

[www.yinyogaitalia.com](http://www.yinyogaitalia.com)

# LUMINOSITÀ DELL'ESTATE

芒种



xià zhì  
夏至

# Tra pioggia fertile e luce sovrana

Nel fluire dell'anno cinese, scandito dai ventiquattro termini solari (jiéqì), esistono momenti in cui la natura sembra trattenere il respiro. Due di questi, Máng Zhǒng e Xià Zhì, segnano il cuore pulsante dell'estate: il primo parla di semi e di lavoro nei campi, il secondo celebra il giorno più lungo, quando la luce regna sovrana.

Máng Zhǒng è il tempo della terra generosa, delle piogge fertili e del lavoro che trasforma i semi in raccolto. Xià Zhì, il solstizio d'estate, rappresenta l'apice della luminosità, il momento in cui yin e yang si sfiorano prima di invertire il proprio corso.

Questo booklet è un viaggio attraverso questi due istanti cruciali del calendario cinese, dove natura e cultura si intrecciano.

# GRANO IN SPIGA

Màng Zhǒng (芒种), 5 - 20 Giugno.

È il nono termine solare del calendario tradizionale cinese. In questo periodo le temperature aumentano sensibilmente, l'umidità cresce e le precipitazioni diventano molto più abbondanti.

**Organi maggiormente coinvolti:** Milza e Stomaco.

**Squilibrio principale:** accumulo di umidità che ostacola le funzioni di trasformazione e trasporto della Milza, generando stanchezza, pesantezza e senso di affaticamento.

## **Consigli per la salute e lo stile di vita.**

- Svegliati presto, preferibilmente entro le 6:30. Lo Yang cresce insieme al sole e questo può sostenere la funzione della Milza.
- In questo periodo aumentano sia il calore sia l'umidità ambientale, portando talvolta una sensazione di pesantezza agli arti e stanchezza. Un breve riposo, soprattutto nelle ore più calde della giornata, può aiutare a recuperare energia e vitalità.
- Prediligi il movimento dolce, come una camminata, yoga o un qigong leggero. Questo aiuta il Qi a circolare senza provocare una sudorazione eccessiva.
- Evita allenamenti troppo intensi: sudare molto può indebolire il Qi e favorire l'ingresso dell'umidità nel corpo.
- Se sudi, asciugati appena possibile, così da evitare che l'umidità penetri attraverso i pori.



# SOLSTIZIO D'ESTATE

Xia Zhi (夏至), 21 Giugno - 6 Luglio.

È il decimo dei 24 termini solari tradizionali cinesi e segna il giorno più lungo dell'anno.

In questo periodo l'energia Yang presente in natura raggiunge il suo apice.

Nella cultura cinese, durante questo periodo fiorisce completamente anche il fiore di loto, il fiore per eccellenza associato all'estate. Simbolo di purezza, armonia e crescita, il loto è strettamente legato all'energia di questa stagione.

