

## Acqua: l'inverno della natura e dell'uomo

La loggia della Medicina Cinese simbolo della sorgente di vita sulla Terra e le sue caratteristiche

Terzo Rosetti e Valeria Tonino - 18/11/2015



Nella dinamica dei Cinque Elementi "Acqua" è spesso considerato il primo degli elementi, la sorgente della Vita sulla Terra. L'immagine dei fiumi che portano il nutrimento alle terre attraversandole è l'immagine corrispondente alla rete dei Meridiani che regolano il fluire di Sangue e Qi (soffio vitale) nel corpo, mentre l'immagine dei laghi, delle acque profonde e nascoste, è a modello delle riserve segrete della vitalità, di cui facciamo tesoro fino al loro esaurirsi.

L'Acqua rappresenta il massimo Yin, trova corrispondenza con il Nord, che nella visione cinese è posto sotto e dietro rispetto a chi osserva, e con la Mezzanotte. L'Energia climatica è il Freddo invernale: proprio come l'Inverno, che segretamente custodisce sotto la neve la vita che tornerà a manifestarsi nei germogli di primavera, l'Acqua nasconde, preserva, tesaurizza e conserva. Il freddo che penetra ha la caratteristica di bloccare, raggiungere le ossa e le congela.

L'Inverno è associato allo spoglio e all'indigenza. L'uomo si chiude agli altri e può contare solo sulle sue provviste, il clima è di paura, per i pericoli mortali di questa stagione.

Acqua ancora è sinonimo di condensazione, solidità e quiete; umidifica e rinfresca; in Inverno si nasconde sotto i ghiacci di laghi e fiumi; come la pioggia discende in basso, con la tendenza a raccogliersi e stagnare ma penetrando irriga e permette la fecondità della terra. L'acqua che rende i terreni fertili per analogia presiede ai processi riproduttivi che dipendono in gran parte dai Reni, come pure ritardi o anomalie nella crescita.

L'acqua si presta a prendere qualunque forma, senza conservarne alcuna, si trasforma, da liquida a vapore oppure solido ghiaccio, cambiando sempre mantiene inalterata la sua natura e la sua forza. L'acqua è assimilabile al colore Nero delle profondità marine, al Blu Scuro degli abissi, al buio della notte ma anche alle acque scure in cui il feto cresce per nove mesi; ed è proprio in queste profondità dello Yin che si nasconde la scintilla del Fuoco primordiale dello Yang, che sorregge la Vita per tutta la sua durata, nutrendola silenziosamente.

### Il Custode delle Essenze originali

Nell'Uomo l'organo associato all'elemento Acqua è il Rene, il viscere la Vescica Urinaria e insieme questi regolano nel corpo il metabolismo delle acque.

Il Rene è la radice dello Yin e dello Yang del corpo, custode delle Essenze originarie (aspetti Yin del Rene) garantisce la qualità delle essenze dei Cinque Organi, del Cervello, dei Midolli, del Liquido Seminale e dell'Utero, ma è pure il responsabile della Forza del Soffio Vitale (aspetto Yang del Rene), sostenendo il Fuoco Originale del Ming Men, grazie al quale la vita può avere inizio e proseguire fino al suo termine.

Quando le funzioni dei Reni sono in equilibrio Yin e Yang si generano a vicenda. Segni di declino dell'energia Yang dei Reni sono freddo profondo in tutto il corpo, dolori lombari e alle ginocchia, estremità fredde, ritenzione di liquidi, impotenza e nelle donne infertilità, mancanza di volontà e rallentamento delle facoltà mentali. Segni di declino dell'Energia Yin dei Reni sono l'impoverimento delle Essenze, del Sangue, delle Ossa (che si rompono) e dei Midolli, il cervello diminuisce le sue capacità, viene meno l'intelligenza spirituale. Il vuoto dello Yin renale genera un Fuoco, che può causare vertigini, sudorazione notturna, disturbi del ciclo, perdita di memoria, secchezza di gola e lingua, tutte problematiche croniche da vuoto, ma il Rene non può avere una problematica da eccesso, essendo il costituente dell'organismo.

Ossa e Denti sono le strutture corporee (questa associazione è dovuta alla relazione fra Reni, ghiandole surrenali e metabolismo dei Sali minerali), il sapore è il Salato, per la capacità di richiamare Acqua (i Sali controllano l'equilibrio idrosalino attraverso le funzioni renali), l'Orecchio l'organo di senso (i suoni si propagano tramite le vibrazioni trasmesse dagli ossicini auricolari ai fluidi dell'orecchio interno, tutti elementi in relazione con l'Acqua). La secrezione è la Saliva Densa, l'odore è il putrido delle acque stagnanti.

Lo psichismo associato all'acqua è Zhi, il Volere, la forza di volontà capace di tramutarsi in azione. L'emozione è la Paura, il sano timore, la prudenza che è capacità di valutare le conseguenze di un'azione, la base solida per mantenere la vita.

