

A photograph of a winter scene. The foreground is a snowy path or clearing. In the middle ground, there is a wooden fence. Behind the fence, a dense line of trees stands, their branches heavily laden with snow. The sky is a clear, bright blue, visible through the snow-covered branches. The overall atmosphere is peaceful and serene.

La saggezza dell'Inverno

www.yinyogaitalia.com

Introduzione

Nella visione ciclica della medicina cinese, l'inverno non è una stagione di stasi, ma un momento di ritorno all'essenziale. Rappresenta il momento perfetto nel ciclo naturale per rallentare, riflettere e nutrire le proprie risorse più profonde

In questo spazio di interiore raccoglimento, la saggezza dell'inverno è un percorso che invita a mettere in pratica l'antica arte della "conservazione del Qi".

Durante le settimane più fredde dell'anno, lo yoga può diventare uno strumento prezioso per imparare a custodire il nostro Qi, la sostanza fondamentale che dà origine e nutre ogni processo vitale.

Questo percorso è un invito a trasformare il cuore della stagione in un rifugio di calma e rigenerazione profonda.



I giorni più freddi dell'anno

Piccolo Freddo (Xiǎohán) e Grande Freddo (Dàhán) sono i due ultimi "microstagioni" del calendario solare cinese, che segnano il cuore dell'inverno. Nel 2026, il periodo del Piccolo Freddo inizia il 5 gennaio, mentre quello del Grande Freddo inizia il 20 gennaio.

Piccolo Freddo (Xiǎohán)

Segna tradizionalmente l'inizio della fase più intensa dell'inverno. Il freddo non è ancora al culmine, ma si consolida giorno dopo giorno, diventando più profondo e penetrante. È il momento in cui il gelo inizia a radicarsi, dentro e fuori.

Grande Freddo (Dàhán)

Rappresenta l'apice del freddo invernale. È il culmine dell'accumulo di Yin (freddo, buio, quiete). Per la filosofia cinese, è proprio in questo estremo che si prepara la svolta: subito dopo il Grande Freddo, infatti, inizia il ciclo di preparazione alla primavera.



I giorni più freddi dell'anno

La Medicina Cinese insegna che l'inverno è la stagione dedicata a conservare il Qì, non a disperderlo. Per onorare questo insegnamento, proponiamo quattro azioni da coltivare nella pratica yoga:

- Conservare il calore
(Protezione esterna)
- Il respiro per preservare il Qì
(Regolazione interna)
- Evitare la dispersione
(Autoregolazione nell'attività)
- Il riposo rigenerante
(Ricostituzione)



Azioni per conservare il calore (Protezione esterna)

- Dedica tempo nella tua pratica alla parte bassa della schiena
- Mantieni coperti e al caldo la parte bassa della schiena, la testa, il petto e i piedi.

Azioni sul respiro per preservare il qì (Regolazione Interna)

- Dedica tempo nella tua pratica ad ascolto interiore del respiro.
- Dirigi il respiro verso il basso ventre (diaframma pelvico).

Azioni per evitare la dispersione (Autoregolazione nell'attività)

- Concedi più tempo per portare a termine le attività.
- Interrompi ogni attività prima di avvertire stanchezza o calore.

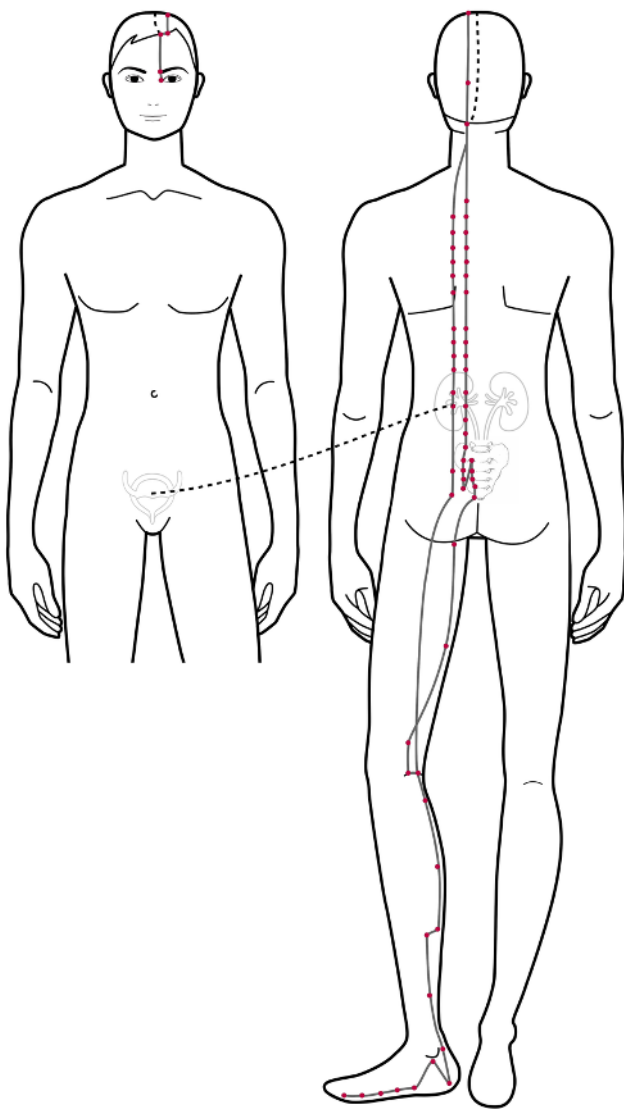
Azioni per il riposo rigenerante (Ricostituzione)

