

L'energia della primavera e dell'elemento Legno



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 tigre](#)" e "[Ripulire il fegato dalla rabbia](#)")

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

"I tre mesi della **primavera** (Chun) sono chiamati: zampillare e **spiegare**;

Cielo e Terra insieme producono la vita, i Diecimila Esseri ne risplendono.

Alla notte ci si corica, all'alba ci si alza;

si misura il cortile a lunghi passi, capelli sciolti, il corpo in libertà.

Si esercita il proprio volere per l'impulso della vita: fare vivere e non uccidere, dare, non togliere, ricompensare, non punire.

Così ci si conforma ai soffi della primavera, via per il mantenimento dello slancio vitale.

Andare controcorrente porterebbe danno al **Fegato**;

causando, in estate, lesioni dovute al freddo per insufficienza di apporto alla crescita".

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

"Se si va contro i soffi della primavera, lo **Shao Yang** non eserciterà l'impulso vitale, i soffi del Fegato saranno alterati nell'interno".

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

Il Quadrante Orientale genera il Vento,
il vento genera il Legno.
Il legno genera l'Acido,
l'acido genera il Fegato,
il fegato genera la Forza Muscolare,
la forza muscolare genera il Cuore,
il fegato ha autorità sull'Occhio.

Nel Cielo, è il vento,
sulla Terra è il legno,
nelle strutture corporee, sono i muscoli,
negli zang (organi) è il fegato,
negli aspetti colorati è il verde-azzurro,
nelle note musicali, è la nota jue,
nei suoni, è il grido,
nei movimenti reattivi ad un'alterazione, è la stretta,
negli orifizi, è l'occhio,
nei sapori è l'acido,
nei voleri è la collera.

La Collera (repressa) reca danno al fegato,
la Tristezza prevale sulla collera;
il Vento reca danno alla Forza Muscolare,
il Secco prevale sul Vento;
l'Acido reca danno ai Muscoli,
l'Acre prevale sull'Acido.