

# La medicina cinese

La medicina cinese è una medicina analogica, che estrae dall'osservazione della natura delle categorie di collegamento tra i vari eventi che accadono.

Nei sistemi analogici non esiste la verità, ma solo una varietà di interpretazioni, che dimostrano il loro valore solo in relazione alla capacità connettere segni, e nel caso della medicina di avere potenzialità predittive e di azione.

# YIN/YANG

Quindi le prime osservazioni sono state compiute cercando di dividere i fenomeni in due aspetti tra loro opposti e complementari, ne esce la teoria dello YIN/YANG

# YIN/YANG

Yin è letteralmente il lato all'ombra della collina  
mentre Yang è il lato al sole della collina,  
per estensione tutto ciò che ha che fare con  
l'ombra è Yin e ciò che ha che fare con il sole è  
Yang.

Quindi la notte è Yin, il giorno è Yang.

# YIN/YANG

Così come è Yin la notte lo è anche la terra, la madre, il femminile, l'anziano, le gambe, la quiete, una condizione clinica cronica.

Così come è Yang il sole lo è anche il cielo, il padre, il maschile, il giovane, le braccia, il movimento, una condizione clinica acuta

# YIN/YANG

Ma il lato al sole è il lato all'ombra della collina  
non sono sempre lo stesso per tutta la giornata  
ma cambia allo scorrere del tempo quindi ciò  
che prima era Yang ora è Yin e viceversa,  
quindi non è proprio una dicotomia perché oltre  
a essere opposti sono anche complementari.

# Le Leggi dello YIN/YANG

Per comprendere meglio le relazioni tra lo Yin e lo Yang sono state descritte le 4 leggi dello Yin/Yang:

- Lo Yin e lo Yang sono opposti
- Lo Yin e lo Yang hanno origine reciproca
- La crescita e la riduzione dello Yin e dello Yang sono inversamente proporzionali
- Lo Yin e lo Yang si alternano e si trasformano a vicenda

# Le Leggi dello YIN/YANG

- La prima legge è la constatazione della possibilità di dividere in dicotomie tutti i fenomeni del mondo ma la presenza di un polo necessariamente determina l'esistenza dell'altro quindi sono opposti ma complementari.
  - La seconda legge sostiene che l'origine comune è la base della loro relazione, l'insieme da loro creato necessariamente rappresenta la totalità dell'essere.
- La terza legge dice che al diminuire di uno il posto lasciato viene preso necessariamente da una parte dell'altro.
- La quarta è semplicemente la constatazione finale che la loro natura è di alternarsi e trasformarsi l'un l'altro.

# YIN

ombra

terra

donna

madre

acqua

freddo

umido

morbido

quiete

conservazione

concentra

raffredda

sostiene

nutrire

# YANG

sole

cielo

uomo

padre

fuoco

caldo

secco

duro

movimento

distribuzione

diffonde

riscalda

trasforma

muovere



# YIN

interno

verso l'interno

basso-sotto

pedi

gambe

testa

zona ventrale

addome

lombare

cronicità

insorgenza lenta

persistenza

degenerazione(-osi)

# YANG

esterno

verso l'esterno

alto-sopra

mani

braccia

perineo

zona dorsale

petto

cervicale

acuzie

insorgenza veloce

cambiamento rapido

infiammazione(-ite)

# Combinazioni YIN/YANG

Le osservazioni successive sono andate nella direzione di comprendere il susseguirsi delle stagioni e associandole ai concetti dello  
YIN/YANG

Essendo un concetto relativo e dinamico dallo Yin/Yang si passa alle possibili relazioni tra i due poli, concetto svolto nel famosissimo testo “Classico dei Mutamenti”(Yijing), sviluppando un sistema binario fra i più antichi della storia.

# Combinazioni YIN/YANG

Allo Yang viene associata una linea intera e allo Yin una linea spezzata.

Queste linee poi vengono associate a coppie creando quattro combinazioni ( intera-intera, intera-spezzata, spezzata-spezzata, spezzata-intera)

Associandole invece a tre vengono create otto combinazioni o trigrammi( cielo, terra, fuoco, acqua, monte, lago, tuono, vento)

Associando due trigrammi tra loro viene creato un esagramma che è il fulcro del sistema divinatorio espresso nel libro.

