

Cielo anteriore e Cielo posteriore. Definizioni e interrelazioni

[Articolo originale](#) pubblicato su [Medicina Cinese News](#)



In medicina cinese si parla spesso di **cielo anteriore** e **cielo posteriore** riferendosi a due diversi tipi di energia in grado di connotare la [vitalità](#) umana determinandola, nel bene e nel male.

Ma cosa rappresentano di preciso questi due importanti concetti?

Che ruolo hanno nell'uomo e in che relazione sono tra loro nel determinare la nostra [energia](#)?

Il cielo anteriore

Il cielo anteriore (*Xian tian*) fa riferimento all'energia costitutiva dell'individuo.

Rimanda a **tutto ciò che è antecedente alla nostra nascita.**

Chiama in causa gli aspetti genetici (l'energia dei nostri genitori e dei nostri antenati) ma anche energie più sottili, fino ad arrivare a quella che viene anche definita "eredità karmica".



Il cielo anteriore è, in un certo senso, la rappresentazione della nostra **unicità** fin dal momento del concepimento, momento in cui si uniscono le energie dell'uomo e della donna (i nostri genitori) ma anche le energie del cosmo intero (astri compresi), per come sono in quel determinato momento.

Le caratteristiche del cielo anteriore sono determinanti.

D'altro canto, chiariamo subito che il cielo anteriore è un “ **dono**” che riceviamo alla nascita e non è modificabile. Non è, infatti, possibile agire direttamente sul nostro cielo anteriore per modificarlo o aumentarne l'energia.

A noi spetta solo il compito di “interpretarlo” durante la nostra vita.

Se è vero che non possiamo integrare il nostro cielo anteriore, possiamo però **preservarlo** e **proteggerlo**, affinché mantenga il più a lungo possibile il suo vigore.

Ciò è possibile grazie ad una condotta di vita equilibrata e alla possibilità di intervenire quotidianamente sull'energia del cielo posteriore mediante [alimentazione](#) e pratiche energetiche riequilibranti come l'[agopuntura](#), il [tuina](#) e il [qi gong](#).

La medicina cinese riconosce ai [Reni](#) il ruolo prioritario nel tesaurizzare l'energia del cielo anteriore, definendoli la “*radice del cielo anteriore*”.

I Reni, quindi, sono l'organo [Zang](#) in cui viene conservata questa “essenza congenita” fonte della vita.

Il cielo posteriore

Il **cielo posteriore** (*Hou Tian*) fa riferimento all'energia che l'uomo rinnova quotidianamente fin dal momento della nascita, soprattutto attraverso la [respirazione](#) e l'alimentazione.



E' un'energia per così dire "acquisita", non congenita. Deriva dalle nostre scelte, giorno dopo giorno.

Nella pratica, il cielo posteriore è costituito da quelle essenze assunte costantemente dall'esterno: **cibo, aria, acqua**, ma anche il **nutrimento psicoaffettivo** dato dalla qualità e dall'armonia dell'ambiente che scegliamo per la nostra vita!

L'equilibrio nell'acquisizione di questo tipo di "carburante" permette il mantenimento delle funzioni vitali ed è garanzia per il nostro benessere psico-fisico.

Mentre, come abbiamo visto, non possiamo agire sul cielo anteriore, **possiamo agire, invece, sul cielo posteriore**, migliorando il nostro stato di benessere e trasformandoci ogni giorno.

Dal punto di vista della fisiologia energetica, la medicina cinese assegna il ruolo centrale nella determinazione del cielo posteriore alla loggia **Terra**, ed in particolare agli **Zang fu** accoppiati **Milza e Stomaco**:

- lo **Stomaco** è responsabile del contenimento e della scissione degli alimenti e per questo viene considerato il più importante dei Fu ("madre dei cinque Zang e dei sei Fu"). Se lo Stomaco ("radice del Qi del cielo posteriore") è debole, ne conseguono stanchezza e affaticabilità e le funzioni degli Zang fu sono complessivamente carenti.
- Milza, dal canto suo, è il "Ministro delle trasformazioni". In medicina cinese rappresenta lo Zang cardine del processo digestivo, nucleo della **trasformazione** e del **trasporto delle essenze**. Se la Milza è in Deficit nella sua funzione di trasformazione e trasporto, si possono avere sintomi come cattiva digestione, riduzione/assenza di appetito o pancia gonfia. Si possono anche associare difficoltà respiratorie (dispnea, asma, respiro corto...), ristagno dei liquidi, prolassi, tendenza al rimuginio e ai pensieri ossessivi (vedi "[Medicina Tradizionale Cinese. Teorie di base per i primi passi](#)", Laura Vanni, 2018, par.3.5.1)

Milza e stomaco insieme rappresentano il movimento Cielo-Terra all'interno del nostro organismo, fonti del "cielo posteriore".

