

## Il Freddo che temprava

di Karin Wallnoefer

Vivere nella provincia di Bolzano significa vivere tra e con due culture e due lingue, quella tedesca e quella italiana. La vita tra due etnie ha il vantaggio di poter fare confronti nel quotidiano e così scoprire alcune cose. Ogni inverno per esempio mi salta all'occhio la differenza tra italiani e tedeschi nel loro modo di rapportarsi con il freddo.

Quando a novembre il tempo si fa più freddo e cupo man mano i bambini delle famiglie italiane diventano più rari nei parchi gioco e rimangono i bambini delle famiglie tedesche. Le scuole materne italiane d'inverno lasciano giocare i bambini all'esterno soltanto nelle giornate più miti e soleggiate, mentre nelle scuole materne tedesche si usa portare i bimbi all'aria aperta quasi tutti i giorni, anche quando gela o è umido. Perché ci sono queste differenze?

Una volta - ero ospite ad un matrimonio nel centro Italia in una giornata primaverile umida e ventosa - come di consueto ho spinto sul terrazzo la carrozzina con mia figlia di pochi mesi durante il suo pisolino. Gli altri invitati sono rimasti scioccati dal mio cuore duro: "La povera piccola, stare fuori con questo tempaccio!" La mia non voleva certo essere crudeltà. In molti paesi nordici i bambini vengono esposti regolarmente e in modo programmatico al clima freddo. In Finlandia i giovani genitori ricevono un opuscolo informativo in cui sono invitati a lasciare la culla con i loro bimbi di pochi mesi fuori all'aperto durante il pisolino mattiniero e pomeridiano. I pargoli dovranno essere ovviamente ben coperti, ma dormiranno all'aria aperta anche quando piove o nevicava e fino a una temperatura di 15 gradi sotto lo zero. Perché ci sono queste divergenze?

È chiaro che si tratta di metodi per irrobustire i bambini contro il freddo, metodi che – e questo è altrettanto ovvio - in Italia sono molto meno necessari e quindi poco praticati. Nei paesi nordici, invece, e così anche nelle famiglie tedesche del Sudtirolo, metodi simili vengono mandati avanti da una generazione all'altra. Ma come possiamo spiegare l'irrobustimento con i principi della medicina cinese?

Non ci vuole molto per scoprire che abbiamo a che fare con un meccanismo che coinvolge il sistema funzionale di Rene. Il freddo è il fattore climatico esterno correlato con il Rene. Questo significa che il freddo eccessivo o fuori stagione indebolisce il Rene (e lo sanno tutti i motociclisti), ma vuol dire anche e prima di tutto che il freddo nella misura giusta stimola e sostiene la forza del Rene. L'inverno in medicina cinese è la stagione correlata con il freddo: esporci al freddo durante questo periodo è necessario per una buona salute del Rene.

Qual è l'effetto del freddo sull'organismo? Il freddo porta l'organismo a centrare le sue risorse. Se siamo esposti al freddo il qi (e di conseguenza anche il Sangue) si ritira dalla superficie del corpo e si concentra al suo interno. Questo movimento verso l'interno dirige il qi al Rene, lo sostiene e lo rafforza. Il Rene secondo la medicina cinese è il sistema funzionale che raccoglie e custodisce ed è per questo che ogni tipo di movimento centripeto lo rafforza. La medicina cinese conosce altri metodi per rafforzare il Rene che lavorano con un effetto centripeto paragonabile. L'uso equilibrato del sapore salato, appunto correlato al Rene, lo sostiene facendo confluire il qi verso l'interno e il basso. Per rafforzare il Rene è utile anche concentrare il qi nel basso ventre, alle zone di *mingmen* e del dantian inferiore, tecniche queste frequentemente usate nel qigong e nel taijiquan.

Il Rene rappresenta la fonte di yin e yang e un suo rafforzamento può interessare principalmente una delle due risorse oppure il sistema funzionale intero in ambedue le sue radici. Qual è la funzione del Rene rafforzata dal freddo esterno, un fattore di natura yin? Le persone temprate tramite il freddo resistono meglio al freddo e hanno una difesa immunitaria migliore, segni evidenti di uno yang di Rene più vigoroso. L'effetto positivo sulla *weiqi* (l'aumentata resistenza nei confronti di malattie infettive come raffreddori e influenza) in medicina cinese è spiegato dal fatto

che essa deve il suo carattere particolarmente yang proprio allo yang di Rene, dal quale la *weiqi* deve essere “riscaldata”. Potrebbe forse sembrare strano che sia un fattore yin a rafforzare lo yang di Rene. In verità questo è un buon esempio per come “lo yin si trasforma in yang”.

In che modo possiamo sfruttare queste conoscenze per aumentare la nostra e altrui salute?

Dovremo per forza di cose esporci al freddo durante l’inverno. Possiamo lasciare giocare i nostri bambini all’aperto anche durante i mesi invernali, possiamo noi stessi passeggiare, sciare o fare qigong sotto la neve, possiamo spingere le carrozzine sul balcone oppure spegnere il riscaldamento nelle nostre stanze da letto. In tutto questo - come sempre in medicina cinese - la difficoltà sta nel trovare la misura giusta. Se il freddo dura troppo a lungo, è troppo forte, arriva al momento o nella stagione sbagliata o incontra una persona già infreddolita, allora perde il suo effetto positivo e diventa nocivo: invece di invigorire lo yang di Rene lo indebolisce. Per questo è importante stare al freddo ma con il corpo caldo e comunque senza esagerare. Patire il freddo per ore non ci tempera ma ci fa ammalare, non si tratta di congelare ma di dare impulsi e stimoli all’organismo. Chi non è abituato al freddo deve aumentare i tempi di esposizione gradualmente, fino a quando il suo organismo è abbastanza forte da reagire nel modo giusto.

Usato in questo modo anche il freddo, come tutti i fattori interni ed esterni, ha un effetto vitalizzante e favorevole per la nostra salute. Sarebbe un grosso peccato perdere quest’occasione passando l’inverno attaccati al termosifone ...!