- Vai a dormire prima. Accogli l'impulso a riposare di più in questo periodo dell'anno: il tuo corpo sa di cosa ha bisogno.
- Pratica yoga nidra, śavāsana restorativo e meditazione.

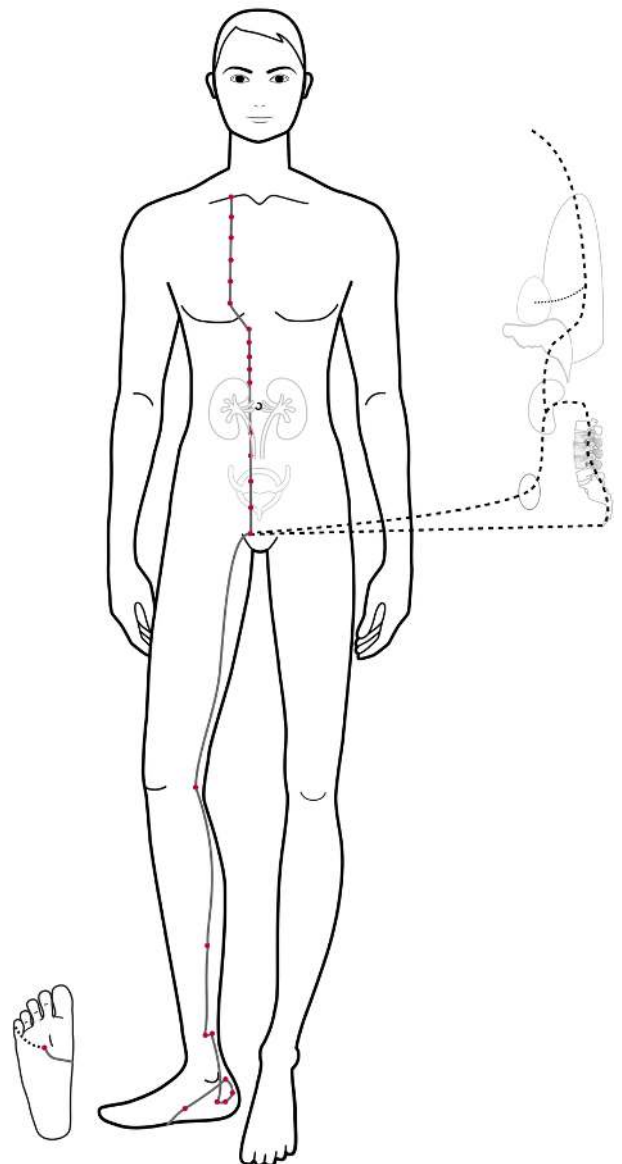


Meridiani

Canale della Vescica Urinaria

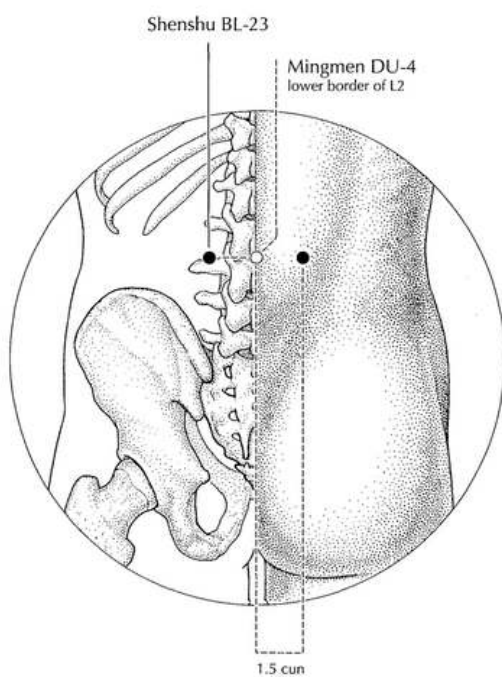


Canale del Rene

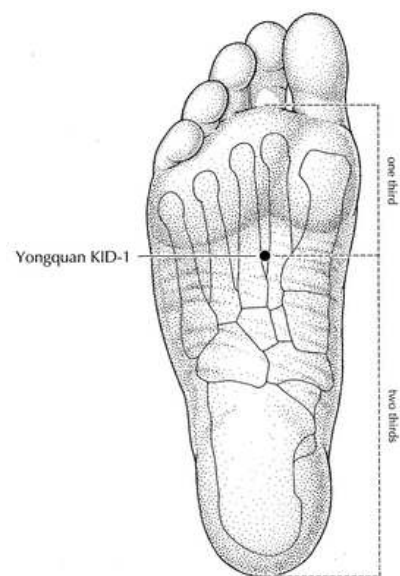


Acupuncti

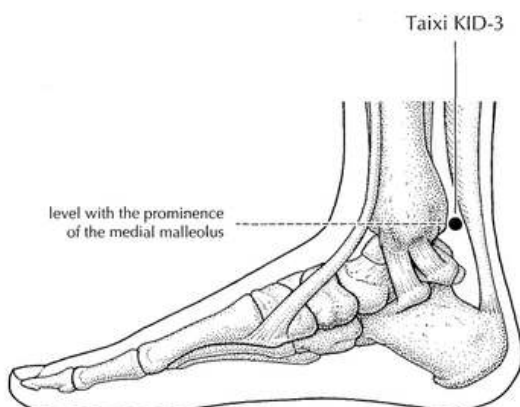
Vescica Urinaria 23



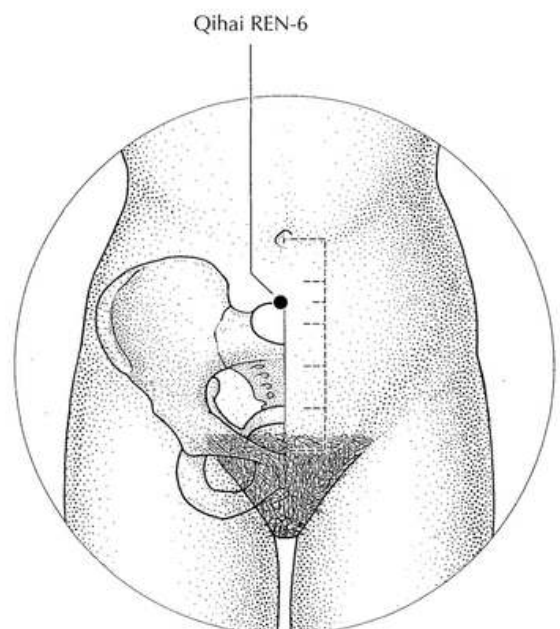
Rene 1



Rene 3



REN - 6



L'Inverno nella Teoria dei Cinque Elementi (Fasi)

L'Inverno è associato all'elemento Acqua e all'energia climatica del freddo.

Uno squilibrio dell'elemento Acqua durante l'inverno, spesso dovuto a un eccesso di freddo, sia proveniente dall'ambiente esterno sia generato internamente da un deficit yang, segnala un indebolimento della vitalità e della capacità di riscaldamento dell'organismo.

Questo stato si può manifestare con:

- Una sensazione di freddo persistente, soprattutto alle estremità e nella zona lombare.
- Affaticamento profondo e una scarsa motivazione, un'inerzia che va oltre la normale pigrizia invernale.
- Tendenza alla ritenzione di liquidi, come se il corpo non riuscisse a trasformare e muovere i fluidi.
- Stati emotivi dominati da insicurezza, paura immotivata o ansia latente.

In questa condizione, la funzione dei reni e della vescica, custodi dell'essenza vitale e dell'eliminazione dei liquidi, risulta indebolita.

Per ritrovare equilibrio, è utile dare spazio al calore, al riposo profondo, all'immobilità e al movimento gentile, evitando sforzi eccessivi, così da ricostruire le riserve.



Ti auguro che queste pagine ti siano di
vera guida e ispirazione.
Grazie per essere parte del percorso!

www.yinyogaitalia.com
www.instagram.com/arelytorresyinyoga/
www.facebook.com/yinyogaitalia.arely.torres

Unisciti alla newsletter