

La Quiete dell'Autunno

www.yinyogaitalia.com

Introduzione

Nella visione ciclica della medicina cinese, l'autunno è il momento di raccoglimento e transizione. Rappresenta il passaggio naturale dall'espansione dell'estate (Yang) al riposo dell'inverno (Yin), il tempo in cui il Qi si ritira verso l'interno e il corpo ci invita a rallentare.

In questo spazio di quiete e introspezione, La Quiete dell'Autunno è un percorso che invita a esplorare il movimento interiore proprio dell'autunno.

Durante le settimane in cui la rugiada diventa fredda e poi brina, lo yoga può diventare uno strumento prezioso per imparare a proteggere i Polmoni, sostenere il respiro e preparare il corpo e la mente al riposo invernale.



Il passaggio dal fresco al freddo

I 24 termini solari (Èrshísì Jiéqì) sono un sistema cinese che divide l'anno in 24 momenti, ciascuno legato ai cambiamenti della natura: un cambio di temperatura, una trasformazione della luce, un passaggio stagionale.

In questo percorso ci dedicheremo agli ultimi due termini dell'autunno: Han Lu (寒露) e Shuāngjiàng (霜降).

Han Lu - Ruggiada fredda

Dall'8 al 22 ottobre.
Hán significa "freddo", e lù "rugiada". Insieme segnano il momento in cui l'autunno entra nel vivo. L'aria diventa più frizzante, la rugiada si raffredda indicando che le temperature sono diminuite e le foglie iniziano a danzare nel vento.

Shuāngjiàng - Discesa della brina

Dal 23 ottobre al 6 Novembre.
Shuāng significa "brina", e jiàng "scendere" o «cadere». In questo periodo, la luce del Sole continua a diminuire e l'arrivo della prima brina ricopre il terreno, segnali chiari che l'autunno entra nel suo culmine e che l'inverno è alle porte.



In questo momento di transizione dall’autunno all’inverno, il corpo può manifestare alcuni squilibri tipici:

- Durante Han lu, il freddo inizia a farsi sentire e può portare rigidità a schiena e gambe.
- La secchezza autunnale si manifesta con pelle secca, tosse e secchezza delle vie respiratorie.
- I cibi freddi possono disturbare la digestione, causando disagio addominale o diarrea.
- Le variazioni di temperatura possono mettere sotto stress il cuore e i polmoni.

- Con Shuāngjiàng, il freddo si intensifica e può provocare dolori articolari.
- La stagnazione autunnale può portare malinconia e umore depresso.
- La secchezza persiste.
- Il freddo intenso può aggravare problemi digestivi, fluttuazioni della pressione e affaticare il cuore.



La Medicina Cinese insegna che l'autunno è la stagione dedicata al raccoglimento e all’introspezione:

Per accompagnare questo momento di passaggio proponiamo quattro azioni da coltivare nella pratica yoga:

Proteggere il corpo dal freddo che avanza

- Massaggio di punti specifici per riscaldare lo Yang e disperdere il freddo.

Nutrire lo Yin e contrastare la secchezza

- Espirazioni lunghe e fluide per sostenere i tessuti e idratare dall'interno.

Sostenere il respiro e il Polmone

- Prendersi cura del meridiano chiave della stagione, il Polmone, dando spazio al lavoro su petto e braccia.