Se "Paura" prende il sopravvento sulle altre emozioni diviene assenza di reazione, blocco dei movimenti, perdita di controllo, tutto sfugge e precipita verso il basso (la direzione dell'acqua), arrivando a indurre l'emissione di urine e feci (perdita di controllo degli sfinteri) o tremori di panico. La paura rode lentamente la gioia di vivere, venendo meno la capacità di abbandonarsi con fiducia alla vita, attacca in profondità i Reni, che come detto sono il fondamento della vita. La paura può infine bloccare il Cuore, facendogli perdere la capacità di comunicare, imprigionandolo in se stesso. Un Cuore bloccato è freddo, ferito, reagisce indurendosi. Il suono associato, proprio per relazione con la paura è il gemito.

È nei capelli invece che si manifesta la vitalità dei Reni: questi svelano, con il loro aspetto la potenza delle essenze renali.

### Coerenti e riservati ma inclini a raggiungere i propri obiettivi

In inverno lo Yin è nel suo massimo, al tempo stesso lo Yang sta nascendo, l'energia scende in profondità, nell'uomo può rappresentare la coerenza con se stessi e la riservatezza.

La Volontà (Zhi) spinge chi appartiene a questa costituzione, al raggiungimento dei propri obiettivi senza curarsi degli ostacoli. Non si pongono problemi inutili, sono persone tutte di un pezzo, autoritarie, coraggiose, forti, nascondono i loro sentimenti ma sono leali. Come lo è il freddo, sono severi, rigorosi, comunicano timore e rispetto. In negativo possono essere disonesti, mostrarsi irrispettosi e senza scrupoli.

La corporatura è rotondeggiante, grassa, la testa è grossa con i capelli lucidi. La forma del viso è irregolare, il colorito è scuro ma la pelle è morbida.

Occhi, naso, bocca e orecchie sono grandi. Tendenzialmente le spalle sono strette e il dorso e i lombi sono allungati, l'addome e i glutei sono rotondeggianti, mentre le mani sono tonde e grasse.



### Alimentazione per l'elemento Acqua

Il sistema correlato al Rene in Medicina Cinese ha un legame con le funzioni che questo organo espleta: prima fra tutte la gestione dei liquidi, ma non meno importante la tesaurizzazione della quintessenza vitale contenuta nei reni (Jing), né l'essere radice dello yin e dello yang del corpo.

Rispetto alla gestione dei liquidi sarà importante riflettere sul sapore associato: il Salato. Tale sapore ha a che vedere con il cloruro di sodio presente nelle nostre cucine, ma ce ne mette anche in guardia. Così come per sapore Dolce si intende in Medicina Cinese quello dei cereali (e non dello zucchero), per sapore Salato si intende quello integrato nei cibi e non isolato: pesci, alghe, mitili, molluschi (prodotti di mare), ma anche il sapore associato al dolce in alcuni cereali come avena e orzo, la castagna, la carne di maiale e anatra e naturalmente tutti i prodotti contenenti sale (miso, salsa di soia, prugne umeboshi...). Le azioni di questo sapore sono rinfrescare, ammorbidire, rompere gli ammassi, far evacuare, portare verso l'interno e il basso. Un eccesso di questo sapore (e facciamo notare che il sale è presente ovunque nei cibi confezionati) ha effetto contrario: il più evidente è indurire e riscaldare (ipertensione, arteriosclerosi...). La vaporizzazione dei liquidi ad opera del rene è favorita dal sapore Piccante e consolidata dal sapore Amaro che dà solidità al rene stesso.

Per sostenere il lavoro del Rene (il suo Qi), è fondamentale proteggerne sia la struttura (che è il suo aspetto yin), sia la quintessenza che esso tesaurizza (il Jing). Ancora una volta troviamo mitili e molluschi a tutelare entrambi questi aspetti del rene, ma preziosi sono anche i semi oleosi, soprattutto quelli di sesamo. Più in generale si consiglia di acquistare alimenti il più freschi e integri possibile, per tutelare le riserve di Jing ed energia che ci garantiscono buona salute e lunga vita. A tutelare lo Yin è una condotta alimentare non riscaldante (che limiti quindi caffè, alcolici, spezie calde e frittiture, cibi secchi...) e ricca di cibi brodosi come zuppe, vegetali e frutta usati quotidianamente. Un'alimentazione che nutra lo Yin non dev'essere eccessivamente rinfrescante, per evitare che si leda il fuoco digestivo; sarà utile quindi cuocere spesso frutta e verdura e abbinarle a spezie ed erbe aromatiche: dalla cannella alle preziose scorze di agrumi.

Infine, lo Yang di Rene, radice e sostegno dello Yang di tutto il corpo, viene tonificato dai seguenti alimenti: noce, cannella, quinoa, carne di cervo, rene di ovini, carne di pollo, caffè, cannella, chiodo di garofano, porro, acciughe, gamberi, gamberetti e aragoste. Un buon Yang di Rene è fondamentale per una buona digestione e una buona gestione dei liquidi, previene gli accumuli e il sovrappeso.

-