**Organi maggiormente coinvolti:** Cuore e Reni (Yin).

**Squilibrio principale:** eccesso di Fuoco del Cuore in ascesa e consumo dello Yin a causa del calore.

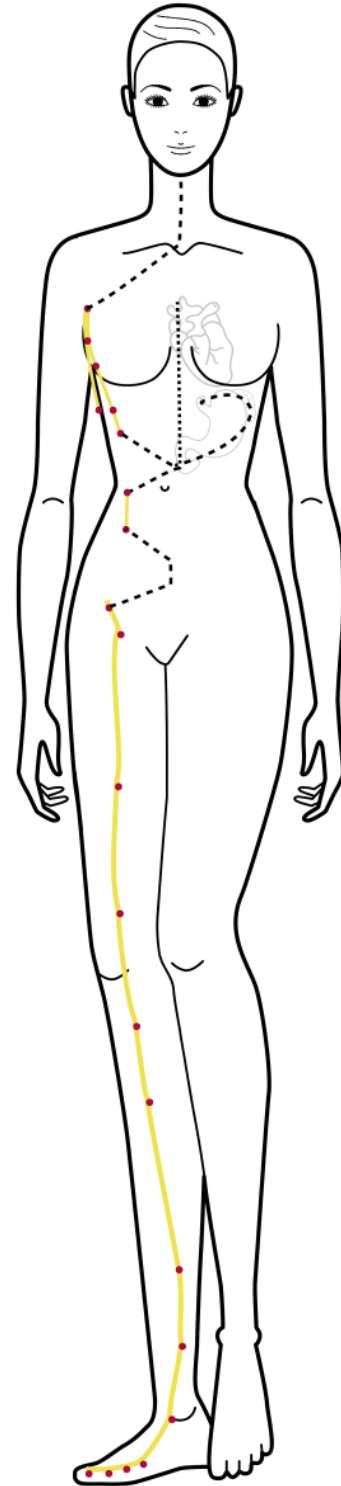
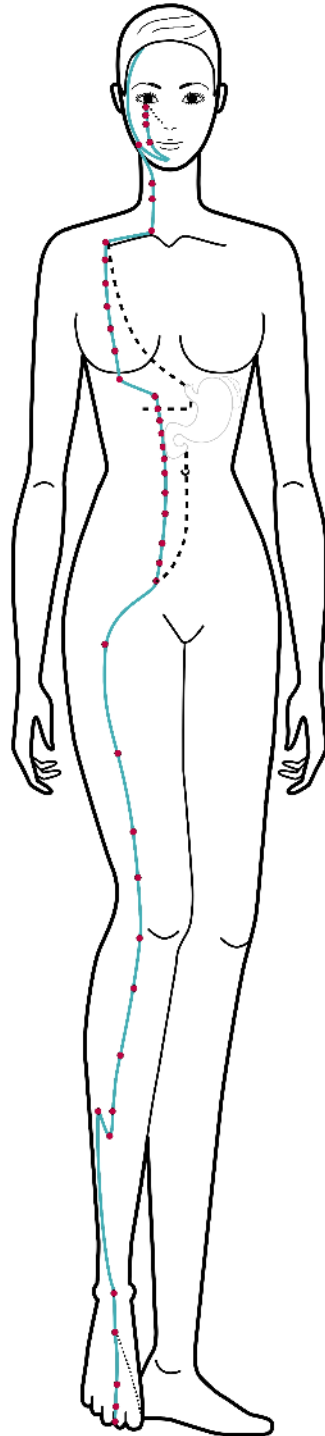
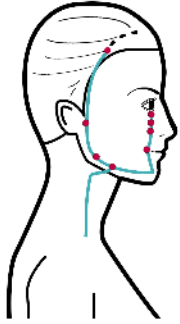
## Consigli per la salute e lo stile di vita.

- Svegliati con il sorgere del sole (presto, ma senza anticipare troppo il risveglio). Questo segue la naturale espansione dello Yang.
- Fai una doccia o un risciacquo fresco, ma non freddo. Aiuta a disperdere il calore superficiale senza creare uno shock per il corpo.
- Concediti momenti di riposo o di quiete. Un breve sonnellino rigenerante di circa 30 minuti a metà giornata può aiutare ad armonizzare il corpo e a mantenere l'equilibrio tra yin e yang.
- Evita attività fisiche impegnative. Il caldo può consumare il Qi del Cuore e lo Yin.
- Evita l'esposizione diretta al sole nelle ore centrali della giornata. Questo riduce il rischio di colpi di calore e di un eccesso di Fuoco del Cuore.
- Prediligi movimenti leggeri e aperture dolci del torace.
- Evita allenamenti intensi. Aiutano a preservare lo Yin e a prevenire il surriscaldamento dell'organismo.