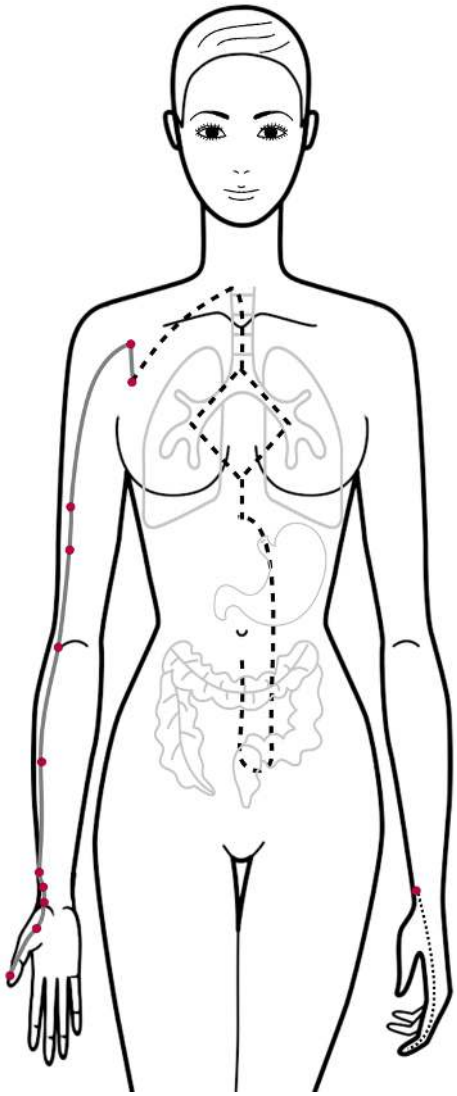
Favorire il raccoglimento e calmare la mente

- Yin Nidra per un riposo profondo che va oltre il sonno.