Linee	Movimento	Immagine	Stagione	Orario	Punti cardinali
spezzata-spezzata	Yin nello Yin	Grande Yin	Inverno	Mezza notte	Nord
intera-spezzata	Yin nello Yang	Yang minore	Primavera	Le 06:00	Est
intera-intera	Yang nello Yang	Grande Yang	Estate	Mezzo giorno	Sud
spezzata-intera	Yang nello Yin	Yin minore	Autunno	Le 18:00	Ovest

# I Cinque Movimenti

Un altro punto di osservazione, per la generazione di una delle analogie più famose, è la ciclicità della trasformazione dei fenomeni e degli enti esplicito nella teoria del Cinque Movimenti.

Il concetto dei “Cinque Movimenti” è simile a quello dei quattro elementi occidentali soltanto che, come sempre, non è un concetto sostanziale, come siamo abituati nella nostra cultura, ma dinamico funzionale

I Movimenti sono **Legno**, **Fuoco**, **Terra**, **Metallo**, **Acqua** e sono retti da due leggi principali: la Legge di Generazione e la Legge di Inibizione.

# I Cinque Movimenti

La Legge di Generazione dice che ogni movimento è il punto di partenza per il Movimento seguente e anche la conclusione del Movimento che lo precede, e viene chiamato ciclo Madre-Figlio: il Legno prende Fuoco e genera il Fuoco, il Fuoco crea la cenere che è la Terra, la Terra che si condensa sotto il suo peso genera il Metallo, il Metallo riscaldato si fonde e genera l'Acqua e l'Acqua va a nutrire il Legno.

La Legge di Inibizione dice che ogni Movimento impedisce e limita il Movimento di due fasi posteriore e che viene limitato da quello di due fasi precedenti e viene chiamato Nonno-Nipote: il Legno con le proprie radici rompe la Terra, la Terra argina l'Acqua, l'Acqua spegne il Fuoco, il Fuoco fonde il Metallo, il Metallo taglia il Legno.

# I Cinque Movimenti

Questa teoria è una delle basi della scuola filosofica Naturalistica che è una delle scuole filosofiche diffuse nel periodo degli stati combattenti, ed è stata attribuita al filosofo Zou Yan del quale non abbiamo nessuna opera. Questa teoria deriva dall'osservazione della vita del mondo naturale e dalla constatazione che il mantenimento della vita e la produzione della vita necessitano la presenza di questi Movimenti.

Come nel caso della teoria dello Yin/Yang nonostante i Movimenti si caratterizzino come differenti tra loro, sono tra loro dipendenti e inseparabili e le loro relazioni sono la base per spiegare tutti i fenomeni del mondo naturale.

# I Cinque Movimenti e le stagioni

Derivando da un'osservazione del mondo naturale anche la teoria dei “Cinque Movimenti” può essere messa in relazione con le stagioni: il Legno è la primavera, il Fuoco è l'estate, il Metallo è l'autunno, l'Acqua e l'inverno.

La Terra è il centro intorno a cui si generano i mutamenti ed ha due collocazioni stagionali, i giorni di passaggio da una stagione all'altra e più specificatamente i giorni di passaggio tra l'estate e l'autunno che di conseguenza ne risulterebbero più stagioni più corte della primavera e dell'inverno.



# I Cinque Movimenti e lo YIN/YANG

Vediamo quindi come i due concetti fondamentali che abbiamo fino ad ora spiegato possono in realtà andare a fondersi in una teoria integrata tra lo Yin/Yang e i Cinque Movimenti.

Immagine	Stagione	Orario	Punti cardinali	Movimenti
Grande Yin	Inverno	Mezzanotte	Nord	Acqua
Yang minore	Primavera	Le 06:00	Est	Legno
Grande Yang	Estate	Mezzogiorno	Sud	Fuoco
Yin minore	Autunno	Le 18:00	Ovest	Metallo
	Passaggio di stagione		Centro	Terra

# I Cinque Movimenti e lo YIN/YANG

*In altre parole, mentre lo Yin e lo Yang descrivono la natura del fenomeno nell'istante, la legge dei cinque movimenti permette di porre lo stesso fenomeno in relazione con lo spazio e il tempo descrivendone la storia e permettendo di prevedere l'evoluzione (si comprende bene come queste caratteristiche siano importanti se vengono applicate alla salute dell'uomo)*

# Legno

Legno: lo yang nascente ha come caratteristiche il movimento e la crescita, l'esteriorizzazione delle possibilità. Corrisponde all'inizio di ogni processo fisiologico, dall'infanzia alla mattina, rappresenta il passaggio da ciò che è potenziale a ciò che è manifesto. La sua sintomatologia è acuta e di veloce evoluzione( come le febbri dei bambini). È il vettore iniziale di ogni cambiamento.

