

## L'energia dell'autunno e dell'elemento Metallo



Nella visione olistica della Medicina Tradizionale Cinese, l'uomo (definito nei testi come Diecimila Esseri) è considerato come un piccolo cosmo (microcosmo) nel senso che al suo interno si verificano gli stessi fenomeni che si verificano in natura (ossia nel macrocosmo).

Per questo motivo, le stesse regole che vengono seguite dalla natura, dovrebbero essere seguite anche dall'uomo. Il fatto di conformarsi a queste regole è il presupposto essenziale per il mantenimento della salute.

Lo Huangdi Neijing Suwen (Domande semplici dell'imperatore Giallo) testo fondamentale della Medica Cinese, ci dà le indicazioni da seguire per poterci conformare ad ognuna delle stagioni, dicendoci inoltre a cosa si va in contro nel caso ci volessimo "ribellare" a tali regole. In merito a questo dice: "Le quattro stagioni che spiegano lo Yin/Yang, sono l'inizio e la fine dei Diecimila Esseri, tronco dove si radicano la morte e la vita. Chi va contro di loro, provoca la catastrofe che distrugge la propria vita. Chi le segue fedelmente, previene ogni malattia".

### Conformarsi all'energia delle stagioni

Per fare in modo che la nostra energia e l'energia dell'ambiente che ci circonda siano in armonia tra loro e che quindi risuonino e vibrino allo stesso modo (possiamo dire "viaggino nella stessa direzione"), vi sono varie tecniche utili per tale scopo.

Innanzitutto, seguire una alimentazione corretta (basata sulla dietetica cinese) assumendo cibi di adeguata natura e sapore che possano aiutare a controbilanciare, tonificare o disperdere le varie energie coinvolte (vedi anche l'articolo "[La dietetica cinese](#)")

Una seconda possibilità è il trattamento shiatsu o agopuntura, nel quale l'operatore va a lavorare sui meridiani coinvolti nello squilibrio energetico al fine di riequilibrare le forze in gioco.

Un'altra possibilità consiste nella ginnastica energetica ([Qi Gong](#)) nella quale tramite movimenti dolci, respirazione ed intenzione, la persona stessa promuove la circolazione dell'energia all'interno del proprio corpo. Esistono poi esercizi specifici al fine di lavorare su ognuno dei cinque elementi con relativi organi ed energie associate (vedi l'articolo "[la camminata dell'airone](#)").

Il Huangdi Neijing Suwen dice come ci si dovrebbe comportare in questa stagione:

"I tre mesi dell'autunno (Qiu) sono chiamati: sovrabbondare ed **equilibrare**;

I soffi del Cielo si fanno incalzanti, i soffi della Terra mostrano la loro munificenza.

Ci si corica presto, ci si alza presto.

Si hanno i movimenti del gallo.

Si esercita il volere quietamente e tranquillamente, per mitigare l'effetto repressivo dell'autunno, raccogliendo gli Spiriti e accumulando i soffi, assecondando il ricco equilibrio dei soffi dell'autunno, senza lasciare che il volere si spanda al di fuori, assecondando la purezza propria dei soffi del polmone. Così ci si conforma ai soffi dell'autunno, via per il mantenimento del raccolto della vita.

Andare controcorrente porterebbe danno al **Polmone**;

causando, in inverno, diarree lenteriche, per insufficiente apporto alla tesaurizzazione".

Inoltre, dice anche a cosa si va in contro se non ci si conforma a tali regole:

"Se si va contro i soffi dell'autunno, il **Tai Yin** non raccoglierà, i soffi del Polmone saranno arsi ed ingorgati".

Per quanto riguarda l'elemento **Metallo** (Chin), lo Huangdi Neijing Suwen dice:

Il Quadrante Occidentale genera il Secco,  
il secco genera il Metallo.  
Il metallo genera l'Acro,  
l'acro genera il Polmone,  
il polmone genera la Pelle-e-i-Peli,  
la pelle-e-i-peli generano i Reni,  
il polmone ha autorità sul Naso.

Nel Cielo, è il secco,  
sulla Terra è il metallo,  
nelle strutture corporee, è la pelle-e-i-peli,  
negli zang (organi) è il polmone,  
negli aspetti colorati è il bianco,  
nelle note musicali, è la nota shang,  
nei suoni, è il singhiozzo,  
nei movimenti reattivi ad un'alterazione, è la tosse,  
negli orifizi, è il naso,  
nei sapori è l'acro,  
nei voleri è l'abbattimento.

L'abbattimento (eccessivo) reca danno al polmone,  
l'Allegria prevale sull'abbattimento;  
il Caldo reca danno alla pelle-e-i-peli,  
il Freddo prevale sul caldo;  
l'Acro reca danno alla Pelle-e-i-Peli,  
l'Amaro prevale sull'Acro.