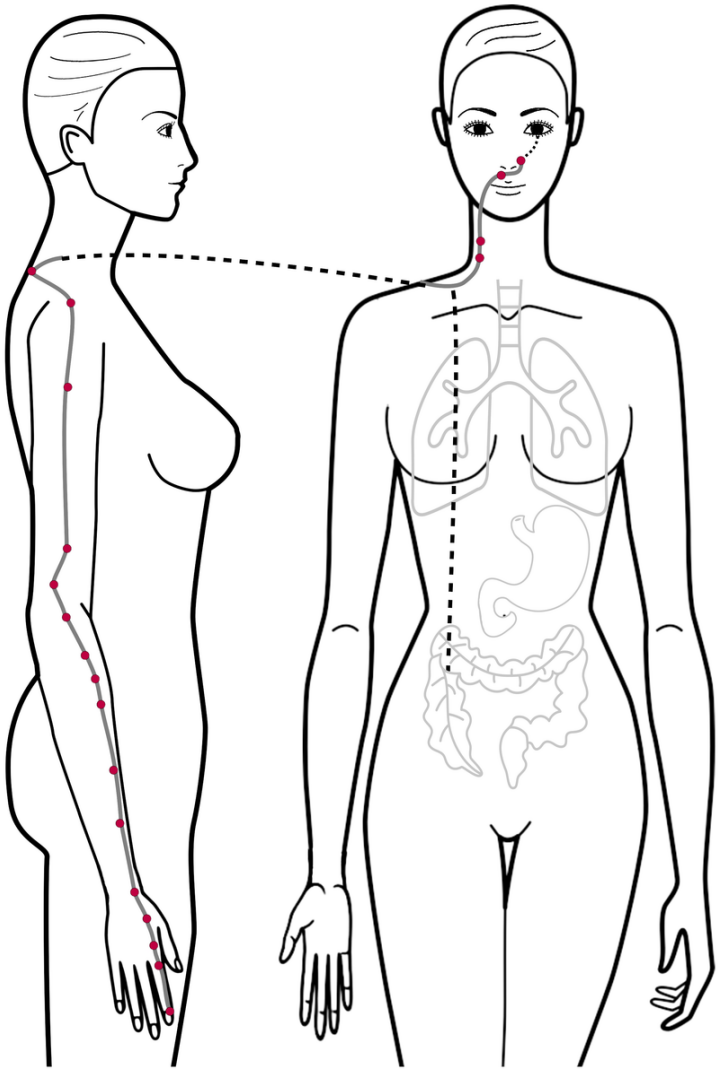


Meridiani

Canale del Polmone

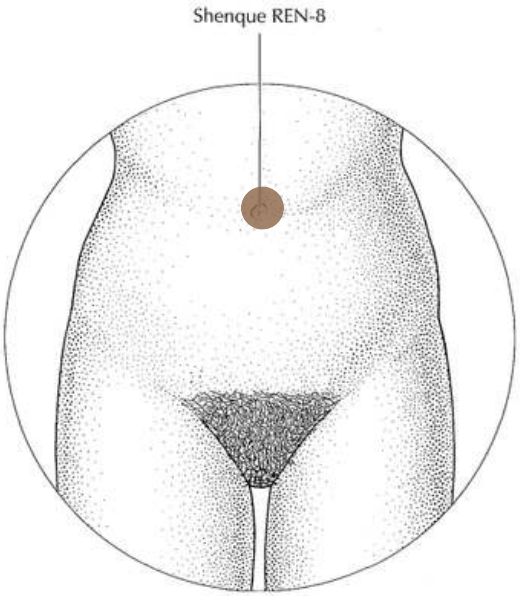


Canale dell’Intestino Crasso

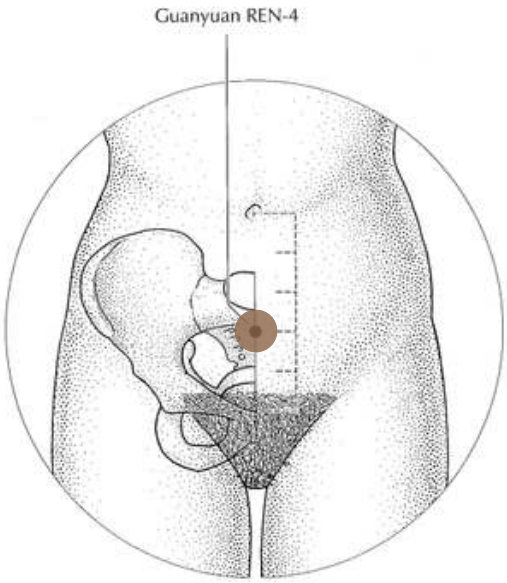


Acupunti

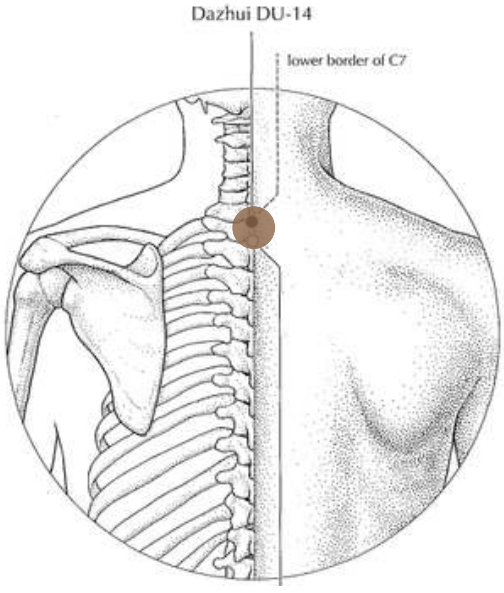
REN - 8



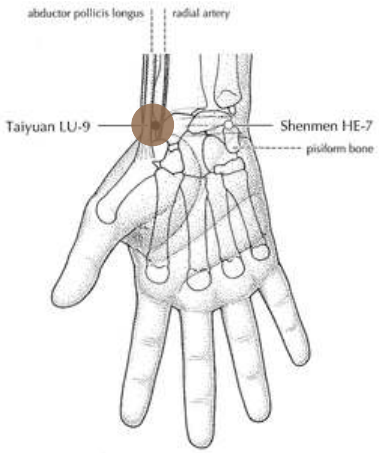
REN - 4



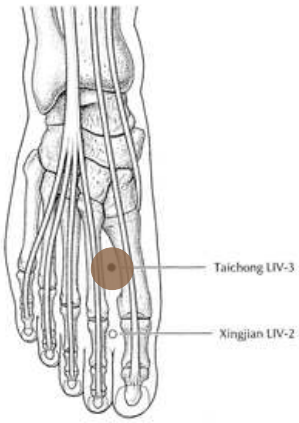
DU 14



LU-9 (Polmone 9)



LIV-3 (Fegato 3)





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