***La qualità del suo Qi è di essere flessibile. La sua natura intrinseca è tiepida e soffice, ha il potere di armonizzare, ha la funzione di mobilitare. Comanda e regola la distribuzione.***

***Annuncia la stagione della crescita, se questa subisce mutamenti anomali ci saranno distruzione e sconvolgimento.***

***[sowen]***

# Fuoco

Fuoco: il grande Yang ha come caratteristiche l'essere il compimento, il raggiungimento del massimo livello di evoluzione possibile, è alla manifestazione di tutte le possibilità. Corrisponde all'acme dei processi fisiologici dall'età adulta a mezzogiorno, rappresenta l'esteriorizzazione massima di tutte le potenzialità. La sua sintomatologia è acuta e invalidante e con conseguenze spesso tragiche( come un infarto miocardico)

***La qualità del suo Qi è di crescere ed elevarsi. La sua natura intrinseca è ardente, ha il potere di rendere manifesto, serve ad accelerare. [...], tra le trasformazioni corrisponde al pieno rigoglio[...]. Comanda e regola la luce. Annuncia la stagione del caldo torrido, se questa subisce mutamenti anomali ci saranno arsura e siccità[sowen].***

# Terra

Terra: il Centro ha come caratteristiche essere la possibilità dei cambiamenti, è il centro intorno a cui ruotano tutti i mutamenti possibili, ma anche la potenzialità feconda che porta al raccoglimento dei frutti. Corrisponde a tutti momenti di passaggio nella vita come nell'anno o nella giornata. La sua sintomatologia è lenta a manifestarsi e ha bisogno di cambiamenti di stile di vita per essere risolta ( come un diabete di tipo 2 o un ristagno linfatico)

***La qualità del suo Qi è di essere gravido. La sua natura intrinseca è di essere tranquilla e unificante, ha il potere di lubrificare e idratare, serve a trasformare, [...] tra le trasformazioni corrisponde alla generazione. Comanda e regola la pacificazione. Annuncia la stagione delle nuvole e pioggia, se questa subisce mutamenti anomali ci saranno alluvioni.[sowen]***

# Metallo

Metallo: lo Yin nascente ha come caratteristiche la raccolta dei frutti, l'accoglimento dei risultati dell'espressione delle potenzialità.

Permette il giudizio su ciò che abbiamo concluso, e consente la difesa di ciò che si è raggiunto. Corrisponde alla fase discendente dei processi fisiologici dalla prima età anziana al pomeriggio. Corrisponde all'inizio del riposo quando non si deve più esporsi ma iniziare a ritirarsi. La sua sintomatologia è cronica sottoposta a riacutizzazioni ( come il raffreddore e la bronchite cronica).

***La qualità del suo Qi è di maturare. La sua natura intrinseca è fresca, ha il potere di purificare, serve a consolidare e proteggere.[...] tra le trasformazioni corrisponde al raccolto. Comanda e regola il consolidamento. Annuncia la stagione di foschia e rugiada; se questa subisce mutamenti anomali ci sarà inedia.[sowen]***

# Acqua

Acqua: il grande Yin ha come caratteristiche il raccoglimento e la conservazione. Dona struttura a tutte le potenzialità future. Rappresenta l'insieme delle possibilità, ciò che si esprime nel Fuoco è ha i propri presupposti nell'Acqua, ciò che si esplica nel Fuoco si complica nell'Acqua, dona coerenza alle possibili manifestazioni. Rappresenta la fine di ogni processo fisiologico dalla tarda anzianità alla sera, ciò che viene lasciato, come in eredità, al nuovo ciclo. La sua sintomatologia è cronica e degenerativa, senza una soluzione completa ( come una artrosi o una demenza senile).

***La qualità del suo Qi è solida. La sua natura intrinseca è fredda e severa, ha il potere di raffreddare, serve a immagazzinare.[...] tra le trasformazioni corrisponde alla stasi. Comanda e regola il sedare e pone in uno stato di quiete. Annuncia la stagione del ghiaccio e della neve; se questa subisce mutamenti anomali ci saranno gelate e freddo intenso.[sowen]***



# Le corrispondenze dei Cinque Movimenti

La teoria dei “Cinque Movimenti” ha però, rispetto alla sola teoria Yin/Yang, una capacità di classificazione dei fenomeni naturali più sottile e capillare tanto che seguendo questo schema possono essere classificati tutti gli organi interni e la totalità del corpo sia topograficamente che funzionalmente ma anche i sentimenti.