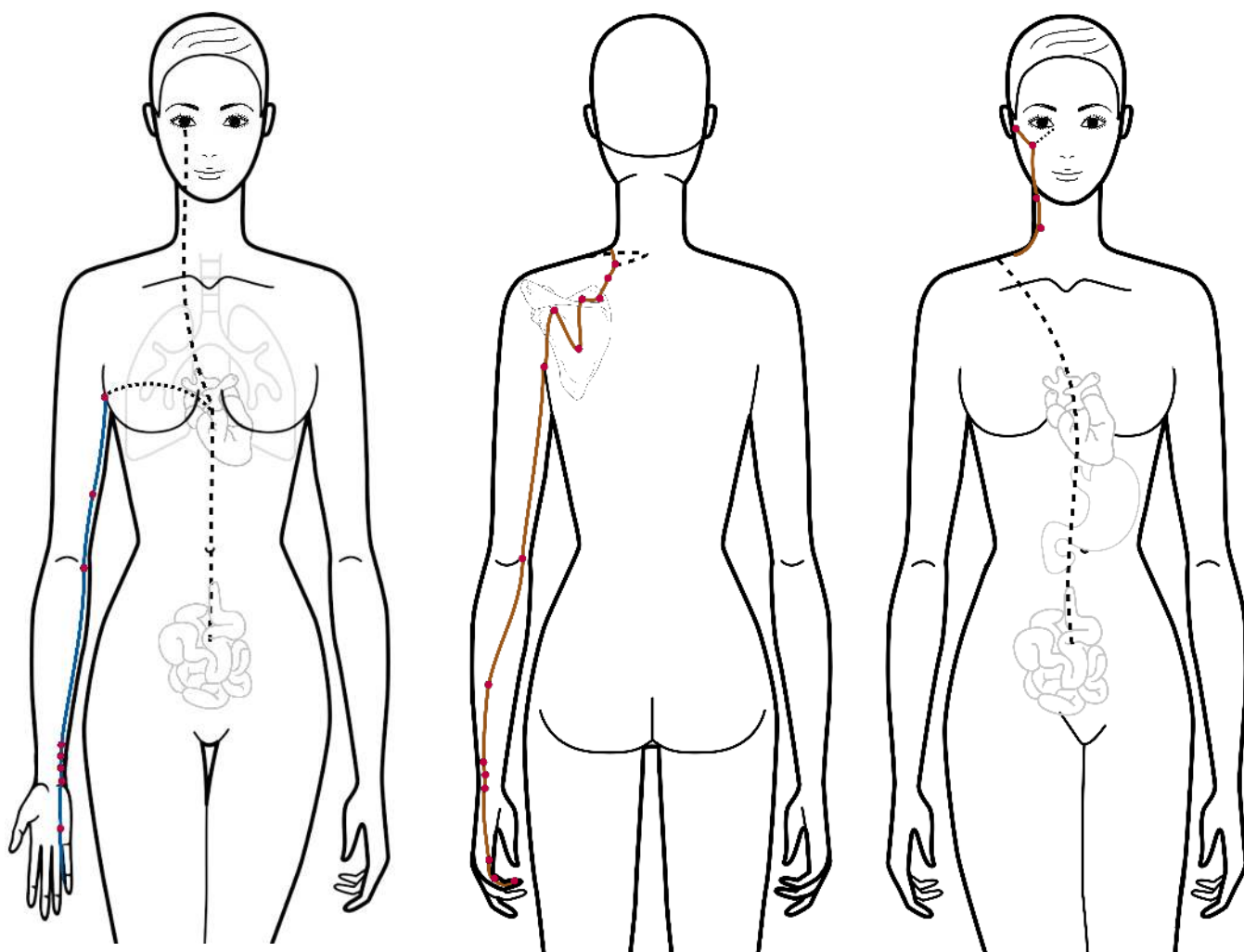
# MERIDIANI

Stomaco - Milza



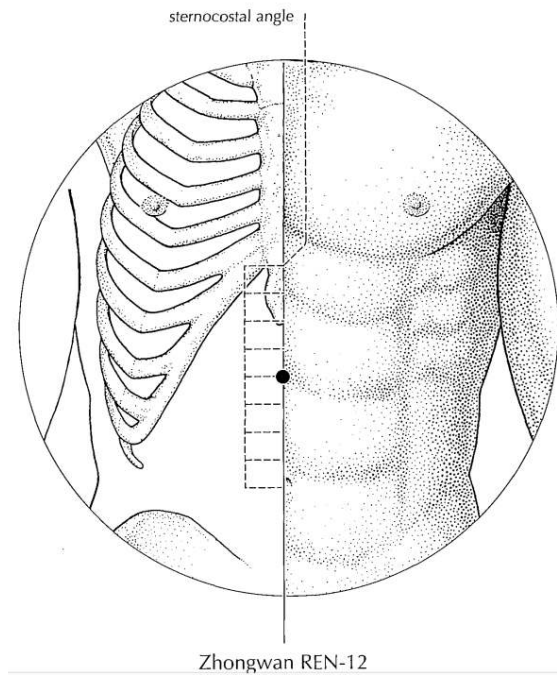
# MERIDIANI

Cuore - Intestino Tenue

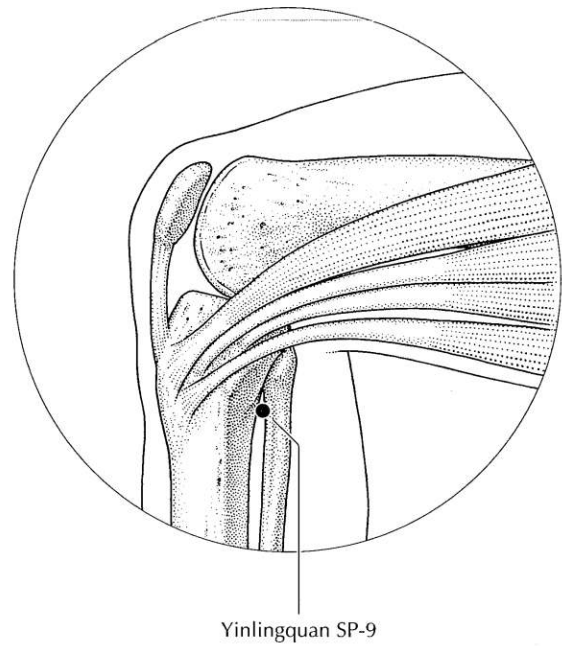


# ACUPUNTI

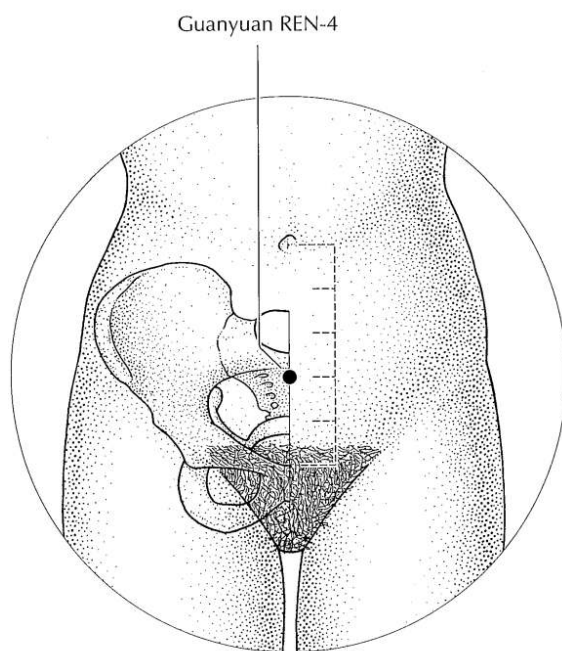
Ren 12



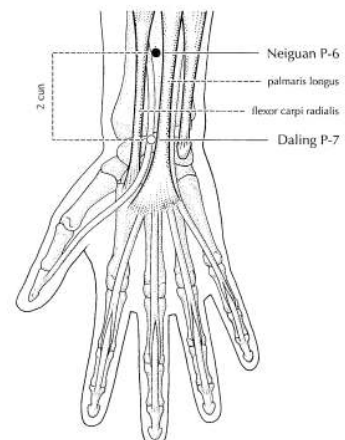
Milza 9



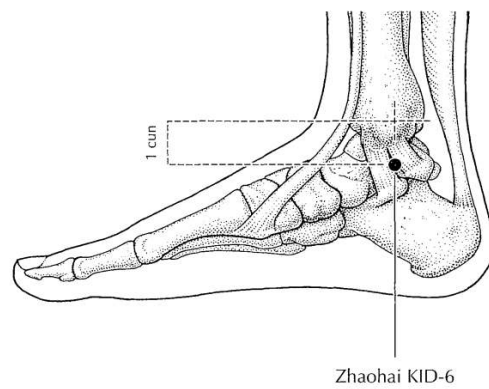
Ren 4



Pericardio 6



Rene 6





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

[www.yinyogaitalia.com](http://www.yinyogaitalia.com)  
[www.instagram.com/arelytorresyinyoga/](https://www.instagram.com/arelytorresyinyoga/)  
[www.facebook.com/yinyogaitalia.arely.torres](https://www.facebook.com/yinyogaitalia.arely.torres)

Unisciti alla newsletter