

Autunno nella medicina cinese

Autunno, stagione del cambiamento. Secondo il sapere millenario della medicina cinese l'autunno **corrisponde all'elemento metallo**.

In montagna è il momento in cui la legna tagliata viene messa via per l'inverno. In giardino si spazzano via i resti di terra. Si taglia tutto ciò che è sfiorito, **si piantano i bulbi che fioriranno la prossima primavera**. Oggi una sconosciuta signora ci ha regalato i semi presi dalle bocche di leone: dice che, piantati ora o nella stagione primaverile, crescono ovunque. Le foglie che cadono si perdono nella madre terra e si fondono con il terriccio e l'erba, si reintegrano i sali minerali e le sostanze nutritive.

Nell'aria odore di muschio e legno.

Oggi è il primo giorno d'autunno, **tempo di equinozio e di luce che muta**.

Trasformazione, la parola dell'autunno. Come la natura in queste settimane, con il sole che viene e va fra le nuvole; le maniche del primo maglione preso dall'armadio tirate su, per giocare ancora un po' con l'acqua e le piante. **Foglie da raccogliere e guardare**, ognuna diversa nelle sue sfumature.

In medicina cinese sono **associati all'autunno i polmoni**. L'energia vitale, che in Cina è chiamata *qi*, è soffio che passa attraverso i polmoni. Respiro. Il battito del cuore è il comando dell'imperatore e i polmoni i ministri che disciplinano e direzionano a tutto il regno la volontà dell'energia vitale.

Dopo l'estate è il ritiro in se stessi. Introspezione, momento per guardarsi dentro. Ri-connessone.

Emozione dell'autunno la tristezza. Chi è più sensibile può avvertire un senso sottile di angoscia, la malinconia della luce che diminuisce, abbandono. **È il senso della fine**, che è più facile dimenticare quando il sole è alto ma poi torna dentro ogni cosa quando appare nel suo essere effimero.

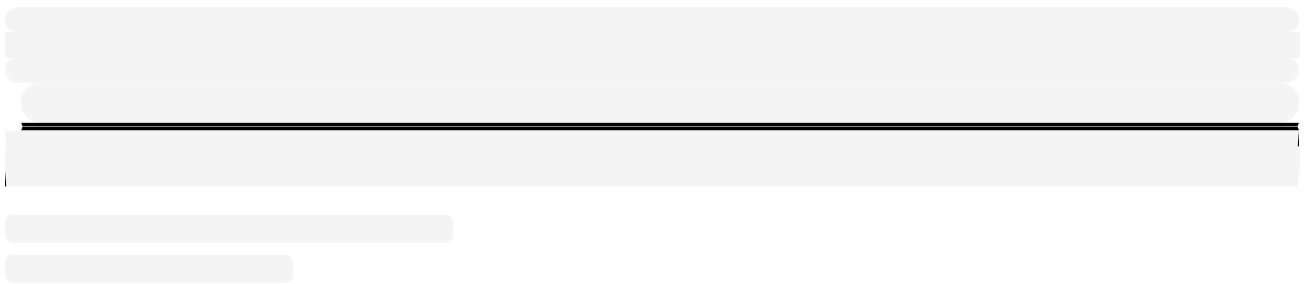
La fine ci prenderà, **ecco la lezione della luce**, che è destinata a diminuire da qui a dicembre, fino a spegnersi. Ma la fine è anche il momento che ci porta alla resa dei conti. Mentre facciamo pulizia, in casa e in giardino, togliamo il vecchio dalla mente, tagliamo i rami secchi dalla nostra vita.

Facciamo spazio per ciò che deve venire. In questo sta, forse, l'inizio della

trasformazione: accade là dove c'è spazio vuoto per fiorire.



[View this post on Instagram](#)



A post shared by Maddalena De Bernardi (@maddalenadebernardi)