



*La gentilezza
della primavera*

www.yinyogaitalia.com

Introduzione

In primavera l'energia Yin, più raccolta e quieta, lascia gradualmente spazio a quella Yang, più attiva e in movimento. Anche se una traccia dell'inverno rimane, le giornate si allungano, le temperature diventano più miti e si avverte un aumento della vitalità, sia mentale che fisica.

Durante Qīng Míng e Gǔ Yǔ, le settimane in cui la natura primaverile si mostra nel suo pieno splendore, il percorso “La gentilezza della primavera” propone strumenti utili per coltivare flessibilità e adattabilità: due qualità che aiutano a seguire il cambiamento senza opporre resistenza, mentre ci muoviamo dalla profondità dello Yin all'espansione dello Yang.



Il massimo splendore della primavera

Qīng Míng (chiara luminosità) e Gǔ Yǔ (pioggia dei cereali) sono due termini solari consecutivi del calendario cinese. Qīng Míng, che nel 2026 inizia il 5 aprile, segna il culmine della primavera; Gǔ Yǔ, dal 20 aprile fino ai primi giorni di maggio, ne segna la fine e prepara il passaggio all'estate.

Chiara luminosità (Qīng míng 清明)

Il nome richiama un'atmosfera più chiara e luminosa, in sintonia con l'energia rigogliosa della fase Legno in primavera.

È il momento in cui il Qi del Fegato raggiunge il suo apice. In questo periodo il paesaggio diventa verde e fiorente, riflettendo la qualità propria della stagione.

Pioggia dei cereali (Gǔ yǔ 谷雨)

È l'ultimo termine della stagione primaverile e prepara all'arrivo dell'estate.

Indica l'aumento delle precipitazioni che, insieme ad una maggiore umidità, è cruciale per la crescita del grano e la semina primaverile. In questo periodo anche l'umidità interna può essere più presente.



I rapidi cambiamenti della primavera, le ore di luce più lunghe, le variazioni del clima e l'aumento delle attività possono contribuire a una stagnazione o a uno squilibrio del Qi del Fegato.

Quando il Qi del Fegato non scorre in modo fluido, può manifestarsi in diversi modi:

- Irritabilità, sbalzi d'umore o reattività accentuata.
- Sensazione di frustrazione o di essere facilmente sopraffatti.
- Stress persistente e difficoltà ad adattarsi al cambiamento.
- Mal di testa.
- Tensione a livello di collo, spalle o mandibola.
- Disturbi digestivi come gonfiore o nausea.
- Irregolarità del ciclo mestruale, come peggioramento della sindrome premestruale, flusso abbondante, crampi più intensi o cicli irregolari.
- Risvegli tra l'1 e le 3 di notte (momento di massima attività del Fegato secondo l'orologio della Medicina Cinese).



Movimento e allungamento

- Il movimento aiuta a liberare le emozioni trattenute e favorisce una circolazione più libera del Qi del Fegato

Acupressione e rilascio miofasciale

- Possono aiutare a ridurre le stagnazioni, migliorare la circolazione e sostenere i processi di depurazione

Respirazione per liberare le stagnazioni

- La respirazione aiuta a muovere il Qi stagnante, portando una sensazione di leggerezza e apertura