La stessa classificazione può poi essere usata per i fenomeni atmosferici come vettori di patologie esterne, ai sentimenti come vettori di patologie interne, ai cibi come modo di cura delle alterazioni sia interne che esterne, ma anche ad un'infinità di creazioni e prodotti umani come la musica, le arti o le arti marziali

	Legno	Fuoco	Terra	Metallo	Acqua
p. cardinali	Est	Sud	Centro	Ovest	Nord
Stagione	primavera	estate	Cambio stagione	Autunno	inverno
Clima	Vento	Calore	Umidità	Secchezza	Freddo
Colore	Verde	Rosso	Giallo	Bianco	Nero
Sapore	Acido	Amaro	Dolce	Piccante	Salato
Organo	Fegato	Cuore- Pericardio	Milza	Polmone	Rene
Viscere	Colecisti	Intestino tenue-TR	Stomaco	Intestino crasso	Vescica urinaria

	Legno	Fuoco	Terra	Metallo	Acqua
Orifizzi	Occhi	Lingua	Labbra	Naso	Orecchie
Tessuti	Tendini e muscoli	Vasi sanguigni	Connettivo	Pelle e peli	Ossa,denti,capelli
Zone corporee	Ipocondri e l'inguine	Il volto e le mani	I 4 arti e grandi articolazioni		La zona lombare, le ginocchia, i piedi
Funzioni cognitive	Ideazione	Capacità di giudizio	Riflessione	Comprensione e emotiva	Volontà e determinazione
Emozioni forti	Rabbia	Gioia	Rimuginazione	Tristezza	Paura

# I Sei organi/visceri e i Dodici Meridiani

Quindi estendendo la teoria dei “Cinque Movimenti” al corpo umano e coniugandola con la teoria Yin/Yang ne esce la teoria dei “Sei organi e visceri(Zang-Fu)” e dei “ Dodici Meridiani”.

Per ogni Movimento corrisponde un organo (pieno) e un viscere(cavo), gli organi essendo pieni conservano e immagazzinano quindi sono la manifestazione Yin di quel Movimento, i visceri che sono cavi rappresentano il movimento con la loro capacità di riempirsi e svuotarsi quindi sono la manifestazione Yang di quel Movimento.

# I Dodici Meridiani

Su questi dodici tra organi e visceri si costruisce l'impalcatura dei “Dodici Meridiani”, la localizzazione precisa del percorso dei Meridiani è stata effettuata durante la pratica di movimenti terapeutici e la definizione della funzione tramite le analogie della teoria dei “Cinque Movimenti”.

# I Dodici Meridiani

I Meridiani sono sei per l'arto superiore e sei per l'arto inferiore, di cui tre centrifughi e tre centripeti per ogni arto, e sono tutti bilaterali. I Meridiani centrifughi portano verso l'ambiente le energie dell'organismo e quelli centripeti portano verso l'organismo le energie dell'ambiente in uno scambio continuo che genera il mutamento tipico della vita.

I Meridiani Yin, quindi associati ad un organo, scorrono sulle zone ventrali e che si possono flettere, i Meridiani Yang, quindi associati ad un viscere, scorrono sulle superfici dorsali e che si possono estendere.

# I Dodici Meridiani

I Meridiani Yang dell'arto superiore sono centripeti, i Meridiani Yin sono centrifughi, i Meridiani Yin del arto inferiore sono centripeti, i Meridiani Yang centrifughi.

Quest'associazione tra meridiani centrifughi e centripeti crea il movimento energetico che viene sempre citato quando si parla di medicina cinese e di armonizzazione energetica.

# Fisiologia dei movimenti energetici

L'energia Yang proveniente dal Cielo penetra nell'organismo dai Meridiani Yang dell'arto superiore, passa ai Meridiani Yang dell'arto inferiore che sono centrifughi e che quindi la veicolano in basso verso la Terra.

L'energia Yin proveniente dalla Terra penetra nei Meridiani Yin dell'arto inferiore che la innalzano, passa ai Meridiani Yin dell'arto superiore che sono centrifughi che la veicolano in alto verso il Cielo.



