

L'energia dell'estate e dell'elemento Fuoco



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 del leopardo](#)")

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

"I tre mesi dell'**estate** (Xia) sono chiamati: proliferare e **sviluppare il fiore**;

i soffi del Cielo e della Terra si intrecciano, i Diecimila Esseri fioriscono e fruttificano.

Alla notte ci si corica, all'alba ci si alza, evitando esposizioni al sole eccessivamente lunghe.

Si esercita il volere, ma senza violenza: assecondando lo splendore della bellezza e della forza, che realizzano allora le loro promesse; assecondando lo scorrere dei soffi che preferiscono allora esteriorizzarsi.

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

Andare controcorrente porterebbe danno al **Cuore**;

causando, in autunno, febbri intermittenti, per insufficienza di apporto di raccolto.

Nel cuore dell'inverno la malattia si aggraverà".

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

"Se si va contro i soffi dell'estate, il **Tai Yang** non farà crescere, i soffi del Cuore saranno vuoti nell'interno".

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

Il Quadrante Meridionale genera il caldo,
il caldo genera il Fuoco,
Il fuoco genera l'amaro,
l'amaro genera il Cuore,
il cuore genera il sangue,
il sangue genera la Milza,
il cuore ha autorità sulla lingua.

Nel Cielo, è il caldo,
sulla Terra è il fuoco,
nelle strutture corporee, sono i mai (vene)
negli zang (organi) è il cuore,
negli aspetti colorati è il rosso,
nelle note musicali, è la nota zhi,
nei suoni, è il riso,
nei movimenti reattivi ad un'alterazione, è l'abbattimento,
negli orifizi, è la lingua,
nei sapori è l'amaro,
nei voleri è l'allegria.

L'allegria (in eccesso) reca danno al cuore,
la paura prevale sull'allegria;
il caldo reca danno ai soffi,
il freddo prevale sul caldo;
l'amaro reca danno ai soffi,
il salato prevale sull'Amaro.