

L'energia dell'inverno e dell'elemento Acqua



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 anche gli articoli "[La camminata della scimmia](#)" e "[Inverno: tonifichiamo i reni ed ammorbidiamo le articolazioni](#)")

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

"I tre mesi dell'inverno (Dong) sono chiamati: chiudere e **tesaurizzare**;

l'acqua gela, la terra si screpola; nessuno stimolo viene più dallo Yang.

Ci si corica presto, ci si alza tardi, ci si rimette per tutto alla luce del sole.

Si esercita il volere come sotterrati, come nascosti, come rivolti solamente verso di sé, come occupati a possedersi.

Si sfugge il freddo, si ricerca il calore, non lasciando sfuggire nulla attraverso gli strati della pelle, per paura di essere pericolosamente sforniti dei propri soffi.

Così ci si conforma ai soffi dell'inverno, via per il mantenimento della tesaurizzazione della vita.

Andare controcorrente porterebbe danno ai **Reni**;

causando, in primavera, invalidità e reflussi, per insufficiente apporto dell'impulso vitale".

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

"Se si va contro i soffi dell'inverno, lo **Shao Yin** non tesaurizzerà, i soffi dei Reni saranno impotenti in profondità".

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

Il Quadrante Settentrionale genera il freddo,
il freddo genera l'Acqua.
L'acqua genera il Salato,
il salato genera i Reni,
i reni generano le Ossa ed il Midollo,
il midollo genera il Fegato,
i reni hanno autorità sull'Orecchio.

Nel Cielo, è il freddo,
sulla Terra è l'acqua,
nelle strutture corporee, sono le ossa,
negli zang (organi) è i reni,
negli aspetti colorati è il nero,
nelle note musicali, è la nota yu,
nei suoni, è il sospiro,
nei movimenti reattivi ad un'alterazione, è il brivido,
negli orifizi, è l'orecchio,
nei sapori è il salato,
nei voleri è la paura.

La Paura reca danno ai Reni,
il Pensiero prevale sulla Paura;
il Freddo reca danno al sangue,
il Secco prevale sul Freddo;
il Salato reca danno al Sangue,
il Dolce prevale sul Salato.