# Fisiologia dei movimenti energetici

Per mantenere l'equilibrio allora:

- l'energia Yang deve sempre andare verso il basso al fine di dissipare il calore tipico della parte superiore e di mitigare il freddo della parte inferiore,
- l'energia Yin deve sempre salire verso l'alto al fine di muovere la stasi tipica della parte inferiore e per stemperare il calore della parte superiore e pulire dalle emozioni che spesso generano quel calore.

Arto superiore	Yin(centrifugo)	Yang(centripeto)	Movimento
	Polmone	Intestino crasso	Metallo
	Pericardio	Triplice Riscaldatore	Fuoco Ministeriale
	Cuore	Intestino tenue	Fuoco Imperiale
Arto inferiore	Yin(centripeto)	Yang(centrifugo)	Movimento
	Milza	Stomaco	Terra
	Fegato	Colecisti	Legno
	Rene	Vescica urinaria	Acqua

# Meridiani arto superiore

Quindi abbiamo nell'arto superiore Meridiani corrispondenti ai Movimenti di  
Metallo e Fuoco.

- Quelli associati al Fuoco sono adibiti alla manifestazione della propria costituzione e servono per liberare verso l'esterno le energie bloccate ( Cuore e Pericardio).
- Quelli Metallo servono a dirigere all'esterno l'energia difensiva (Polmone) e a portare verso il basso l'energia che fisiologicamente deve andarci ( Intestino crasso).

# Meridiani arto inferiore

Nell'arto inferiore abbiamo Meridiani corrispondenti ai Movimenti Legno, Terra e Acqua.

- Quelli associati al Legno armonizzano la circolazione energetica in generale(Fegato,Colecisti) e innalzano lo Yin che tende a ristagnare(Fegato).
- Quelli associati alla Terra armonizzano le funzioni di salita (Milza) e di discesa (Stomaco) dando così fluidità al centro delle trasformazioni.
- Quelli associati all'Acqua condensano l'energia conservandola nella zona del cingolo pelvico ( Rene) e determinano la struttura fisica che sottosta alla possibilità delle manifestazioni ( Vescica).

# Il Numero Tre

L'ultima analogia, che ha un ruolo particolarmente importante per quanto riguarda il Qi Gong, deriva dalla numerologia, infatti tutto ciò che sta nel piano delle manifestazioni, cioè vive deriva la propria possibilità di esistenza dal numero 3.

# I Tre Tesori

In medicina cinese ciò che è vivo, sicuramente gli animali, deve la propria vita alla presenza di tre sostanze che in un movimento dialettico determinano la possibilità del sistema di reagire agli stimoli esterni.

Le tre sostanze sono Shen, Qi, Jing.

# Shen

Lo Shen viene tradotto comunemente come Spirito, cosa che genera fraintendimenti per i concetti che la nostra cultura associa a questa parola. Lo Shen non è traducibile come l'anima perché è una funzione non connessa ad un'entità finita ma più la possibilità di questa funzione in tutte le entità esistenti, e non può essere traducibile come una divinità perché non esiste come separato dalla realtà fenomenica.

# Shen

Lo Shen è la manifestazione più Yang dell'energia e quindi sarà impalpabile, invisibile, sempre in trasformazione, principio dell'attività, è quindi la coscienza, l'intelletto, i pensieri, le emozioni, il motivo per cui facciamo ciò che facciamo.

Ad ogni organo è associato uno Shen che se è equilibrato svolge le funzioni cognitive che gli sono proprie, se è in disarmonia manifesterà un'emozione forte.

Nelle sue funzioni rappresenta lo Yang Puro.



Fegato

Cuore

Milza

Polmone

Rene

Funzioni  
cognitive

Ideazione

Capacità  
di giudizio

Riflessione

Comprensione  
emotiva

Volontà  
e  
determinazione

Emozioni  
forti

Rabbia

Gioia

Rimuginazione

Tristezza

Paura

# Jing

Il Jing viene tradotto quintessenza ed è la manifestazione più Yin dell'energia tanto da essere quasi palpabile essendo conservato nella parte più interna del corpo, come ad esempio i liquidi interni di un frutto, il midollo osseo o il latte materno che sono ricchi di Jing.