Il rapporto tra il cielo anteriore e il cielo posteriore

Da quanto visto fin qui è evidente che:

- il **cielo anteriore** è connesso a fattori innati della nostra costituzione
- il **cielo posteriore** è connesso al nutrimento acquisito dall'ambiente

Più in particolare:

- nel **cielo anteriore** rientra quello che in medicina occidentale potrebbe essere detto il "patrimonio genetico" (inclusi eventuali problemi congeniti) e tutto quanto rientra nella fase antecedente alla nascita (compresi aspetti che riguardano il cosmo e la dimensione che trascende la nostra più scontata fisicità)
- nel **cielo posteriore** rientrano, invece, le nostre scelte ed opportunità circa il nutrimento fisico (cibo, respiro) ed [emozionale](#) (scelte di vita, vissuto). Dal primo vagito fino al nostro ultimo respiro

Il **cielo posteriore** rappresenta tutto ciò che l'uomo è dopo la nascita, determinato in gran parte dall'energia fornita dall'aria e dal cibo. Per questo si associa fortemente agli Zang fu **Stomaco-Milza**. Il **cielo anteriore** corrisponde, invece, alla dotazione genetica ed ha la sua radice nei [Reni](#).

Mentre il cielo anteriore definisce, in un certo senso, l'*imprinting* della nostra persona e le nostre caratteristiche generali originarie, il cielo posteriore consente di modulare e in parte migliorare queste caratteristiche.

La **forma del corpo** di una persona è determinata dalla combinazione tra cielo anteriore e cielo posteriore, ovvero tra la costituzione prenatale e il successivo nutrimento postnatale.

L'aspetto fisico di una persona può fornire utili indicazioni rispetto alla tendenza costituzionale a presentare un determinato squilibrio energetico e, quindi, a sviluppare [squilibri energetici](#) (che in medicina occidentale si traducono poi in "malattie").

Osservare il corpo, così come il comportamento della persona è, anche per questo, molto importante in medicina cinese in una fase di [valutazione](#) complessiva.

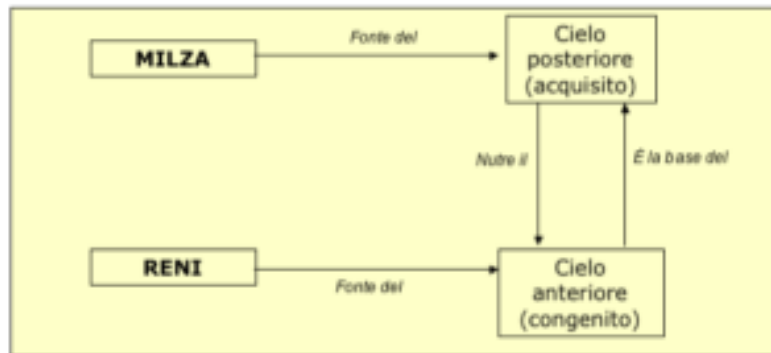
La distinzione tra cielo anteriore e cielo posteriore è ora ben chiara.

Va però considerato che si tratta di una distinzione teorica e formale in quanto cielo anteriore e cielo posteriore sono **due aspetti della stessa energia**, come fossero lo Yin e lo Yang che si completano e si integrano.

Cielo posteriore e cielo anteriore sono, infatti, in strettissima relazione tra loro:

- **il cielo posteriore è la base del cielo anteriore:** la Milza, per poter attivare una regolare distribuzione e formazione dell'essenza minuta, ha bisogno del calore Yang dei Reni

- **il cielo anteriore nutre costantemente il cielo posteriore:** l'energia custodita nei Reni (Jing), allo stesso tempo, dipende dal continuo nutrimento da parte dell'essenza minuta alimentare per potere essere pieno e maturo, senza interruzione



Quindi l'energia acquisita conta sul "credito" di vitalità fornito dall'energia congenita e grazie a questa vitalità si rinnova quotidianamente.

In Medicina Cinese questa relazione si esprime con il principio:

l'innato incrementa l'acquisito, l'acquisito nutre l'innato

Autore: [Laura Vanni](#)

Laura Vanni è operatore tuina-medicina cinese [con diverse specializzazioni](#). E', inoltre, istruttore di [qi gong](#) e [taijiquan](#) stile Yang presso la Hung Sing Martial Arts Kung fu Academy.

Precedentemente ha conseguito la laurea in sociologia e il dottorato in metodologia delle scienze sociali e politiche lavorando per circa 15 anni nel settore della ricerca sociale e di mercato. Ha scritto diversi [libri](#) divulgativi sui temi della medicina cinese, della meditazione e del qi gong.

Ultima revisione: gennaio 2019