LA COSTITUZIONE SECONDO I 5 MOVIMENTI

Costituzione è la struttura energetica profonda, già presente alla nascita e che poi si manifesterà. La costituzione è l'espressione del fatto che in ogni persona un aspetto delle varie strutture energetiche viste predomina sugli altri; ognuno ha tutti i canali curiosi, ma uno di essi ha più peso degli altri, allora diremo che ha la costituzione di quel curioso; allo stesso modo ha tutti i muscoli del meridiano, legati alle 6 energie, ma una coppia di essi predomina, determinando la postura e l'atteggiamento deambulatorio tipici di una certa energia; e così via per i 3 riscaldatori, per le 4 stagioni, per i 5 movimenti, i 7 sentimenti.

Nel caso dei % movimenti è possibile distinguere un aspetto costituzionale, già definito all'atto della nascita, e uno tipologico, che viene a costruirsi in seguito. Le mani di una persona sono preziose per rivelare la costituzione, in quanto raramente sono alterate dall'influenza dell'ambiente e dalle esperienze di vita successive alla sua formazione, molto vicina alla nascita.

Legno : elegante, ben proporzionata, con dita lunghe come il palmo; mano asciutta e dura, con nodosità alle articolazioni; dita con rughe trasversali profonde sul dorso e longitudinali sul ventre, pliche delle nocche molto pronunciate; nocche sporgenti lateralmente; evidenti i tendini e le vene del dorso; unghie solide; mani dure e forti.

Fuoco : più sottile ed allungata, longilinea, con dita molto più lunghe del palmo, molto mobili, un po' storte (come la fiamma); meno pliche alle nocche e meno pronunciate; si apre bene a raggiera; unghie proporzionate e forti, bombate, polpastrelli rosei.

Terra : mano quadrata, a dita chiuse; mano forte, spessa, spatolosa, corta, tozza, squadrata; polposa ma tonica, molto pronunciata l'eminanza tenar; unghie robuste e quadrate; dita un po' più corte del palmo.

Acqua: carni come imbibite di acqua, dita cicciottelle, a salsicciotto, con cuscinetti laterali nelle falangi (nocche infossate lateralmente); il pizzico longitudinale sulle nocche tende a restare a lungo, più a lungo che sulla mano terra.

Metallo: mano a losanga, palmo stretto, più lungo delle dita; mano ovale a dita chiuse; mano slanciata, ma grazie al palmo non alle dita; unghie bombate in avanti, rosa carico.

Sognare defunti e fantasmi è tipico di una turba del cuore; sognare agguati aggressioni, lotte, di una turba del fegato.

LA TIPOLOGIA SECONDO I 5 MOVIMENTI

La tipologia è dovuta alla propria reazione a situazioni esterne o direttamente al loro influsso su di se; dipende da sollecitazioni ambientali ripetute e continue, operanti per lungo tempo. In questo caso avvenimenti esterni, esperienze e situazioni possono portare a una risposta interiore che esalta uno degli aspetti presenti e lo fa predominare sugli altri.

Risulta sì legata alla costituzione, ma non vi si identifica in quanto è venuta a crearsi recentemente e suscettibile di evoluzione autonoma anche in breve tempo, se le condizioni esterne mutano. Se invece rimangono inalterate andrà consolidandosi sempre più, sino ad assumere la connotazione di una costituzione.

Quanto più la struttura energetica sarà profonda e meno aperta verso l'esterno, tanto più la tipologia sarà profonda e più difficile da modificare; ad es. una tipologia secondo i 5 movimenti è più radicata di una secondo i 7 sentimenti. Molto spesso però si parla di costituzione in entrambi i casi, riservando il termine tipologia solo per situazioni molto superficiali e facili da alterare.

Riportiamo brevemente qui di seguito tutta una serie di corrispondenze tra i movimenti e alcune caratteristiche della persona, più legate alla tipologia.

legno

struttura fisica

E' imponente, spalle larghe, muscolatura tonica, snello, colorito olivastro; arti lunghi, anche sottili, ma robusti e muscolosi, nodosi e rugosi; le gambe sono più lunghe del tronco; i fianchi sono più stretti delle spalle.

Ha viso pieno, mani e piedi forti; lo sguardo è franco, la mano dura; occhi inquietanti, mediterranei; si abbronzia facilmente, con sottofondo olivastro; accumula il grasso all'esterno delle cosce; tende a gridare; camminata dura, un po' pesante, appoggia il tallone prima del piede.

caratteristiche fisiche – vedi tabella.

caratteristiche psicoemotive

Persona che è ansiosa, timida, impaziente; tende a rifugiarsi nella fantasia; pigro al mattino, alla sera non andrebbe mai a letto; ha turbe di tutte le messe in movimento; agisce per intuito, geniale; sa le cose per intuito; coraggio avventato. Deve vincere senza combattere, proiettandosi nel futuro (strategia), se non ci riesce soffre e sta male; la collera lo ferisce poiché non serve a combattere.

fuoco

struttura fisica

E' di corporatura massiccia, il torace è molto evidente, spesso e lungo; le gambe sono lunghe come il tronco; i fianchi sono larghi come le spalle.