# Jing

Viene ereditato dai genitori, quindi a volte viene inteso come l'eredità genetica anche se al suo interno racchiude anche le funzioni epigenetiche. Controlla la funzione di concepimento, crescita, sviluppo sessuale, riproduzione, gravidanza, maturazione, invecchiamento e morte.

Non è rinnovabile e viene consumato progressivamente, la quantità che ne ereditiamo dai genitori va gestita tramite lo stile di vita, l'attività sessuale, le ginnastiche energetiche e l'alimentazione.

Nelle sue funzione rappresenta lo Yin Puro.

# Qi

Al momento del concepimento lo Shen incontra il Jing dei due genitori (ovulo e spermatozoo) innescando una reazione che infiamma il Jing e che crea un calore, un movimento che rappresenta la vita, si crea così la terza delle sostanze fondamentali che è il Qi.

# Qi

Il Qi che viene comunemente tradotto con energia non è niente altro che il movimento che caratterizza la vita. Fonte di trasformazione costante il Qi scorre nei meridiani al fine di accordare la propria circolazione con la circolazione del Qi dell'universo.

È allo stesso tempo materia e energia, è una sostanza sottile che per essere tale deve sempre circolare, muoversi e cambiare.

# Qi

Controlla la circolazione sanguigna, la diffusione del calore, sostiene le funzioni di organi e visceri, trasforma l'energia dell'aria (Yang) e il Jing dei cibi (Yin) in energia endogena, protegge dai patogeni esterni.

Nella sua funzione di media tra lo Shen, inteso come Yang Puro, e il Jing, inteso come Yin Puro, rappresenta la vita stessa, rappresenta tutto ciò che accade nel mondo, rappresenta ciò che non è ma diviene.

# I Tre Riscaldatori

I “Tre Tesori” nel corpo vengono gestiti dall'interazione di più organi e visceri e dai corrispondenti Meridiani, introducendo la tripartizione che sottosta alla possibilità della manifestazione:

i Tre Riscaldatori.

Riscaldatore Superiore	Riscaldatore Medio	Riscaldatore Inferiore
Polmone	Milza	Rene
Pericardio	Stomaco	Fegato
Cuore	Fegato	Colecisti
	Colecisti	Intestino tenue
		Intestino crasso
		Vescica urinaria



# Il Triplice Riscaldatore

Il viscere e il Meridiano del Triplice Riscaldatore governano queste super funzioni e regolano anche la diffusione dell'energia, il Qi, che si sviluppa dalla combustione del Jing dopo la reazione con lo Shen, e che poi andrà a diversificarsi a seconda della funzione che svolgerà all'interno del sistema.

# Le Tre Regolazioni

Questa tripartizione è importante ai fini della comprensione delle ginnastiche energetiche perché ne corrispondono tre pratiche che sono la base di ogni ginnastica energetica e sono:

- **“Regolazione della Postura” ( Tiao Shen) che agisce sul Jing**
  - **“Regolazione del Respiro” ( Tiao Xi) che agisce sul Qi**
  - **“Regolazione del Cuore” ( Tiao Xin) che agisce sullo Shen**

# Le Tre Regolazioni

Una postura particolare, con una respirazione addominale profonda e uno stato di rilassatezza vigile sono considerati le caratteristiche salienti sia del Tai Chi che del Qi Gong, evidenti anche alle indagini scientifiche e traggono la loro giustificazione dalla necessità di armonizzare i “Tre Tesori” per accordarsi con i ritmi naturali.

Da qui la grande diffusione delle ginnastiche energetiche sia come strumento di igiene energetica sia come terapia.

# Regolazione della postura

- La distanza tra i piedi varia dalla larghezza delle anche alla larghezza delle spalle.
- Il peso è sempre al centro del piedi nella zona anteriore dell'arco plantare, e le dita è come se fossero agganciate al suolo
- Le ginocchia sono sempre un po' flesse e puntano sempre nella direzione dell'alluce
- il bacino è retroverso, cioè il perineo punta a perpedicolo sulla linea che unisce i malleoli
- l'articolazione dell'anca è sempre flessa, come a risucchiare la zona iliaca

# Regolazione della postura

- l'angolo costale è chiuso
- il petto è sgonfio
- le spalle sono basse e lievemente cadenti in avanti
- la testa è come appesa per il punto più alto del capo, punto di incrocio tra la linea mediana del cranio e la linea che congiunge gli apici dei padiglioni auricolari
- il mento è retratto come a reggere una pallina da tennis tra il mento e l'articolazione sternoclaveare