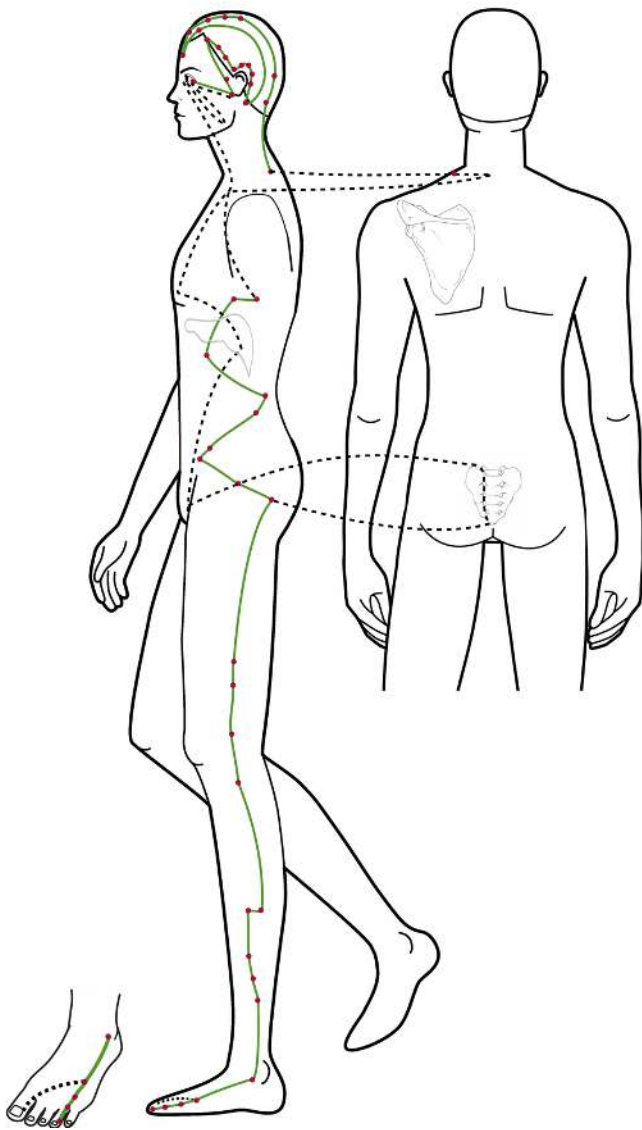
Meditazione

- Aiuta a coltivare resilienza

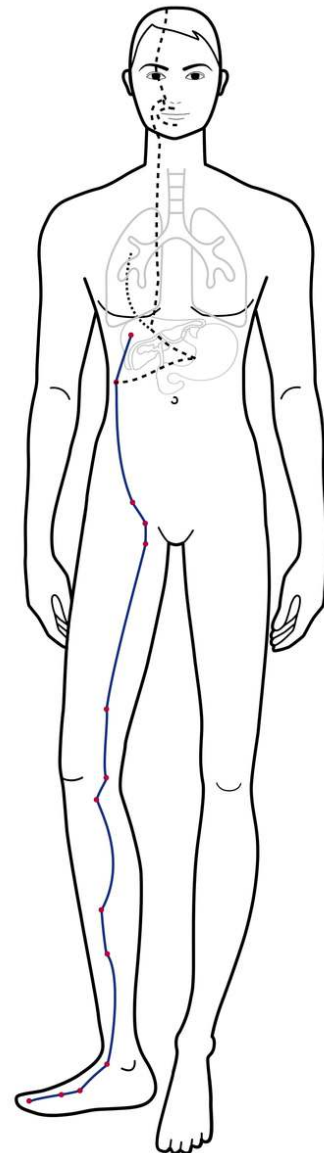


Meridiani

Canale della Vescicola Biliare

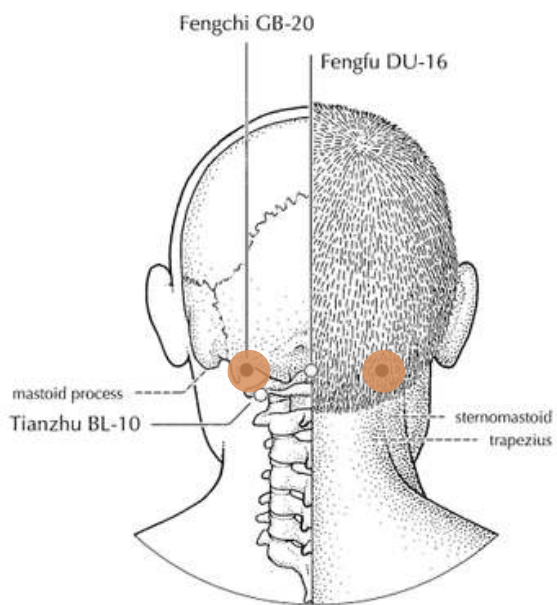


Canale del Fegato

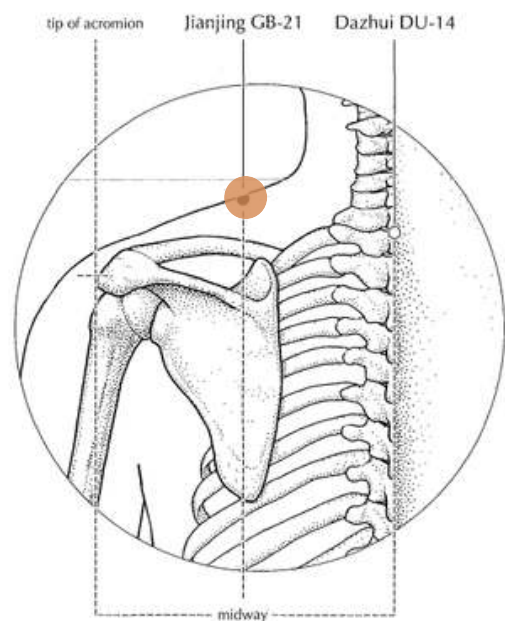


Acupunti

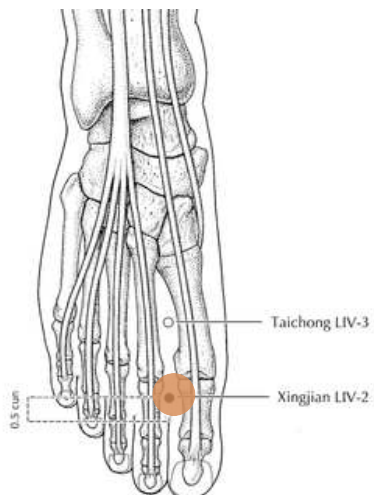
Vescicola biliare 20



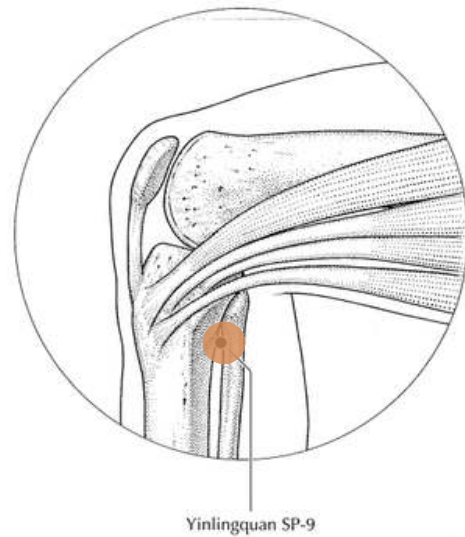
Vescicola biliare 21



Fegato 2



Milza 9



La primavera è la stagione della fase Legno, che ritroviamo nel bambù: un'immagine che richiama anche in noi la possibilità di crescere verso l'alto con forza e flessibilità, adattandoci senza spezzarci quando il vento cambia.

Il passaggio dallo Yin allo Yang può manifestarsi con irritazione e impazienza nei momenti di stress, ma anche con una certa rigidità (mentale o fisica), o con la sensazione di aver perso direzione.

Le sequenze proposte, gli acupunti descritti e le tecniche di rilascio miofasciale suggerite possono accompagnarti, soprattutto se il cambio di stagione ti mette in difficoltà.

La Gentilezza della Primavera è un invito a rimettere in movimento il Qi accumulato durante l'inverno, lasciando spazio a più armonia, chiarezza e direzione.





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