Ha colorito rossastro, con capillari evidenti sul volto, ha sempre caldo; la sua abbronzatura ha una visibile componente rossa, non ama stare al sole; tende ad ingrassare nella parte alta del corpo, restando magro in basso; andatura armoniosa, tendenza ad appoggiarsi sulle punte; se alto e slanciato, ha portamento elegante, passo elastico.

caratteristiche fisiche – vedi tabella.

caratteristiche psicoemotive

Arrossisce facilmente, è molto emotiva, anche pessimista; può alternare momenti di euforia e di depressione; tende a idealizzare e rimanere allo stato potenziale; fa le cose per amore, con passione, con il gusto di farle e anche di averle fatte; ama concludere ciò che inizia, soffre di dover sospendere o rimandare.

terra

struttura fisica

E' brevilineo, tarchiato, ma solitamente non obeso, le gambe sono lunghe come il tronco, ha i fianchi stretti, la cosce e i glutei sono carnosì, tutte le carni in generale sono sode e muscolose.

Ha viso rotondo e guance spesse; è spesso agile; si abbronza di un bel colore dorato; accumula il grasso un po' dappertutto, soprattutto nella parte centrale del corpo e nell'interno coscia; il passo è pesante, da papera o da elefante, appoggia tutto il piede al suolo, pestandolo.

caratteristiche fisiche – vedi tabella.

L'andatura può aiutare a distinguere tra la costituzione terra e quella acqua, entrambe robuste e anche obese: il passo è armonioso nell'acqua, da papera nella terra.

caratteristiche psicoemotive

Ha difficoltà ad accettare i cambiamenti, con pochi interessi; ama i piaceri della vita; deve pensare, calcolare tutto, costruisce; intelligenza costruita, calcolata. Possiede grande capacità riflessiva e buona memoria, non dimentica nulla, nemmeno gli sgarbi; ama avere riferimenti (tradizione) su cui riflettere; ha difficoltà a trasformarsi, ogni trasformazione è una sofferenza; a volte non digerisce persone, situazioni, ambienti:

metallo

struttura fisica

E' longilineo, con scheletro minuto ma molto allungato; le spalle sono strette, anche a bottiglia, larghe come i fianchi; è slanciato, etereo, con arti e tronco che si possono dire tubolari; spesso magro, può essere anche obeso, ma le sottostanti caratteristiche di esilità permangono evidenti.

Viso ovale allungato, pallido, collo lungo; naso forte e lungo; non sopporta il sole e si scotta facilmente; ingrassa tipicamente sulle natiche; passo elegante, quasi da danza, o invece scoordinato anche nei movimenti: inciampa e rovescia oggetti.

caratteristiche fisiche – vedi tabella.

caratteristiche psicoemotive

Dotato di uno spiccato senso della giustizia, ama discutere, persuaso di essere nel giusto; ha sempre ragione, polemizza su tutto e spesso riesce a imporsi; a volte risulta testardo e pignolo; giudica ciò che è buono o cattivo per se stesso, anche a scapito degli altri; se subisce un'ingiustizia si vendica; sensibile alle aggressioni delle xie, tende a sentirsi aggredito; astenico e pallido è il primo a tirarsi indietro di fronte a un problema.

acqua

struttura fisica

Solitamente abbastanza snello, ma ben tornito se donna, può anche essere debordante; ha i fianchi evidenti, più larghi delle spalle; la carne è soffice, come imbibita; non appare muscolosa, poiché i muscoli sono avvolti in una soffice morbidezza; le cosce sono sottili sotto il bacino largo.

Ha il volto triangolare, colorito grigio; la sua abbronzatura presenta una tinta nera di sfondo; ingrassa a livello del sacro; andatura fiera, veloce e armoniosa, tiene la colonna in iperestensione.

caratteristiche fisiche – vedi tabella.

caratteristiche psicoemotive

Molto adattabile, come l'acqua, nasconde i propri sentimenti, ma è leale; intelligenza ostinata, dominata dalla volontà; decide spontaneamente, senza quasi accorgersene, anche per gli altri; si impone senza volerlo, portata al comando; sa vivere senza porsi problemi inutili; determinata nel raggiungere la meta fissata, ma senza prevaricare sugli altri; coraggiosa, ma forte e giusta. Ha la capacità di abbreviare le distanze tra se ed il proprio progetto.

Vi è infine anche una costituzione legata al TR, ma non al MC.

triplice riscaldatore : è legato al mantenimento della vita, costituisce l'attuazione nel cielo posteriore di ciò che il ming men è nel cielo anteriore (è il fuoco del ming men nel cielo posteriore); grande regista, coordina tutto, presiede al mantenimento della vita; persona che sa coordinare il lavoro degli altri, grande organizzatore. Cattive abitudini e igiene alimentari alterano il TR, che per poter funzionare (e mantenere la vita) consuma jing del cielo anteriore, non riuscendo a utilizzare a pieno quello del cielo posteriore.